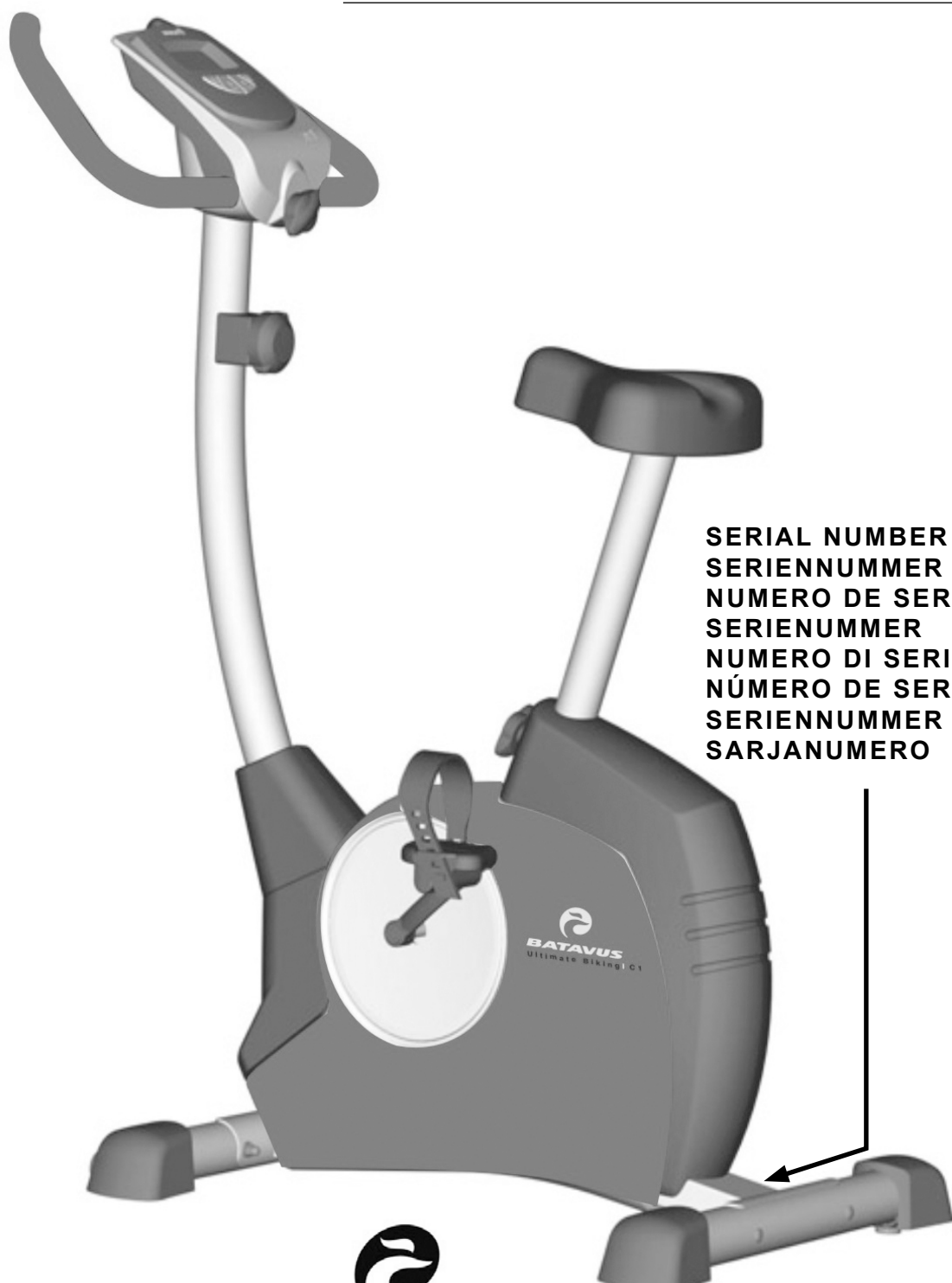


# BATAVUS C1

<b>OWNER'S MANUAL</b>	<b>P. 2-8</b>
<b>BETRIEBSANLEITUNG</b>	<b>S. 9-16</b>
<b>MODE D'EMPLOI</b>	<b>P. 17-24</b>
<b>HANDLEIDING</b>	<b>P. 25-32</b>
<b>MANUALE D'USO</b>	<b>P. 33-40</b>
<b>MANUAL DEL USUARIO</b>	<b>P. 41-48</b>
<b>BRUKSANVISNING</b>	<b>S. 49-56</b>
<b>KÄYTTÖOHJE</b>	<b>S. 57-63</b>



SERIAL NUMBER  
SERIENNUMMER  
NUMERO DE SERIE  
SERIENUMMER  
NUMERO DI SERIE  
NÚMERO DE SERIE  
SERIENNUMMER  
SARJANUMERO

  
**BATAVUS**

## CONTENTS

ASSEMBLY .....	3
EXERCISING .....	5
HEART RATE .....	5
CONSOLE .....	6
TRANSPORT AND STORAGE.....	8
MAINTENANCE .....	8
MALFUNCTIONS .....	8
TECHNICAL SPECIFICATIONS.....	8

## 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.
- 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 135 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.

## SAVE THIS INSTRUCTION MANUAL

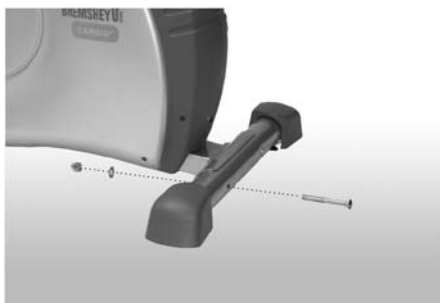
### ASSEMBLY

Start by unpacking the equipment. Two people are needed for the assembly.

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



Mount the rear foot tube to the base frame using the screws, the washers and the cap nuts.

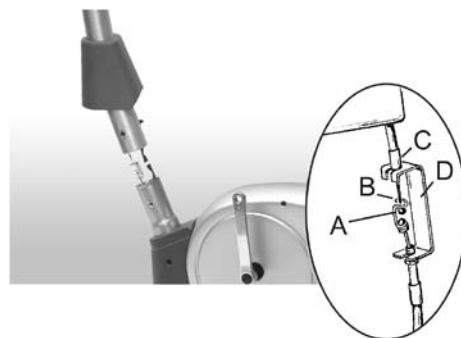


Mount the front foot tube to the base frame in the same way. Make sure that the rollers for the foot caps face forward and down during assembly

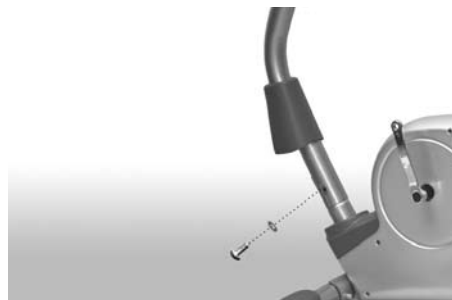
### FRONT TUBE



Push the tube cover from below onto the handlebar shaft. Push the foam ring for the tube cover onto the handlebar shaft and push upward.

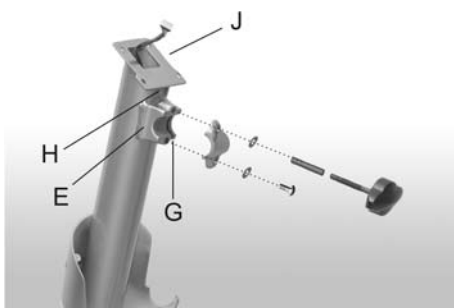
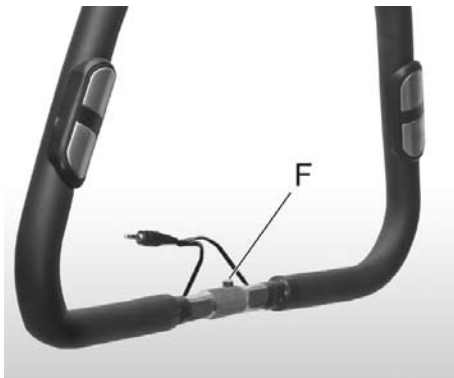


To mount the adjustment unit, adjust the brake wire to position 1 so that the ball (A) protrudes as far as possible from the end piece (C). Connect the wire coming from the top to the wire coming out of the frame. To do this, first hook the ball (A) into the wire eyelet (B) and then latch the end piece (C) into the holder (D). Connect the cable connectors to each other.



Place the handlebar shaft onto the frame tube on the base frame and fasten it using the screws and the washers. **CAUTION:** Do not pinch the cable! Push the tube cover together with the housing foam ring downward onto the housing.

## HANDLEBAR



Assemble the handlebars using the handlebar clamp, the screw, the washers, the spacer sleeve and the hand wheel for adjusting the handlebars. Place the handlebar tube into the holding fixture (E) on the handlebar shaft. **CAUTION:** The pin (F) must be inserted into the groove (G)! Push the handlebar clamp over the handlebar tube and loosely insert the screw with the washer. The handlebar clamp should wrap around the tube uniformly. Insert the hand wheel for adjusting the handlebars together with the washer and the spacer sleeve into the upper hole and tighten. Push the cable from the hand pulse sensors through the opening (H) beneath the mounting plate (J) and thread it upward out of the handlebar shaft.

## CONSOLE



Insert the batteries on the back side of the console. Connect the cable connectors coming out of the handlebar shaft to the console and place the console from above onto the mounting plate on the handlebar shaft. **CAUTION:** Do not pinch the cable! Fasten the console using the screws. Do not tighten the screws too much. Push the console cap upward and latch it in the console bottom section. Make sure that the latching pins (K) seat properly.

## SEAT



Insert the seat support. Screw in the hand wheel for adjusting the seat and latch the pin of the hand wheel into a hole in the seat support. Tighten the hand wheel. Fasten the seat to the triangular mounting plate (L) of the seat support using the nuts and the washers.

## PEDALS



Screw the pedals into the threads of the crank arms. Screw the left pedal (marked L for left-hand thread) into the left crank arms. Use the wrench and rotate it counterclockwise. Screw the right pedal (marked R for right-hand thread) tightly clockwise into the right crank arm. Now attach the pedal straps to the pedals.

## EXERCISING

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

### EXERCISE LEVEL

Working out using an exercise cycle 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 pedaling. 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.

You should start slowly at a low pedaling speed and low resistance, because strenuous exercise may subject the heart and circulatory system to excessive strain. As fitness improves, resistance and pedaling speed can be increased gradually. Exercise efficiency can be measured by monitoring the pulse. The pulse meter helps you monitor your pulse easily during exercise, and thus to ensure that the exercise is sufficiently effective but not overstrenuous.

## 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. C1's meter calculates your approximate maximum pulse level using the following formula:

### 220 - 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/adaptor are available as optional extras.

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

### MEASURING PULSE WITH HAND SENSORS

C1 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. C1 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 can be equipped with a 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



#### BUTTONS

##### 1. ENTER

Press Enter to select console functions. When you have finished an entry, press Enter to confirm your entry and move to the next function.

##### 2. + -

These buttons are used to set values for the Time, Distance, Calories and Pulse functions. The console must be in the Stop function. If you are not training, the symbol P automatically appears

at the top left of the display. Values are always set from zero upwards in increments of 1. If you press and hold the button, the value changes rapidly. If the set value is too high, press the Reset button briefly to reset the value to zero again.

### 3. RESET

Press this button briefly to reset the values for the current function. Pressing and holding the button will reset values for all functions. Only the total distance will be saved.

### 4. RECOVERY

When you have finished training, press this button to begin recovery pulse measurement.

## FUNCTIONS

### 1. SPEED

The rotations of the crank arm are shown on the display. The display changes between the rotations per minute (rpm) and the speed (km/h) every 6 seconds.

The speed is displayed up to 99.9 km/h.

### 2. TIME

The training time counts upward, starting at 00:00, and runs to 99:99 minutes. Then the time begins again at 00:00. The colon (:) blinks once per second.

### 3. DISTANCE

The distance is displayed in kilometers (km) and, if not preset, counts upward from 0.00 to 99.99 in increments of 0.01 kilometers.

If the distance is preset, this function counts down to 0.00 km. The total distance is added from all training sessions and shown on the display if the current data have not been erased using the Reset button. The total distance is only erased when the batteries are replaced.

### 4. CALORIES

Calories can be set to count up or down just like time or distance and are calculated during training. A maximum of 9999 calories are displayed per training session.

#### NOTES ON MEASURING CALORIES:

In this unit, energy consumption is calculated based on average values. Only the revolutions are used to calculate the 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.

### 5. PULSE PROGRAM

Values are set just like before for time and distance.

Before the console can display the pulse rate or the pulse ranges, it needs at least 10 seconds for calculation purposes.

The automatic display changing function switches off when you press the Enter button to enter values. When you start training, the SCAN function is activated again. Then, one of the functions is shown in the top field of the display using large numbers, alternating every 6 seconds.

The room temperature is automatically shown on the display in the Sleep mode.

## INPUT SEQUENCE

When training with preset values or with the pulse rate ranges, the sequence is as follows:

The SCAN function must not be active. The symbol P appears on the display. Use the Enter button to select the Time function. If you leave the setting at 00:00, the time will count up during training. If you select a time using the Set button, the time will count down. Confirm the entry using the Enter button. The console will switch to the next function. The input sequence here is just like what you did for the time. Confirm the entries using the Enter button and start training.

## GENERAL INFORMATION:

You cannot operate the unit until you insert the batteries into the console.

If you have set several functions to count down, a signal sounds when the first function reaches zero. If you continue training, the function automatically begins counting upward from zero. If there is no input or you are not training, the console automatically switches to the Sleep mode after four minutes.

## RECOVERY PULSE MEASUREMENT

Measure your recovery pulse after training. The measurement can only be started if the pulse measurement is activated and the pulse value is shown on the display.

1. Start the recovery pulse measurement by

- pressing RECOVERY.
2. The measurement takes 60 seconds.
  3. After the measurement is finished, the display shows the result F1-F6 (F1 = best result). Please note that your results are in a relation to the pulse level in the beginning of the measurement, and that your results are personal and cannot directly be compared with any other person's results. In order to improve the reliability of recovery pulse measurement, always try to standardize the measurement situation as accurately as possible; start measuring at the same heart rate level as precisely as possible.
  4. To switch back to the main display by pressing RECOVERY.

## 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.

## 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.....	98 cm
Width .....	55 cm
Height.....	146 cm
Weight.....	32 kg

The C1 meets the requirements of the EU's EMC Directives on electromagnetic compatibility (89/336/EEC). This product therefore carries the CE label.

The C1 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.....	10
BENUTZUNG .....	12
TRAINIEREN MIT Batavus.....	12
HERZFREQUENZ.....	13
COCKPIT.....	14
TRANSPORT UND LAGERUNG .....	16
WARTUNG .....	16
BETRIEBSSTÖRUNGEN.....	16
TECHNISCHE DATEN .....	16

## 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.
- 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 beaufsichtigen 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.
- 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 135 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.

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 Batavus-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



Befestigen Sie das hintere Fußrohr mit den Schrauben, den Scheiben und den Hutmuttern am Grundrahmen. Die Fußkappen, ohne Rollen sind bereits vormontiert.

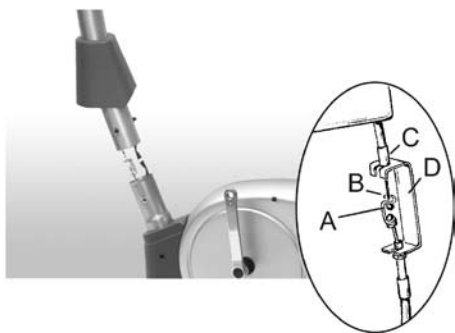


Das Fußrohr vorne in gleicher Weise am Grundrahmen montieren. Achten Sie darauf, dass die Rollen der Fußkappen, die bereits am Fußrohr vormontiert sind, bei der Montage nach vorne und nach unten weisen.

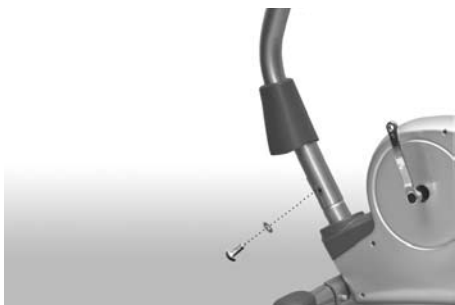
## VORDERES RAHMENROHR



Die Rohrabdeckung von unten auf den Lenkerschaft aufschieben und danach den Schaumring für Rohrabdeckung ebenfalls auf den Lenkerschaft schieben und nach oben drücken.

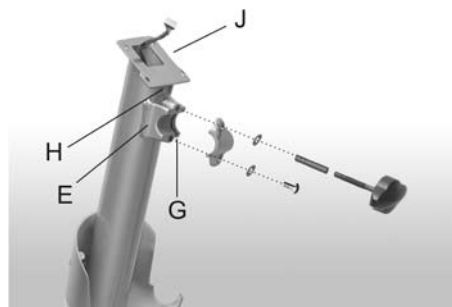
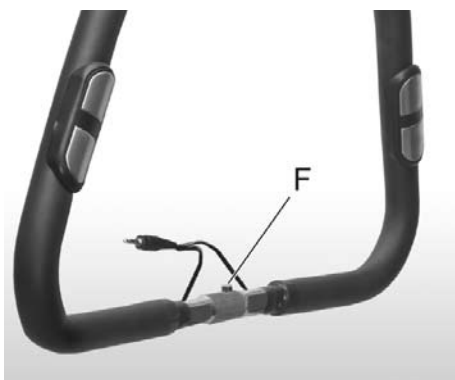


Um die Verstelleinheit montieren zu können müssen Sie den Bowdenzug so einstellen, das die Kugel (A) aus dem Endstück (C) am weitesten herausragt (Verstelleinheit in Position 1). Verbinden Sie nun den Bowdenzug, der von oben kommt mit dem Bowdenzug, der aus dem Rahmen kommt. Dazu zuerst die Kugel (A) in die Drahtöse (B) einhängen und dann das Endstück (C) in den Halter (D) einrasten lassen. Verbinden Sie nun auch die Kabelstecker der Kabel miteinander.



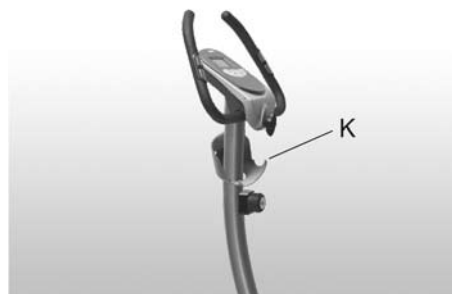
Setzen Sie den Lenkerschaft auf das Rohr am Grundrahmen auf und befestigen Sie es mit den Schrauben und den Scheiben. **ACHTUNG:** Kabel nicht einklemmen! Dann die Rohrabdeckung inklusive dem Schaumring, der in der Rohrabdeckung verbleibt, nach unten auf das Gehäuse schieben

#### GRIFSTANGE



Die Montage des Lenkers wird mit der Lenkerklemme und der Schraube, den Scheiben, der Distanzhülse und dem Handrad für Lenkerverstellung vorgenommen. Setzen Sie dazu das Lenker-Rohr in die Aufnahme (E) am Lenkerschaft ein. **ACHTUNG:** Der Stift (F) muss in die Rille (G) eingesteckt werden! Dann die Lenkerklemme über das Lenker-Rohr schieben und zuerst die Schraube mit der Scheibe locker einsetzen. Die Lenkerklemme soll das Rohr gleichmäßig umschlingen. Jetzt das Handrad für Lenkerverstellung mit der Scheibe und der Distanzhülse in die obere Bohrung einsetzen und festziehen. Danach das Kabel vom Handpuls durch die Öffnung (H), unter der Aufnahmeplatte (J), schieben und nach oben aus dem Lenkerschaft führen.

#### MESSGERÄT



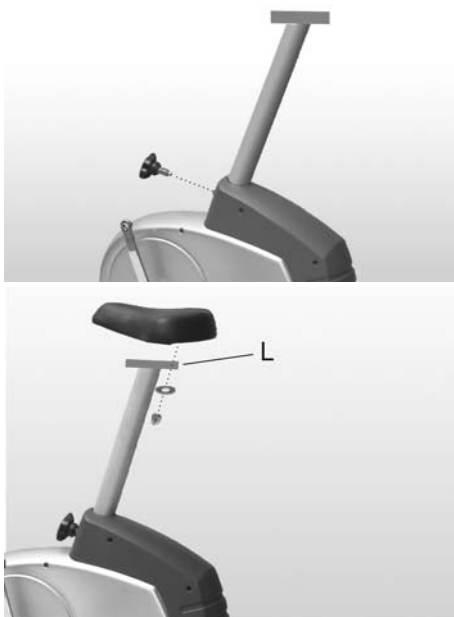
Nachdem Sie die Batterien eingelegt haben, ist das Cockpit eingeschaltet. Das Display zeigt alle Werte mit "0". Später wird entweder durch Pedalbetätigung oder durch Drücken einer Taste das Cockpit eingeschaltet. Dann können Sie

Schritt für Schritt die Werte für Ihr Training eingeben, oder sofort mit dem Training beginnen. Ohne Vorgabe werden die Umdrehungen und die Geschwindigkeit, sowie die Werte für Zeit, Strecke und Kalorien aufwärts zählend angezeigt. Wenn Sie die Handpulsensoren, den Ohrclip oder einen Brustgurt benutzen, dann erscheint auch Ihr aktueller Pulswert im Display.

Die Batterien auf der Cockpit-Rückseite einsetzen. Nun die Kabelstecker, die aus dem Lenkerschaft kommen, mit dem Cockpit verbinden und dann das Cockpit von oben auf die

Halte-Platte am Lenkerschaft aufsetzen. **ACHTUNG:** Kabel nicht einklemmen! Dann das Cockpit mit den Schrauben befestigen. Schrauben aber nicht zu fest anziehen. Jetzt kann die Cockpit-Kappe nach oben geschoben und im Cockpit-Unterteil eingerastet werden. Achten Sie dabei auf den richtigen Sitz der Raststifte (K).

## SATTEL



Setzen Sie die Sattelstütze ein. Das Handrad für Sattelerstellung eindrehen und den Stift des Handrades in eine Bohrung der Sattelstütze einrasten lassen und das Handrad fest anziehen. Der Sattel wird mit den Muttern und den Scheiben an der dreieckigen Befestigungsplatte (L) der Sattelstütze befestigt.

## PEDALROHRE



Drehen Sie jetzt die Pedale, in die Gewinde an den Kurbelarmen. Das linke Pedal (Markierung L = Linksgewinde) an den linken Kurbelarm schrauben. Benutzen Sie den Schraubenschlüssel und drehen Sie gegen den Uhrzeigersinn. Das rechte Pedal (Markierung R = Rechtsgewinde) dann am rechten Kurbelarm im Uhrzeigersinn festdrehen. Jetzt noch die Pedalschlaufen an den Pedalen befestigen.

## BENUTZUNG

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

## TRAINIEREN MIT BATAVUS

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. Sauerstoffaufnahme-fähigkeit, 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.

## 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 C1 berechnet Ihr ungefähres Pulsniveau mit der folgenden Formel:

$$220 - \text{ALTER}$$

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 C1 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.

**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



### TASTEN

#### 1. ENTER

Durch Drücken der Enter-Taste werden die Cockpit-Funktionen angewählt. Am Ende einer Eingabe wird diese durch Drücken der Taste bestätigt und gleichzeitig wechselt das Cockpit zur nächsten Funktion.

#### 2. + / -

Mit diesen Tasten werden die Werte der Funktionen Zeit, Strecke, Kalorien und Puls

eingestellt. Das Cockpit muss sich dann in der "Stop-Funktion" befinden. Wenn nicht trainiert wird, erscheint automatisch ein Symbol " P " oben links im Display. Die Einstellung erfolgt immer in Einzelschritten von Null an aufwärts. Wenn die Taste gedrückt gehalten wird, erfolgt die Verstellung im Schnellgang. Sollte der eingestellte Wert zu hoch sein, dann drücken Sie kurz die Reset-Taste um den Wert erneut auf Null zu stellen.

#### 3. RESET

Durch kurzes Drücken der Taste werden die Werte der aktuellen Funktion gelöscht. Wird die Taste gehalten, dann werden die Werte aller Funktionen gelöscht. Nur die Gesamtstrecke bleibt gespeichert.

#### 4. RECOVERY

Die Erholungspulsmessung wird durch Drücken der Taste nach Beendigung des Trainings gestartet.

## FUNKTIONEN

### 1. GESCHWINDIGKEIT

Die Kurbelarm-Umdrehungen werden im Display angezeigt. Alle 6 Sekunden wechselt die Anzeige zwischen den Umdrehungen pro Minute (RPM) und der Geschwindigkeit (km/h).

Die Geschwindigkeit (Speed) wird bis 99,9 km/h angezeigt.

### 2. ZEIT

Die Trainingszeit, aufwärts, beginnt bei 00:00 und läuft bis 99:99 Minuten. Dann beginnt die Zeit wieder bei 00:00. Der Doppelpunkt (:) blinkt im Sekundentakt.

Die Trainingszeit, abwärts, kann bis 99:99 Minuten vorgewählt werden und wird während des Trainings angezeigt.

### 3. ENTFERNUNG

Die Strecke wird in Kilometern (km) angezeigt und zählt ohne Voreinstellung ab 0,00 in 0,01 Kilometer-Schritten aufwärts bis 99,99.

Bei vorgegebener Strecke (Distance) erfolgt die Zählung abwärts bis 0,00 km. Die Gesamtstrecke wird von allen Trainingseinheiten zusammengezählt und im Display angezeigt, wenn die aktuellen Daten mit der Reset-Taste gelöscht worden sind. Nur bei einem Batteriewechsel wird auch der Wert der Gesamtstrecke gelöscht.

### 4. KALORIEN

Die Kalorien können wie bei der Zeit oder der Strecke auf- bzw. abwärts zählend eingestellt werden und werden während des Trainings berechnet. Maximal werden pro Training 9999 Kalorien angezeigt.

#### HINWEIS ZUR KALORIENMESSUNG:

Bei diesem Gerät wird der Energieverbrauch aufgrund von durchschnittlichen Werten berechnet. Zur Berechnung der Werte werden nur die Umdrehungen verwendet. Da jedoch jeder unterschiedliche Fähigkeiten hat, Energie zu produzieren (sog. Wirkungsgrad), kann der angezeigte Energieverbrauch zwangsläufig nur eine Annäherung an den tatsächlichen Verbrauch sein 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:  $1 \text{ kcal} = 4,187 \text{ kJ}$ .

### 5. PULSPROGRAMM

Die Einstellung erfolgt wie zuvor bei Zeit und Strecke.

**HINWEIS:** Bevor das Cockpit den Pulswert oder die Pulsbereiche anzeigen kann, benötigt es zur Berechnung mindestens 10 Sekunden.

Nach Drücken der Enter-Taste zur Eingabe von Werten wird der automatische Anzeigenwechsel ausgeschaltet. Bei Trainingsbeginn wird die SCAN-Funktion wieder aktiviert. Alle 6 Sekunden wird dann im Wechsel eine der Funktion im oberen Feld des Displays zusätzlich mit großen Zahlen angezeigt.

Die Raumtemperatur wird im Ruhezustand automatisch im Display angezeigt.

#### EINGABEFOLGE

Beim Training mit vorgegebenen Werten oder mit den Pulsfrequenz-Bereichen ist der Ablauf wie folgt:

Die SCAN-Funktion darf nicht aktiv sein. Im Display erscheint ein Symbol P. Wählen Sie mit der Enter-Taste die Funktion Zeit (Time) aus. Wenn Sie die Einstellung bei 00:00 belassen, läuft die Zeit beim Training aufwärts. Wählen Sie mit der Set-Taste eine Zeit aus, dann läuft die Zeit später abwärts. Bestätigen Sie die Eingabe mit der Enter-Taste. Das Cockpit wechselt dann zur nächsten Funktion. Die Eingabe ist gleich wie bei der Zeit. Bestätigen Sie die Eingaben mit der Enter-Taste und beginnen Sie mit dem Training.

#### ALLGEMEINE HINWEISE:

Bei der Inbetriebnahme müssen zuerst die Batterien ins Cockpit eingesetzt werden.

Wenn mehrere Abwärts-Funktionen eingestellt wurden, dann ertönt ein Signal bei der Funktion, die zuerst auf "Null" steht. Wenn Sie jetzt weiter trainieren, beginnt die Zählung der Funktion automatisch von "Null" an aufwärts. Erfolgt keine Eingabe, oder es wird nicht trainiert, dann wechselt das Cockpit nach 4 Minuten automatisch in den Ruhezustand.

#### RECOVERY – MESSUNG DER

#### ERHOLUNGSHERZFREQUENZ

Messen Sie Ihre Erholungsherzfrequenz nach dem Training. Die Messung kann nur gestartet werden, wenn die Pulsmessung eingeschaltet ist und der Pulswert angezeigt wird.

1. Die Messung der Erholungsherzfrequenz wird durch Drücken die "RECOVERY"-Taste gestartet.
2. Die Messung startet automatisch und dauert 60 Sekunden.
3. Am Ende des Messzyklus wird das Ergebnis

F1-F6 (F1 = bestes Ergebnis) auf dem Bildschirm angezeigt. Beachten Sie, dass Ihre Ergebnisse in Beziehung mit dem Pulsniveau vom Messungsanfang steht, und dass Ihre Ergebnisse immer persönliche Ergebnisse sind, die nicht mit Ergebnissen anderer Menschen direkt vergleichbar sind. Zur Verbesserung der Zuverlässigkeit der Messung sollten Sie stets versuchen, den Messvorgang möglichst genau zu standardisieren; beginnen Sie die Messung möglichst genau auf dem gleichen Herzfrequenzniveau.

4. Der Rückkehr zum Hauptdisplay geschieht durch Drücken der RECOVERY-Taste.

## 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 C1 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.

## 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 Batavus-Vertretung aufnehmen.

Wenden Sie sich an Ihre nationale Batavus-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 .....	98 cm
Breite .....	55 cm
Höhe .....	146 cm
Gewicht .....	32 kg

Der C1 wurde nach den Richtlinien der EU für elektromagnetische Einheitlichkeit, EMC (89/336/EWG) gestaltet und trägt das CE Konformitäts-Zeichen.

Der C1 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 Gerätes 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.....	18
UTILISATION.....	20
UNITE DES COMPTEURS .....	22
TRANSPORT ET RANGEMENT .....	23
MAINTENANCE .....	24
CARACTERISTIQUES TECHNIQUES .....	24

## 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 C1 tard, pour utiliser et entretenir votre appareil. Suivez toujours les instructions très rigoureusement. Veuillez noter que la garantie ne couvre pas les dommages causés par un manque de précaution quant aux instructions de montage et d'entretien décrites 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 C1 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'extérieur.

- Placez l'appareil sur une surface aussi plane que possible. Placez une protection sous l'appareil.

- Assurez-vous d'une ventilation suffisante, mais évitez 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.

- 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'appareil ne doit pas être utilisé par des personnes pesant C1 de 135 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.

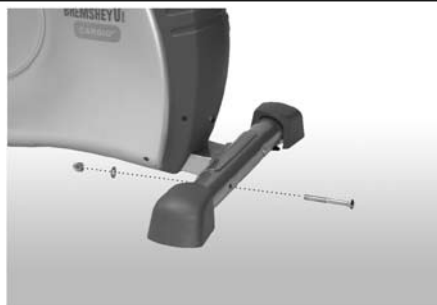
## ASSEMBLAGE

Pour l'assemblage, il faut deux personnes.

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 de pied arrière à l'aide des vis, des rondelles et des écrous borgnes au cadre principal.

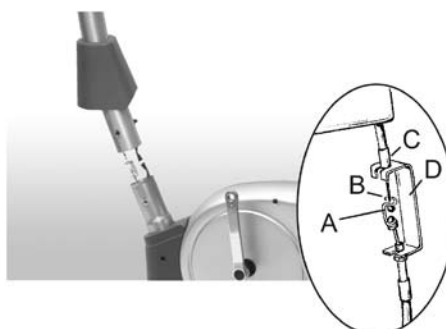


Fixez le tube de pied avant au cadre principal de la même manière qu'à l'arrière. Veillez à ce que les roulettes des pieds soient tournées vers l'avant et vers le bas.

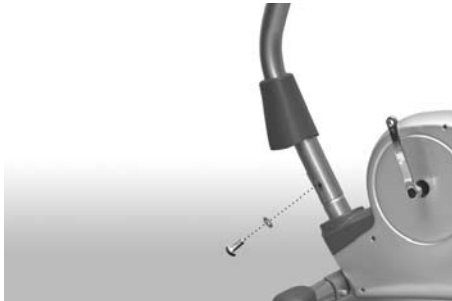
## TUBE DU CHÂSSIS AVANT



Faites ensuite glisser le couvercle du tube sur la tige du guidon depuis le bas et tirez la bague en mousse du couvercle du tube sur la tige du guidon et poussez-la vers le haut.

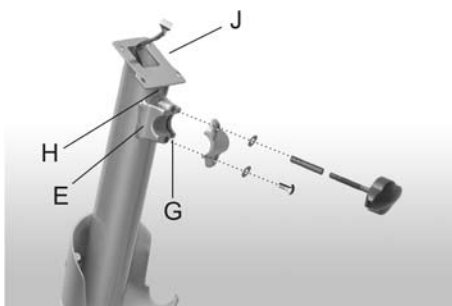
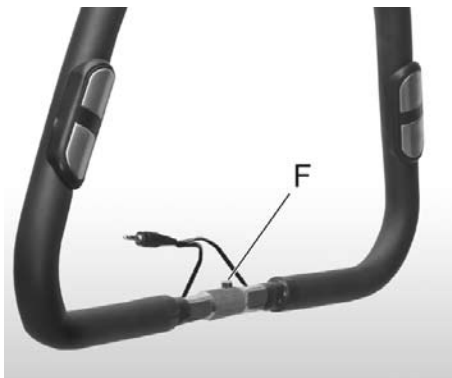


Pour pouvoir monter l'unité de réglage, vous devez placer le câble en position 1 de sorte que la bille (A) sorte le plus possible de l'embout (C). Reliez maintenant le câble qui vient du haut au câble qui sort du cadre. Passez ensuite la bille (A) dans l'œillet (B) et faites encliqueter l'embout (C) dans le support (D). Reliez maintenant les bornes des câbles entre elles.



Posez le tube du guidon sur le tube du cadre principal et fixez-le à l'aide des vis et des rondelles. Faites attention à ne pas endommager les câbles. Tirez ensuite le couvercle du tube et la bague en mousse, qui reste dans le couvercle du tube, sur le boîtier, vers le bas.

### GUIDON

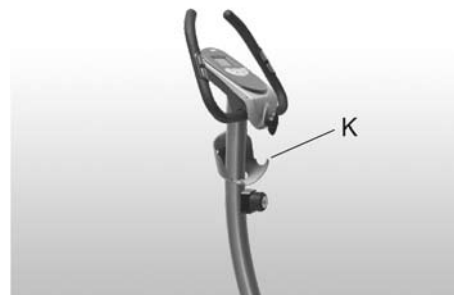


Le montage du guidon se fait à l'aide de la pince du guidon et de la vis, des rondelles, de la douille d'écartement et de la mollette de réglage. Posez la barre du guidon dans la cavité (E) du tube.

**ATTENTION:** la cheville (F) doit être enfichée dans la fente (G)! Tirez ensuite la pince du guidon sur le tube du guidon et fixez tout d'abord la vis avec la rondelle. La pince du guidon doit s'entortiller

de manière égale autour du tube. Insérez la mollette de réglage avec la rondelle et la douille d'écartement dans l'orifice supérieur et serrez. Tirez ensuite le câble de mesure du pouls par l'ouverture (H) en dessous de la plaque de support (J) et faites-le sortir du tube du guidon.

### COMPTEUR



Le tableau de commande s'allume après l'insertion des piles. Toutes les valeurs affichent alors 0 à l'écran. Le tableau de commande est ensuite activé en poussant sur une touche ou en tournant les pédales. Vous pouvez alors encoder les valeurs d'entraînement une à une ou commencer l'exercice immédiatement. Si vous n'encodez pas de valeurs, le régime, la vitesse, la durée, la distance et la consommation de calories commencent à zéro. Si vous utilisez les capteurs des poignées, le clip pour oreille ou la ceinture pectorale, votre rythme cardiaque actuel apparaît à l'écran.

Insérez les piles à l'arrière du tableau de commande. Connectez les bornes des câbles qui sortent du tube du guidon au tableau de commande et amenez le tableau de commande depuis le haut sur la plaque de support du tube du guidon. Faites attention à ne pas endommager les câbles! Fixez ensuite le tableau de commande à l'aide des vis. Ne serrez toutefois pas les vis trop fort. Vous pouvez maintenant tirer le capot du tableau de commande vers le haut et le loger dans la partie inférieure du tableau de commande. Veillez à bien ajuster les broches d'arrêt (K).

**SELLE**

Posez le renfort de selle et ensuite la mollette de réglage et faites encliqueter la cheville de la mollette de réglage dans un des orifices du renfort de selle. Serrez la mollette de réglage. Fixez la selle à l'aide des écrous et des rondelles à la plaque de fixation triangulaire (L) du renfort de selle.

**PÉDALES**

Vissez maintenant les pédales sur les pas de vis de la manivelle. Vissez la pédale gauche (marquée d'un L) à la manivelle gauche. Utilisez un tournevis et tournez dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Vissez la pédale droite (marquée d'un R) à la manivelle droite en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre. Fixez ensuite les cale-pieds aux pédales.

**UTILISATION**

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

**S'ENTRAINER AVEC BATAVUS**

Le pédalage est une excellente forme d'exercice aérobic 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 aérobic 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 pédalage 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.

**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 C1, même si l'effort est accru. Le compteur du C1 calcule votre pouls maximal selon la formule suivante:

$$220 - \text{ÂGE}$$

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

vosre 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 coeur 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 C1, 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 présuppose 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 fils Batavus Pro Check.

**ATTENTION !** Si vous utilisez un stimulateur cardiaque, vérifiez auprès de votre médecin que vous pouvez utiliser un cardiofréquence-mètre 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 T-shirt, 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, laissez 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



#### 1. ENTER

Poussez sur Enter pour sélectionner les fonctions du tableau de commande. À la fin d'un encodage, poussez sur cette touche pour confirmer. Le tableau de commande passe alors à la fonction suivante.

#### 2. +/-

Poussez sur ces touches pour régler la durée, la distance, la consommation de calories et le rythme cardiaque. Le tableau de commande doit alors se trouver en position d'arrêt. Si l'appareil n'est pas utilisé, un symbole P apparaît automatiquement en haut à gauche. Le réglage se fait toujours par étapes individuelles et à partir de zéro. Si vous maintenez la touche enfoncée, le réglage passe en vitesse rapide. Si la valeur réglée est trop élevée, poussez brièvement sur Reset afin de ramener la valeur à zéro.

#### 3. RESET

Poussez brièvement sur cette touche pour effacer la valeur de la fonction actuelle. Si la touche est maintenue enfoncée, les valeurs de toutes les fonctions sont effacées. Seule la distance totale reste enregistrée.

#### 4. RECOVERY

La mesure du rythme cardiaque de récupération peut être lancée en appuyant sur cette touche après la fin de l'exercice.

#### FONCTIONS

##### 1. VITESSE

La vitesse de rotation des manivelles apparaît à l'écran. Toutes les 6 secondes, l'affichage alterne entre le nombre de tours par minute (RPM) et la vitesse (km/h).

La vitesse (Speed) est affichée jusqu'à 99,9 km/h.

##### 2. DURÉE

La durée de l'exercice part de 00:00 et va jusqu'à 99:59. Elle revient alors à 00:00. Le double point (:) clignote chaque seconde.

En mode minuterie, la durée de l'exercice peut être réglée jusqu'à 99:59 et est affichée pendant l'exercice.

##### 3. DISTANCE

La distance est indiquée en kilomètres (km) et va sans réglage préalable de 0,00 à 99,99 km, par étapes de 0,01 km.

Si une distance a été réglée, le comptage se fait à rebours jusqu'à 0,00 km. La distance totale de toutes les séances d'exercice est calculée et affichée

à l'écran, même quand les données actuelles ont été effacées à l'aide de la touche Reset. Il n'y a que lors d'un changement de piles que la distance totale est effacée elle aussi.

#### 4. CALORIES

La consommation de calories peut être réglée vers le haut ou vers le bas comme la durée ou la distance et est calculée pendant l'exercice. Par exercice, un maximum de 9999 calories peut être affiché.

#### REMARQUE SUR LE CALCUL DE LA CONSOMMATION DE CALORIES:

Sur cet appareil, la consommation de calories est calculée sur la base de valeurs moyennes. Seuls les tours de manivelle sont utilisés pour ce calcul. Chacun ayant des capacités différentes de production d'énergie (degré de performance), la consommation d'énergie indiquée ne peut constituer qu'une valeur approximative et ne peut servir à des fins thérapeutiques. La consommation d'énergie pendant l'exercice est indiquée en kcal (kilocalories). Pour la conversion en joules, utilisez cette formule:  $1 \text{ kcal} = 4,187 \text{ kJ}$ .

#### 5. PROGRAMMES CARDIAQUES

Le réglage se fait comme pour la durée et la distance.

Le tableau de commande met au moins 10 secondes avant d'afficher le rythme cardiaque ou le domaine correspondant.

Quand vous poussez sur Enter pour encoder les valeurs, l'affichage alternatif est automatiquement désactivé. La fonction SCAN est réactivée au début de l'exercice. Une des fonctions apparaît en grands chiffres toutes les 6 secondes dans la partie supérieure de l'écran.

En mode de repos, la température ambiante est automatiquement affichée à l'écran.

#### SÉQUENCE D'ENCODAGE

Lors de l'exercice avec des valeurs préétablies ou selon les domaines de rythme cardiaque, la séquence est la suivante. La fonction SCAN doit être désactivée. Un symbole P apparaît à l'écran. Sélectionnez la fonction durée (Time) à l'aide de la touche Enter. Si vous laissez le réglage à 00 :00, le comptage se fera vers le haut. Si vous sélectionnez une durée à l'aide de la touche Set, le comptage se fera à rebours. Confirmez en poussant sur Enter. Le tableau de commande passe alors à la fonction suivante. Le réglage est le même que pour la durée. Confirmez les réglages à l'aide de la touche Enter et commencez l'exercice.

#### REMARQUES GÉNÉRALES:

Lors de la mise en service, les piles doivent d'abord être insérées dans le tableau de commande.

Si plusieurs fonctions de compte à rebours ont été réglées, un signal retentit pour la fonction qui arrive la première à zéro. Si vous continuez l'exercice, le comptage reprend automatiquement de zéro. Si l'appareil n'est pas utilisé et si aucune touche n'est enfoncée, le tableau de commande passe automatiquement en mode de repos après 4 minutes.

#### RECOVERY – MESURE DU RYTHME

##### CARDIAQUE DE RÉCUPÉRATION

Mesurez votre rythme cardiaque de récupération à la fin de l'exercice. Cette mesure n'est possible que si la mesure du pouls est activée.

1. Appuyer sur la touche RECOVERY pour accéder à la mesure du rythme cardiaque de récupération.
2. La mesure dure une minute.
3. À la fin de la période de mesure, l'écran affiche un résultat allant de F1 à F6 (F1 = le meilleur résultat). Notez que votre résultat est en rapport avec votre niveau cardiaque à l'instant du démarrage de la mesure et que votre résultat est personnel et donc non comparable avec les éventuels résultats d'autres personnes. Pour améliorer la fiabilité de la mesure du pouls de récupération, essayez de toujours procéder de manière pratiquement identique; commencez la mesure à un niveau cardiaque similaire.
4. Pour quitter la fonction de mesure du rythme cardiaque de récupération, appuyez sur la touche RECOVERY.

#### TRANSPORT ET RANGEMENT

Veillez 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 C1 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.

## 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 l'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 .....98 cm  
 Largeur .....55 cm  
 Hauteur .....146 cm  
 Poids .....32 kg

C1 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.

C1 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.....	26
GEBRUIK .....	28
MONITOR.....	30
VERPLAATSEN.....	31
ONDERHOUD.....	31
GEBRUIKSSTORINGEN.....	31
TECHNISCHE GEGEVENS.....	32

## 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 135 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.
- 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 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 op te nemen met uw eigen wederverkoper van Batavus. De voorwaarden van de garantie kunnen per land verschillen.

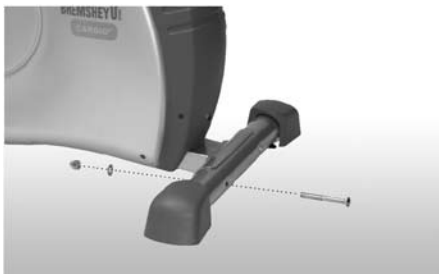
## DE MONTAGE

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

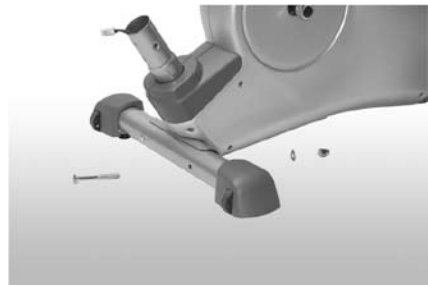
Gereedschap set (onderdelen met \* in de onderdelenlijst: Bewaar de ontagebenodigdheden, omdat u die o.a. nog bij de bijstelling van de apparatuur kunt gebruiken)

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 beschermde ondergrond uit de verpakking haalt en in elkaar zet.

## STEUNVOET ACHTER EN VOOR



Bevestig de achterste voetsteun met behulp van de schroeven, de moerplaatjes en de dopmoeren aan het frame.

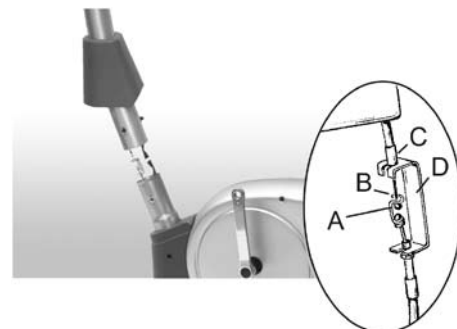


Monteer de voetsteun vooraan op dezelfde wijze als de achterste voetsteun aan het frame. Let erop dat de wieltjes van de voetdoppen bij de montage naar voor en naar beneden wijzen.

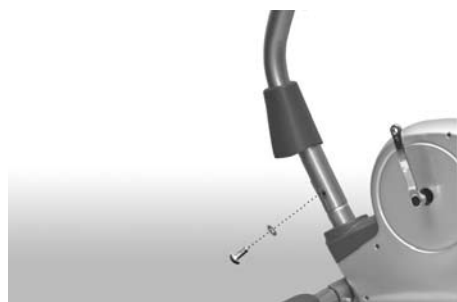
## FRAMEBUIS VOOR



Schuif dan de buisbekleding van onderen over de stuurschacht en schuif daarna de schuimring voor buisbekleding eveneens over de stuurschacht en druk naar boven.

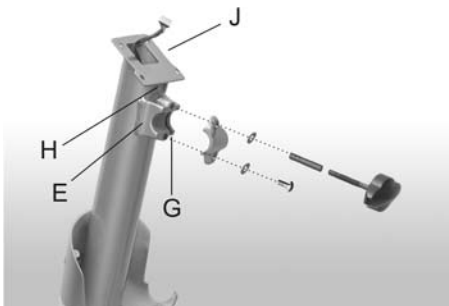
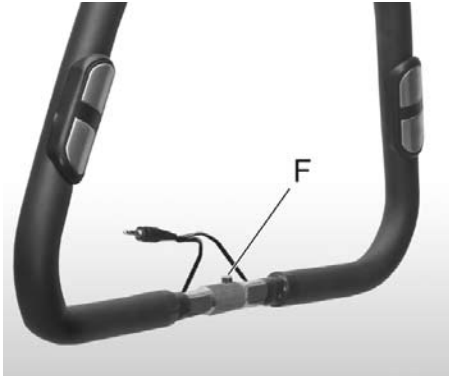


Om de versteleenheid te kunnen monteren, moet u de kabel zo instellen (in op positie 1) dat de kogel (A) zo ver mogelijk uitsteekt uit het uiteinde (C). Verbind dan de kabel die van boven komt met de kabel die uit het frame komt. Daarvoor moet u eerst de kogel (A) in het draadoog (B) hangen en het uiteinde (C) in de houder (D) laten inensluiten. Verbind nu ook de kabelstekker met de kabel.



Plaats de stuurschacht op de buis aan het frame en maakt het met de schroeven en de moerplaatjes vast. **OPGELET:** zorg ervoor dat de kabel niet klemt! Schuif dan de buisbekleding samen met de schuimring die in de buisbekleding zit, naar beneden over de koker.

## STUUR



De montage van het stuur gebeurt met de stuurklem en de schroef, de moerplaatjes, de afstandskoker en het handwiel voor stuurverstelling. Plaats daarvoor de stuurbuis in de opening (E) op de stuurschacht. **OPGELET:** de pin (F) moet in de geul (G) gestopt worden! Schuif dan de stuurklem over de stuurschacht en plaats eerst de schroef met het moerplaatje er losjes in. De stuurklem moet gelijkmatig verstrengeld zijn rond de buis. Plaats nu het handwiel voor stuurverstelling met de moerplaat en de afstandskoker in de bovenste boring en trek vast. Schuif daarna de kabel van de handpols door de opening (H), onder de bevestigingsplaat (J), en leid hem naar boven uit de stuurschacht.

## MONITOR



Nadat u de batterijen erin geplaatst hebt, is de monitor aangeschakeld. Het beeldscherm toont alle waarden met "0". Later wordt de monitor aangeschakeld ofwel door de pedalen te bedienen ofwel door op een toets te drukken. Dan kunt u stap voor stap de waarden voor uw training invoeren, ofwel meteen met de training starten. Zonder vooraf ingestelde waarden worden het toerental en de snelheid, evenals de waarden voor tijd, afstand en calorieën optellend weergegeven. Wanneer u de handpolsensoren, de oorclip of een borstgordel gebruikt, verschijnt ook uw huidige polswaarde op het beeldscherm.

Plaats de bijgevoegde batterijen achteraan in de monitor. Verbind nu de kabelstekkers die uit de stuurschacht komen, met de monitor en plaats dan de monitor van bovenaf op de bevestigingsplaat aan de stuurschacht. **OPGELET:** zorg ervoor dat de kabel niet klemt! Maak de monitor dan vast met de schroeven. Trek de schroeven echter niet te vast aan. Nu kan de kap van de monitor naar boven geschoven worden en in het monitor-onderdeel ineengesloten worden. Let daarbij op de juiste plaats van de rustpennen (K).

## ZADEL



Plaats de zadelsteun. Draai het handwiel voor zadelverstelling naar binnen en sluit de pen van het handwiel in een boring van de zadelsteun ineen en trek het handwiel vast aan. Het zadel wordt met moeren en moerplaatjes vastgemaakt aan de driehoekige bevestigingsplaat (L) van de zadelsteun.

## PEDAALBUIZEN



Draai met de pedalen in de schroefdraad aan de krukwingen. Schroef de linkerpedaal (markering L = linkerschroefdraad) aan de linker krukwing. Gebruik de schroef sleutel en draai tegen de richting van de wijzers van de klok. Draai dan de rechterpedaal (markering R = rechterschroefdraad) vast aan de rechter krukwing in de richting van de wijzers van de klok. Bevestig nu nog de pedaal lussen aan de pedalen.

## GEBRUIK

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

## FITNESS TRAINING MET BATAVUS

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 vet erbrandingsvermogen van het lichaam toe. Een C1 lichaam verbrandt dus ook in rust meer vet. Aërobe 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 belasten. 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 hartslagmeter 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.

## 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 C1 berekent uw bij benadering maximale hartfrequentie en hanteert hierbij volgende formule:

### 220 – DE LEEFTIJD

Het maximum varieert van persoon tot persoon. De maximale hartslag daalt per jaar met gemiddeld één punt. Als u tot de risicogroepen 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 C1 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

C1 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 OORSENSOR

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

Hartslagmetingen door de oorsensor 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 oorsensor 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 oorsensor 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 oorsensor altijd schoon, maar gebruik daarbij nooit oplosmiddelen of bijtende schoonmaakmiddelen.

### HARTSLAG METEN

Hartslag kan telemetrisch worden gemeten. Met de Batavus Pro Check borstband.

**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 veroorzaken kan. Denkt u eraan dat mobiele telefoons, een tv of andere elektronische apparaten een electromagnetisch

## MONITOR



### TOETSEN

#### 1. ENTER

Wanneer u op de toets Enter drukt, worden de monitor-functies opgeroepen. Aan het einde van een invoer wordt die invoer bevestigd door op de toets te drukken en tegelijkertijd gaat de monitor over naar de volgende functie.

#### 2. + / -

Met deze toetsen worden de waarden van de functies tijd, afstand, calorieën en polsslag ingesteld. De monitor moet dan in de "stopfunctie" staan. Wanneer er niet getraind wordt, verschijnt automatisch een symbool "P" bovenaan links op het beeldscherm. De instelling gebeurt steeds in afzonderlijke stappen optellend vanaf nul. Wanneer de toets ingedrukt gehouden wordt, gebeurt de verstelling versneld. Indien de ingestelde waarde te hoog is, drukt u kort op de toets Reset om de waarde opnieuw op nul te zetten.

#### 3. RESET

Door kort op deze toets te drukken worden de waarden van de huidige functie gewist. Door de toets ingedrukt te houden worden de waarden van alle functies gewist. Enkel de totale afstand blijft opgeslagen.

#### 4. RECOVERY

Door op deze toets te drukken na de beëindiging van de training wordt de meting van de rustpols gestart.

### FUNCTIES

#### 1. SNELHEID

Het aantal toeren van de krukvang wordt op het beeldscherm weergegeven. Om de 6 seconden wisselt de weergave tussen het toerenaantal per minuut (RPM) en de snelheid (km/u).

#### 2. TIJD

De snelheid (Speed) wordt weergegeven tot 99,9 km/u. De trainingstijd, optellend, begint vanaf 00:00 en loopt tot 99:99 minuten. Dan begint de tijd weer op 00:00. Het dubbelpunt (:) knippert elke seconde.

De trainingstijd, aftellend, kan tot 99:99 minuten voorgeselecteerd worden en wordt tijdens de training weergegeven.

#### 3. AFSTAND

De afstand wordt in kilometers (km) weergegeven en telt zonder voorafgaande instelling op vanaf 0,00 tot 99,99 met tussenstappen van 0,01 kilometer.

Bij vooraf ingestelde afstand (Distance) wordt er afgeteld tot 0,00 km. De totale afstand van alle trainingseenheden wordt samengeteld en op het beeldscherm weergegeven, wanneer de huidige gegevens gewist zijn met de toets Reset. Enkel bij de verwisseling van de batterijen wordt ook de waarde van de totale afstand gewist.

#### 4. CALORIEËN

De calorieën kunnen net als de tijd of de afstand op- of aftellend ingesteld worden en worden tijdens de training berekend. Per training worden maximaal 9999 calorieën weergegeven.

#### BEMERKING BIJ DE CALORIEËNMETING:

Bij dit toestel wordt het energieverbruik berekend op basis van gemiddelde waarden. Om de waarden te berekenen wordt enkel het aantal toeren gebruikt. Aangezien het vermogen om energie te produceren (zog. rendement) evenwel voor elkeen verschillend is, kan het aangegeven energieverbruik noodzakelijk slechts een benadering zijn van het daadwerkelijke verbruik en kan dit 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.

## 5. POLSPROGRAMMA'S

De instelling gebeurt zoals eerder beschreven bij tijd en afstand.

Vooraleer de monitor de polswaarde of polspercentages kan weergeven, heeft het minstens 10 seconden tijd nodig voor de berekening.

Nadat u op de toets Enter gedrukt hebt om waarden in te geven, wordt de automatische weergavenwisseling uitgeschakeld. Bij de start van de training wordt de functie Scan opnieuw geactiveerd. Om de 6 seconden wordt dan afwisselend een van de functies bovenaan op het beeldscherm in grote cijfers weergegeven.

De kamertemperatuur wordt in ruststand automatisch weergegeven op het beeldscherm.

### VERLOOP INVOER

Bij de training met vooraf ingestelde waarden of met percentages voor polsfrequentie verloopt de invoer als volgt:

De functie Scan mag niet actief zijn. Op het beeldscherm verschijnt een symbool P. Selecteer met de toets Enter de functie tijd (Time). Wanneer u de instelling op 00:00 laat staan, telt de tijd daarna op. Selecteert u met de toets Set echter een tijd, dan zal de tijd daarna aftellen. Bevestig de invoer met de toets Enter. De monitor gaat dan naar de volgende functie over. De invoer is hetzelfde als bij de functie tijd. Bevestig de invoer met de toets Enter en begin met de training.

### ALGEMENE BEMERKINGEN:

Bij de ingebruikname moeten eerst de batterijen in de monitor geplaatst worden.

Wanneer verschillende aftelfunctie ingesteld worden, weerklinkt een signaal bij de functie die als eerste op "nul" staat. Wanneer u nu verder traint, begint de functie automatisch vanaf "nul" op te tellen. Gebeurt er geen invoer, of wordt er niet getraind, dan gaat de monitor na 4 minuten automatisch over in de ruststand.

### RECOVERY – METEN VAN DE

#### HERSTELHARTSLAG

Meet uw herstelhartslag bij het beëindigen van de training. Met meten kan enkel worden gestart wanneer de hartslagmeting geactiveerd werd en de hartslagwaarde wordt weergegeven.

1. U meet uw herstelhartslag door op de RECOVERY –knop te drukken.
2. De meting duurt een minuut.
3. Op het einde van de meetcyclus verschijnt

resultaat F1-F6 (F1 = beste resultaat) op het scherm. Denkt u er wel om, dat het resultaat afhankelijk is van uw hartslagsnelheid bij het begin van de meting, en dat het resultaat zeer persoonlijk is en in geen geval direct vergelijkbaar met het resultaat van andere personen. Om de betrouwbaarheid van de meting van de hartslagreactie te verbeteren, moet u altijd proberen om de meting zo nauwkeurig mogelijk en altijd op dezelfde wijze uit te voeren; begin de meting zoveel mogelijk op hetzelfde hartslagniveau.

4. Met behulp van de RECOVERY–knop kunt u de meting van de herstelhartslag verwijderen.

## 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 C1 eenvoudig te verplaatsen. Ga voor de C1 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!

## 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 .....98 cm  
Breedte .....55 cm  
Hoogte .....146 cm  
Gewicht .....32 kg

De C1 voldoet aan de eisen van EUs EMC Directieven betreffende elektromagnetische compatibiliteit (89/336/EEC). Daarom is dit product met de CE label voorzien.

De C1 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 gevolgd. 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 .....	34
UTILIZZO.....	36
PANNELLO.....	38
TRASPORTO ED IMMAGAZZINAGGIO .....	39
MANUTENZIONE.....	39
DATI TECNICI .....	40

## 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 in 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.

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

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

- 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 135 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.

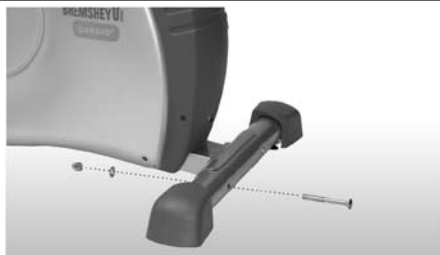
## MONTAGGIO

Per montaggio sono necessarie due persone.

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 assobirla 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



Fissare il tubo d'appoggio posteriore al telaio di base utilizzando le viti, le rondelle e i dadi a cappello.

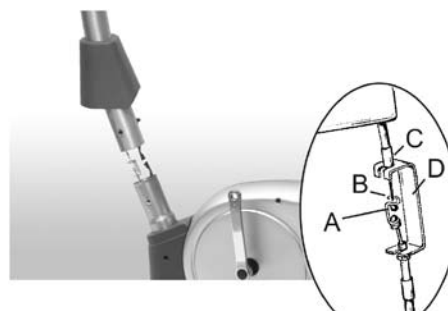


Montare il tubo d'appoggio anteriore sul telaio di base come il tubo d'appoggio posteriore. Prestare attenzione affinché le rotelle dei cappucci dell'appoggio non devono girarsi in avanti o verso il basso durante il montaggio.

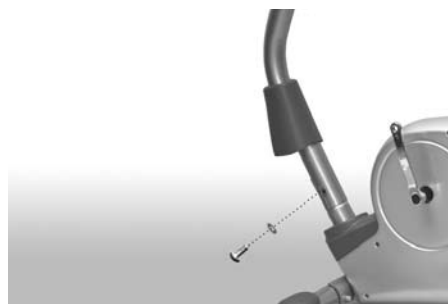
## TUBO TELAIO ANTERIORE



Inserire quindi la protezione del tubo dal basso sull'albero del manubrio, allo stesso modo inserire l'anello di gomma di bloccaggio del tubo sull'albero del manubrio, premendo verso l'alto.



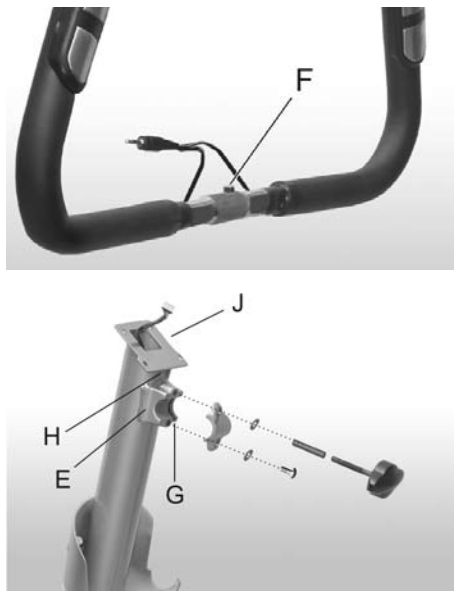
Per montare l'unità di regolazione, è necessario disporre il tirante per posizione 1 in modo che la sfera (A) fuoriesca al massimo dall'estremità (C). Collegare ora il tirante flessibile che scende dall'alto con il tirante flessibile del telaio. Per questa operazione, è necessario prima di tutto agganciare la sfera (A) all'occhiello (B), quindi fare passare l'estremità (C) nel supporto (D). Collegare ora fra loro anche i capocorda dei cavi.



Posizionare l'albero del manubrio sul tubo del

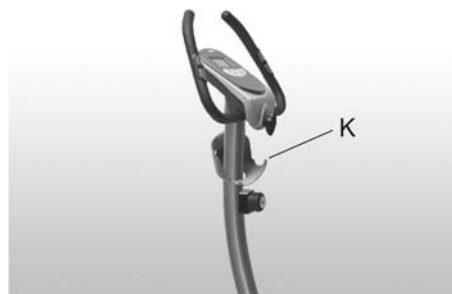
telaio di base, quindi fissarlo con le viti e le rondelle. **ATTENZIONE:** non pizzicare il cavo! Spingere verso il basso, sull'alloggiamento, la protezione del tubo con il rispettivo anello di bloccaggio, che rimane all'interno della protezione stessa.

**MANUBRIO**



Il montaggio del manubrio si effettua servendosi del morsetto del manubrio e della vite, delle rondelle, della guaina distanziatrice e della manopola per la regolazione del manubrio. Posizionare il tubo del manubrio nell'apposito attacco (E) sull'albero del manubrio. **ATTENZIONE:** il perno (F) deve passare nella scanalatura (G)! Spingere quindi il morsetto del manubrio sul tubo del manubrio e allentare innanzitutto la vite con la rondella. Il morsetto del manubrio deve cingere il tubo uniformemente. Posizionare e fissare quindi la manopola di regolazione del manubrio con la rondella e la guaina distanziatrice nel foro in alto. Fare passare il cavo del sensore delle pulsazioni attraverso l'apertura (H) sotto la piastra d'appoggio (J), facendolo fuoriuscire verso l'alto dall'albero del manubrio.

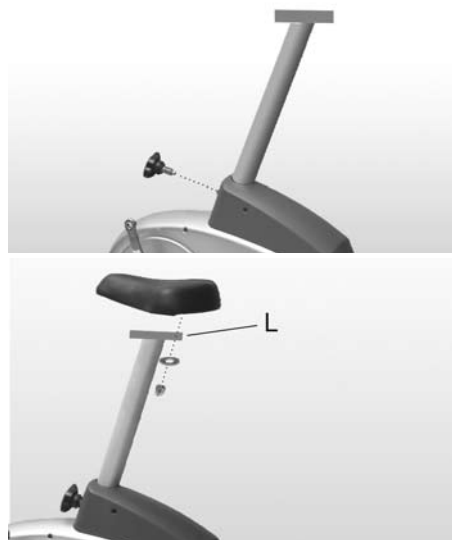
**CONTATORE**



Dopo avere posizionato le batterie, il pannello si accende. Sul display vengono visualizzati tutti i valori a "0". Successivamente, il pannello si attiva facendo girare i pedali o premendo uno dei pulsanti. Sarà quindi possibile inserire passo dopo passo tutti i valori per l'allenamento, oppure iniziare l'allenamento subito. Se non si inserisce alcun dato, i giri e la velocità, nonché il tempo, vengono conteggiati a cadenza crescente. Se si utilizzano i sensori manuali delle pulsazioni o la fascia toracica, sul display viene visualizzato anche il valore relativo alle pulsazioni attuali.

Inserire le batterie appositamente fornite nella parte posteriore del pannello. Collegare i capocorda dei cavi che escono dall'albero del manubrio al pannello e posizionare quest'ultimo dall'alto sulla piastra di supporto dell'albero del manubrio. **ATTENZIONE:** non pizzicare i cavi! Fissare quindi il pannello con le viti. Evitare di serrare eccessivamente le viti. Ora è possibile alzare la copertura del pannello e farla rientrare nella parte inferiore del pannello stesso. Per questa operazione, accertarsi che la posizione dei perni di bloccaggio (K) sia corretta.

**SELLA**



Posizionare il supporto della sella. Ruotare in senso orario la manopola di regolazione della sella e inserire il perno della manopola in uno dei fori sul supporto della sella, quindi serrare con forza. La sella si fissa quindi con i dadi e le rondelle alla piastra di fissaggio triangolare (L) del supporto della sella.

## PEDALI



Ruotare ora i pedali avvitandoli al filetto del braccio della pedivella. Avvitare il pedale sinistro (contrassegnato con la lettera L, che indica il filetto di sinistra) al braccio della pedivella sinistra. Utilizzare la chiave e ruotare in senso antiorario. Fissare dunque ruotando in senso orario il pedale destro (contrassegnato con la lettera R, che indica il filetto di destra) al braccio della pedivella destra. Fissare quindi i cinghietti ai pedali.

## UTILIZZO

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

### IL TRAINING CON LA BATAVUS

Pedalaré è un eccellente esercizio aerobico molto meglio se di bassa intensità 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 dovrete 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 perché 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 perché 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.

### 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, ovvero sia il livello, oltre il quale le pulsazioni non aumentano, pur aggiungendo sforzi. Il misuratore C1 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 un 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 ininterrotto 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

C1 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



### TASTI

#### 1. ENTER

Premendo il tasto Enter si selezionano le funzioni del pannello. Una volta inseriti i dati, si confermano premendo questo tasto e il pannello passa immediatamente alla funzione successiva.

#### 2. + / -

Con questi tasti, si regolano i valori relativi al tempo, al percorso, alle calorie e alle pulsazioni. Il pannello deve essere in modalità "Stop funzione". Se non è in corso l'allenamento, viene visualizzato automaticamente il simbolo "P" in alto a sinistra sul display. La regolazione si effettua sempre separatamente con valori in ordine crescente a partire da 0. Se si tiene premuto il tasto, i valori di regolazione scorrono più velocemente. Se il valore impostato fosse eccessivo, premere brevemente il tasto Reset per azzerare il valore.

#### 3. RESET

Premendo brevemente questo tasto, si cancellano i dati della funzione attuale. Se il tasto viene tenuto premuto a lungo, si cancellano i valori di tutte le funzioni. Resta in memoria solo il percorso totale.

#### 4. RECOVERY

La misurazione del recupero inizia nel momento in cui si preme il tasto alla fine dell'allenamento.

### FUNZIONI

#### 1. VELOCITÀ

I giri del braccio della pedivella vengono visualizzati sul display. Ogni 6 secondi, la visualizzazione dei giri al minuto (RPM) si alterna con quella della velocità (Km/h).

La velocità (Speed) viene visualizzata fino a 99,9 km/h.

#### 2. TEMPO

Il tempo dell'allenamento, a cadenza crescente, inizia da 00:00 e può arrivare fino a 99:99 minuti. Successivamente il conteggio del tempo riparte da 00:00. I due punti (:) lampeggiano al ritmo dei secondi.

Il tempo dell'allenamento, a cadenza decrescente, può essere impostato entro i 99:99 minuti e viene visualizzato durante l'allenamento.

#### 3. DISTANZA

Il percorso viene indicato in chilometri (km) e, in assenza di valori impostati, parte da 0,00 km, procede a intervalli di 0,01 km e può arrivare fino a 99,99 km.

In caso di percorso reimpostato (Distance), il conteggio avviene a cadenza decrescente fino ad arrivare a 0,00 km. Il percorso totale si compone di tutte le unità dell'allenamento e viene visualizzato sul display se sono stati cancellati i singoli dati correnti premendo il tasto Reset. Solo in caso di sostituzione delle batterie si perde anche il percorso totale.

#### 4. CALORIE

Anche le calorie, come il tempo e il percorso, possono essere impostate in modo che il conteggio avvenga a cadenza decrescente durante l'allenamento. Per ogni allenamento, può essere visualizzato un massimo di 9999 calorie.

#### ISTRUZIONI PER LA MISURAZIONE DELLE CALORIE:

Questo apparecchio calcola il consumo energetico in base a valori medi. Per il calcolo dei valori si considera soltanto il numero dei giri. Ogni persona ha tuttavia capacità diverse di produrre energia (rendimento), pertanto il consumo di energia visualizzato può essere considerato soltanto a titolo indicativo del valore effettivo e non può essere utilizzato per scopi terapeutici. Il consumo energetico durante l'allenamento è indicato in kcal (chilocalorie). Per la conversione in Joule, utilizzare questa formula: 1 kcal = 4,187 kJ.

## 5. PROGRAMMI PULSAZIONI

Prima di visualizzare le pulsazioni o la gamma delle pulsazioni, il pannello necessita di almeno 10 secondi per il calcolo.

Dopo avere premuto il tasto Enter per inserire i valori, si disattiva la visualizzazione alternata automatica. All'inizio dell'allenamento, la funzione SCAN si riattiva. Ogni 6 secondi, si alterna quindi la visualizzazione delle varie funzioni anche nell'area superiore del display in caratteri grandi.

La temperatura ambiente viene visualizzata automaticamente sul display in modalità di riposo.

### SEQUENZA DELL'INSERIMENTO DEI DATI:

in caso di allenamento con valori impostati o con gamme di frequenza per le pulsazioni cardiache, seguire questo procedimento:

la funzione SCAN deve essere disattivata. Sul display viene visualizzato il simbolo P. Selezionare la funzione Tempo (Time) con il tasto Enter. Se si lascia inalterata l'impostazione 00:00, il tempo viene conteggiato con cadenza crescente durante l'allenamento. Selezionare un tempo con il tasto Set e il tempo sarà conteggiato a cadenza decrescente. Confermare il dato inserito con il tasto Enter. Il pannello passa quindi alla funzione successiva. Per inserire i dati, procedere come per il tempo. Confermare i dati con il tasto Enter e iniziare l'allenamento.

### ISTRUZIONI GENERALI:

per la messa in funzione è necessario innanzitutto inserire le batterie nel pannello.

Se sono state impostate più funzioni a cadenza decrescente, viene emesso un segnale acustico per la prima funzione che raggiunge lo "zero". Se si prosegue l'allenamento, il conteggio di quella funzione riparte automaticamente da 0. Se non si inseriscono dati o non ci si allena, il pannello passa automaticamente alla modalità di riposo dopo 4 minuti.

### RECOVERY – MISURAZIONE FREQUENZA DI

#### RECUPERO

Serve per misurare la frequenza cardiaca di recupero alla fine dell'allenamento. È possibile iniziare la misura solo quando la misura delle pulsazioni è attiva e il valore delle pulsazioni è visualizzato.

1. Per passare alla misurazione della frequenza cardiaca di recupero, bisogna premere il tasto RECOVERY.
2. La misurazione dura una minuta.

3. Alla fine del ciclo di misurazione, viene visualizzato sullo schermo un risultato compreso fra F1 e F6 (dove F1 è il risultato migliore). Ricordate che i valori rilevati sono collegati con la frequenza cardiaca iniziale e che i vostri risultati sono personali e non confrontabili con quelli degli altri. Al fine di migliorare l'attendibilità della misurazione frequenza cardiaca di recupero, cerca sempre di standardizzare l'atto collegato alla misurazione, il più precisamente possibile; incomincia a misurare, con estrema precisione, partendo da uno stesso livello pulsazioni.
4. Dalla misurazione della frequenza cardiaca di recupero si può passare alla schermata principale, premendo il tasto RECOVERY.

## TRASPORTO ED IMMAGAZZINAGGIO

Cerca di seguire le seguenti istruzioni, per il trasporto e la rimozione dell'attrezzo, perché un sollevamento avvenuto nella maniera incorretta può provocarti danni alla schiena o può farti incorrere in altri incidenti.

È facile sportare la C1 grazie alle ruote integrate. Impugnate l'attrezzo dal davanti e spingetelo lungo il pavimento sulle ruote. Per prevenire mal funzionamenti lasciate l'attrezzo in un posto non umido e protetto dalla polvere. Lo spostamento dell'attrezzo può danneggiare alcuni tipi di pavimento, come per esempio il parquet. Raccomandiamo quindi di proteggere adeguatamente il pavimento.

Per prevenire eventuali difetti al funzionamento dell'attrezzo, devi conservarla, al riparo dalla polvere, in un posto asciutto, dove la temperatura sia quanto più possibile costante.

## MANUTENZIONE

La C1 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.

### DISTURBI DURANTE L'USO

**ATTENZIONE!** Nonostante un continuo controllo della qualità, l'attrezzatura potrebbe talvolta presentare difetti e mal funzionamenti, 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 che cosa si 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 .....	98 cm
Larghezza .....	55 cm
Altezza .....	146 cm
Peso .....	32 kg

C1 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.

C1 è un attrezzo in linea con gli standards 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 espressamente approvate da Batavus.

**Ti auguriamo di avere la gioia di fare tanti allenamenti, insieme al tuo nuovo amico Batavus!**



## INDICE

MONTAJE.....	42
USO.....	44
CONTADOR.....	46
TRANSPORTE Y ALMACENAMIENTO.....	48
MANTENIMIENTO.....	48
DEFECTOS DE FUNCIONAMIENTO.....	48
DATOS TECNICOS.....	48

## 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 termínelo 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.
- 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.
- 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 135 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.

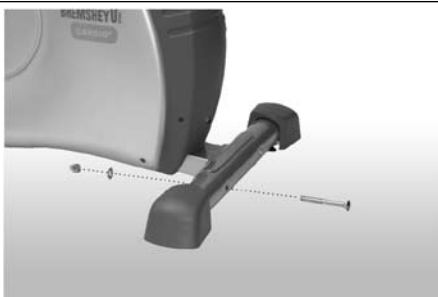
## MONTAJE

Para el montaje son necesarias dos personas.

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



Fije el tubo de pie trasero con los tornillos, las arandelas y las tuercas de sombrerete en el cuadro base. Los capuchones de los pies sin rodillos ya se encuentran premontados.

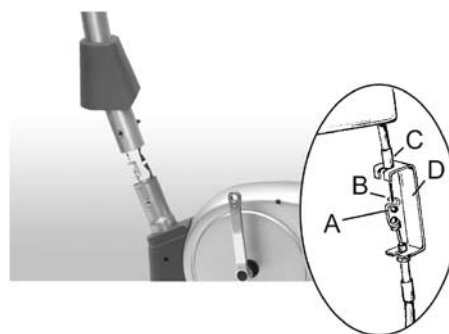


Monte el tubo de pie delantero del mismo modo que el trasero en el cuadro base. Preste atención a que los rodillos de los capuchones de los pies apunten hacia delante y hacia abajo.

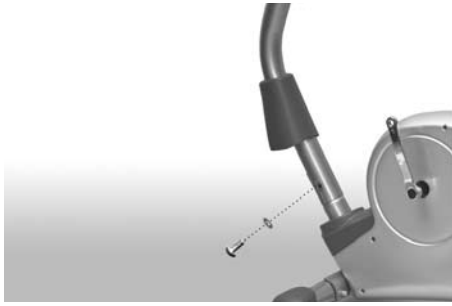
## TUBO CENTRAL DEL ARMAZÓN



Posteriormente desplace la cubierta del tubo desde abajo sobre la barra del manillar y luego desplace también sobre la barra del manillar el anillo de material esponjado para la cubierta del tubo y empuje hacia arriba.

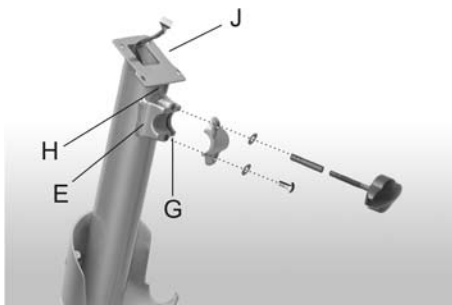
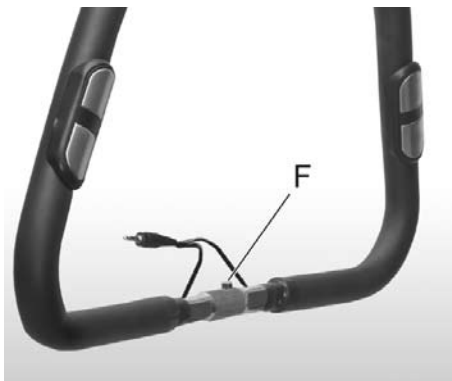


Para poder montar la unidad de regulación ha de colocar el cable en posición 1 de modo que la bola (A) sobresalga al máximo por el extremo final (C). Conecte ahora el cable que viene desde arriba con el cable que viene desde el cuadro. Para ello, suspenda primero la bola (A) en las guías de alambre (B) y luego enclave el extremo final (C) en el soporte (D). A su vez, conecte entre sí ahora los conectores de cable del cable.



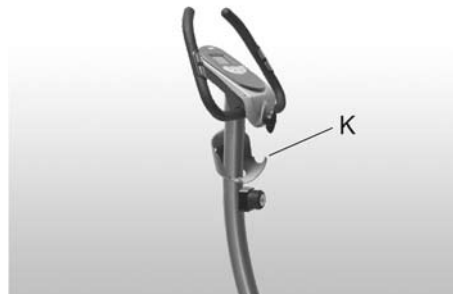
Monte la barra del manillar sobre el tubo en el cuadro base y fíjela con los tornillos y las arandelas. **ATENCIÓN:** No aprisione el cable. Posteriormente desplace hacia abajo, sobre la carcasa, la cubierta del tubo, incluido el anillo de material esponjado que permanecer en la cubierta del tubo.

### MANILLAR



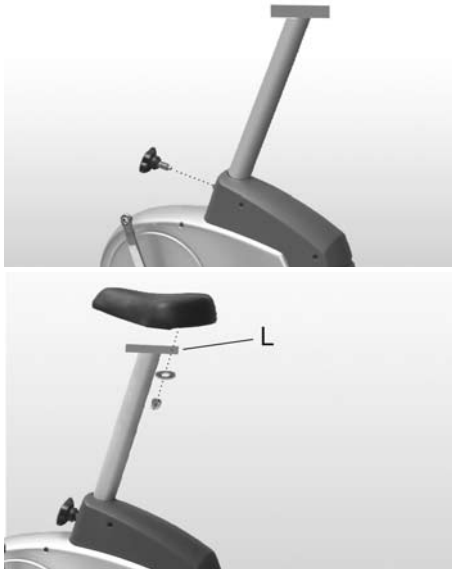
El montaje del manillar se realiza con la pinza del manillar y los tornillos, las arandelas, el manguito distanciador, y la rueda manual para el ajuste del manillar. Coloque para ello el tubo del manillar en el alojamiento (E) que hay en la barra del manillar. **ATENCIÓN:** El pasador (F) se ha de introducir en la ranura (G). Desplace la pinza del manillar sobre el tubo del manillar y coloque primero el tornillo aflojado con la arandela. La pinza del manillar debe envolver de forma uniforme al tubo. Ahora coloque y apriete la rueda manual para el ajuste del manillar con la arandela y el manguito distanciador en el orificio superior. Desplace el cable del pulso de mano a través de la abertura (H), debajo de la placa de alojamiento (J) y condúzcalo hacia arriba desde la barra del manillar.

### MEDIDOR



Después de colocar las baterías, el medidor se activa. La pantalla muestra todos los valores con "0". Posteriormente el medidor se activa, bien con un accionamiento de los pedales, o bien pulsando un botón. Entonces podrá introducir paso a paso los valores para su entrenamiento, o comenzar inmediatamente con el entrenamiento. Si no se introduce ningún valor, las revoluciones y la velocidad, así como los valores para el tiempo, el recorrido y las calorías se contarán de forma ascendente. Si utiliza los sensores del pulso de mano, el clip de oreja o una correa de pecho, aparecerá su valor actual del pulso en la pantalla.

Coloque las baterías en la parte posterior del medidor. Luego conecte el conector de cable, que sale de la barra del manillar con el medidor, y coloque el medidor desde arriba sobre la placa de soporte en la barra del manillar. **ATENCIÓN:** No aprisione el cable. Fije el medidor con los tornillos. No apriete demasiado los tornillos. Ahora ya se puede desplazar hacia arriba la tapa del medidor y encajarla en la parte inferior del medidor. Preste atención a la posición correcta de los pasadores de enclavamiento (K).

**SILLÍN**

Coloque los soportes del sillín. Luego la rueda manual para el ajuste del sillín y enclave el pasador de la rueda manual en un orificio de los soportes del sillín y apriete la rueda manual. El sillín se fija con las tuercas y las arandelas en la placa de sujeción triangular (L) de los soportes del sillín.

**PEDAL**

Gire ahora los pedales en la rosca que hay en los brazos de manivela. Atornille el pedal izquierdo (marca L = rosca izquierda) en el brazo de manivela izquierdo. Utilice la llave de tornillos y gire en sentido contrario a las agujas del reloj. Apriete el pedal derecho (marca R = rosca derecha) en el brazo de manivela derecho en el sentido de las agujas del reloj. Por último, fije los pasadores de los pedales a los pedales.

Después de colocar las baterías, el medidor se activa. La pantalla muestra todos los valores con "0". Posteriormente el medidor se activa, bien con un accionamiento de los pedales, o bien pulsando un botón. Entonces podrá introducir paso a paso los valores para su entrenamiento, o comenzar inmediatamente con el entrenamiento. Si no se introduce ningún valor, las revoluciones y la velocidad, así como los valores para el tiempo,

el recorrido y las calorías se contarán de forma ascendente. Su utiliza los sensores del pulso de mano, el clip de oreja o una correa de pecho, aparecerá su valor actual del pulso en la pantalla.

**USO**

Si el dispositivo no ofrece estabilidad, ajuste los tornillos de sujeción situados debajo del soporte posterior.

**EJERCICIOS CON BATAVUS**

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.

**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 C1 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

C1 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 está frío, frótelos 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 colocándose 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 teleméricamente 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 cardíaco.

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



## BOTONES

### 1. INTRO (ENTER)

Pulsando el botón Intro (Enter) se seleccionan las funciones del tablero de mandos. Al final de una introducción de datos, éstos se confirman pulsando el botón y el medidor pasa simultáneamente a la siguiente función.

### 2.(+/-)

Con estos botones se ajustan los valores de las funciones tiempo, recorrido, calorías y pulso. El medidor se ha de encontrar entonces en la función "Paro" (Stop). Cuando no se entrena, aparece automáticamente un símbolo "P", en la parte superior izquierda de la pantalla. El ajuste se realiza siempre en pasos unitarios desde cero en adelante. Cuando se mantiene pulsado el botón, el ajuste se realiza en avance rápido. Si el valor fijado fuese demasiado alto, pulse brevemente el botón Restaurar (Reset) para volver a poner en cero el valor.

### 3. RESTAURAR (RESET)

Si se pulsa brevemente este botón se borran los valores de la función actual. Si se mantiene pulsado el botón, se borran los valores de todas las funciones. Sólo se queda registrado el recorrido total.

### 4.RECUPERACIÓN (RECOVERY)

La medición de pulso de recuperación se inicia pulsando este botón después del entrenamiento.

## FUNCIONES

### 1. VELOCIDAD

Las revoluciones del brazo de manivela se muestran en la pantalla. Cada 6 segundos cambia el indicador entre las revoluciones por minuto (RPM) y la velocidad (km/h).

La velocidad (speed) se muestra hasta un valor de 99,9 km/h.

### 2. TIEMPO

El tiempo de entrenamiento, ascendente, comienza en 00:00 y transcurre hasta 99:99 minutos. En ese momento, el tiempo vuelve a comenzar en 00:00. El símbolo de dos puntos (:) parpadea en intervalos de segundos.

El tiempo de entrenamiento, descendente, se puede fijar previamente hasta 99:99 minutos y se muestra durante el entrenamiento.

### 3. DISTANCIA

El recorrido se muestra en kilómetros (km) y empieza a contar hacia delante, sin configuración previa, a partir de 0,00 en pasos de 0,01 kilómetros, hasta 99,99.

Con un recorrido preestablecido (distance), el recuento se realiza de forma descendente hasta 0,00 km. El recorrido total se suma conjuntamente por todas las unidades de entrenamiento y se muestra en la pantalla cuando los datos actuales se borraron con el botón Restaurar (Reset). El recorrido total sólo se borra en caso de un cambio de batería.

### 4. CALORÍAS

Las calorías pueden configurarse para que su recuento se realice de forma ascendente o descendente, igual que el tiempo o el recorrido, y se calculan durante el entrenamiento. Como máximo se muestran 9999 calorías por entrenamiento.

### INDICACIONES SOBRE LA MEDICIÓN DE LAS CALORÍAS

Con este aparato, el consumo de energía se calcula sobre la base de valores promedio. Para el cálculo de los valores sólo se emplea el número de revoluciones. 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:  $1 \text{ kcal} = 4,187 \text{ kJ}$ .

## 5. PROGRAMAS DE PULSO

La configuración se realiza como se ha descrito anteriormente para el tiempo y el recorrido.

**INDICACIÓN:** Antes de que el medidor pueda mostrar el valor del pulso o el rango del pulso, necesita al menos 10 segundos para su cálculo.

Después de pulsar el botón Intro (Enter) para la introducción de valores, se desconecta el cambio automático de indicadores. Al comienzo del entrenamiento se vuelve a activar la función SCAN. Adicionalmente, cada 6 segundos se muestra de forma alterna una de las funciones en la parte superior de la pantalla con números grandes.

La temperatura ambiente se muestra automáticamente en la pantalla en estado de reposo.

### SECUENCIA DE INTRODUCCIÓN DE DATOS

En el entrenamiento con valores preestablecidos o con rangos de frecuencia de pulso, el desarrollo es el siguiente;

La función SCAN no puede estar activa. En la pantalla aparece un símbolo P. Seleccione con el botón Intro (Enter) la función Tiempo (Time). Si deja el ajuste en 00:00, el tiempo transcurre de forma ascendente durante el entrenamiento. Si selecciona con el botón Fijar (Set) un tiempo, entonces el tiempo transcurrirá hacia atrás. Confirme la introducción de datos con el botón Intro (Enter). El medidor pasa entonces a la siguiente función. La introducción es similar a la indicación del tiempo. Confirme a continuación los datos con el botón Intro (Enter) y comience el entrenamiento.

### INDICACIONES GENERALES:

Para la puesta en funcionamiento, se han de colocar primero las baterías en el medidor.

Cuando se fijaron varias funciones ascendentes, suena una señal en la función que primero alcance el "cero". Si ahora sigue entrenándose, comienza automáticamente el recuento de la función desde "cero" de modo ascendente. Si no se realiza ninguna introducción de datos o no se entrena, el medidor pasa automáticamente al estado de reposo después de 4 minutos.

### RECOVERY – MEDICIÓN DEL RITMO CARDIACO DE RECUPERACIÓN

Mide su ritmo cardiaco de recuperación una vez concluido el ejercicio. Sólo se puede iniciar la medición cuando la medición de pulsos está activada y aparece en pantalla el valor de pulsos.

1. Podrá acceder a la medición del ritmo cardiaco de recuperación presionando la tecla RECOVERY.
2. La medición dura una minuta.
3. Cuando finaliza el ciclo de medición, aparece en pantalla el resultado F1-F6 (F1 = mejor resultado). Observe que su resultado está en relación con el ritmo cardiaco que tenía en el momento inicial de la medición y que su resultado es personal y por consiguiente no comparable directamente con los resultados de otras personas. Para garantizar la veracidad del resultado de la medición procure no cambiar las circunstancias de la misma. Siempre empiece la medición en el mismo nivel del pulso.
4. Para pasar de la medición del ritmo cardiaco de recuperación a la visualización general del monitor, presione la tecla RECOVERY.

### 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.

- Después de ejercitar, 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.

### 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 .....	98 cm
Ancho .....	55 cm
Alto .....	146 cm
Peso .....	32 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.....	50
ANVÄNDNING.....	52
MÄTAREN.....	54
TRANSPORT OCH FÖRVARING.....	55
UNDERHÅLL.....	55
STÖRNINGAR VID ANVÄNDNING.....	55
TEKNISKA DATA.....	55

## 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 noggrant. Observera att garantin inte täcker skador uppkomna genom försumlighet av inställningen och justeringar eller underlåtenhet 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.
- Värm 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 svett droppar 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.
- För undvikande av skador rekommenderas att redskapet placeras på ett skyddat underlag.
- Redskapet får endast användas av en person åt gången.
- 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 135 kg.

- Redskapet är avsett för träning i hemmet! Bremsheys garanti gäller fel eller brister som uppkommer vid användning i hemmet (24 månader). Vid eventuella garantifrågor är det best att kontakta Bremsheys 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.

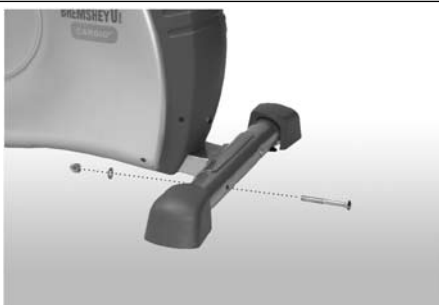
## MONTERING

För montering behövs två personer.

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



Montera först den bakre fotslangen till basramen med hjälp av skruvarna, skivorna och

lockmuttrarna.

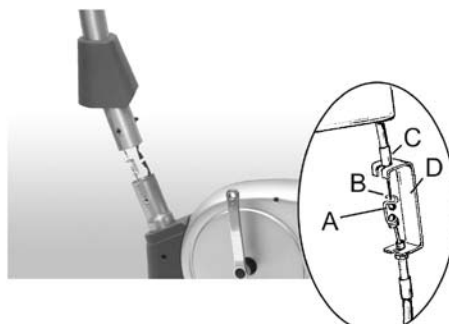


Montera den främre fotslangen till basramen på samma sätt. Se till att valsarna för fotlocken framsida framåt och nedåt under montering.

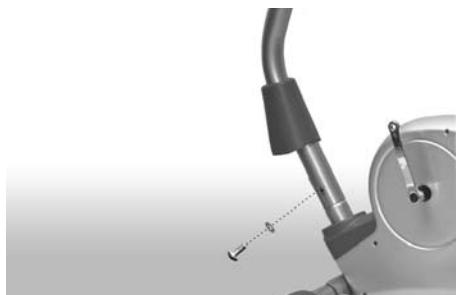
## RAMSTOLPE



Skjut slanglocket nedifrån till handgrepparens skaft. Skjut skumringen för slanglocket till handgrepparens skaft och skjut uppåt.

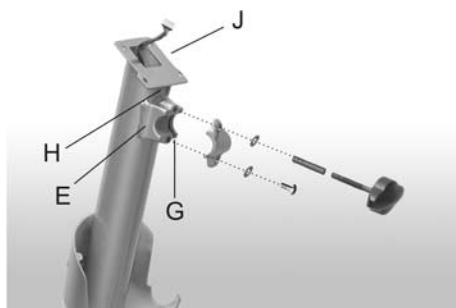
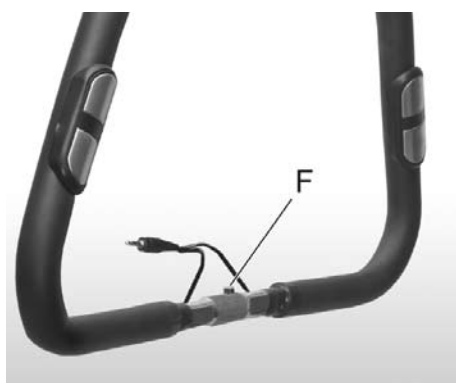


För att montera justeringsenheten, måste du justera den kontrollslangen till position 1 så att bollen (A) skjuter ut så långt som möjligt från änddelen (C). Anslut nu den slangen från toppen till den slangen som kommer ut ifrån ramen. För att göra så hakar du först fast bollen (A) i ståltrådsöglan (B) och låser därefter slutdelen (C) i hållaren (D). Anslut nu sladdanslutarna till varann.



Placera handgrepparens skaft på basramens sladd och sätt fast denna med hjälp av skruvarna och skivorna. **TÄNK PA:** Se till att slangen inte kommer i kläm! Skjut därefter slangens lock och skumringen som är kvar inuti slanglocket nedåt mot höljet.

### HANDSTÖD



Montera handgrepparna med hjälp av handgrepparnas spänningslåsare, skruvarna, skivorna, distanshylsan och handhjulet för att justera handgrepparna. För att göra så placerar du handgrepparens slang i fixturen (E) på handgrepparens skaft. **TÄNK PA:** Pluggen (F) måste sättas in i fåran (G)! Skjut handgrepparens spänningslåsare över handgrepparens slang och för löst in skruven med skivan. Handgrepparens spänningslåsare skall enhetligt omsluta handgrepparens slang. För in handhjulet för att justera styrstängarna tillsammans med skivan och distanshylsan i det övre hålet och drag åt. Skjut slangen från handpulssensorerna genom öppningen (H) under monteringsplattan (J) och gänga denna uppåt ut från handgrepparens skaft.

### MÄTARE



Sätt i batterier på mätarens baksida. Anslut nu de sladdanslutningar som utgår från handgreppets skaft till mätaren och placera mätaren ovanifrån till den uppåtgående plattan på handgreppets skaft. **TÄNK PA:** Se till att slangen inte kommer i kläm! Sätt därefter fast mätaren med hjälp av skruvarna. Skruva inte åt skruvarna för mycket. Nu kan du skjuta mätarens lock uppåt och låsa den i mätarens nedre del. Säkra att låsbultarna (K) är ordentligt fastgjorde.

### SÄT



Sätt i sittstödet. Skruva i handhjulet för att justera sätet och låsa handhjulets bult i hålet på sittstödet. Drag därefter åt handhjulet. Sätt fast sätet i sittstödet triangulära monteringsplatta (L) med hjälp av muttrarna och skivorna.

## PEDALER



Skruva i pedalerna i vevstångarnas gängor. Skruva vänster pedal (märkt L för vänster gänga) i vänster vevstång. Använd skiftnyckeln och rotera denna motsols. Skruva därefter höger pedal (märkt R för höger gänga) hårt medsols i höger vevstång. Anslut nu pedalremmarna till pedalerna.

När du har satt i batterierna kommer mätaren att slås på. Displayen visar 0 för alla värden. Senare kommer mätaren att slås på närhelst du trampar eller trycker på någon knapp. Därefter kan du ange värden för ditt träningsprogram steg för steg eller börja träna omedelbart. Om inga värden är förinställda, visas varven och din hastighet tillsammans med värdena för tid, avstånd och kalorier genom att räkna uppåt. Om du använder handpulsensornerna, öronclipsen eller en bröstrem, kommer din nuvarande pulsnivå att visas på displayen.

## ANVÄNDNING

Om enheten inte är stabil kan du justera skruvarna under det bakre stödbenet.

### ATT TRÄNA MED BATAVUS

Träning med motionscykel 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 à 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 tramphastighet 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 tramphastigheten. Effekten kan du kontrollera med hjälp av pulsen. Tack vare redskapets pulsmätare kan du lätt följa med pulsfrekvensen under träningen och säkerställa att träningen är tillräckligt effektiv och att belastningen inte är alltför stor.

## TRÄNINGSNIVÅ

Oberoende av vilken din målsättning är när du bästa resultat genom att träna på rätt ansträngningsnivå och det bästa måttet på det är din puls. Ta först reda på din maximipuls, dvs. på vilken nivå pulsen inte längre stiger trots att ansträngningen höjs.

C1's mätare beräknar din ungefärliga maximipulsnivå genom att använda följande ekvation:

$$220 - \text{ÅLDERN}$$

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 kondition, 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.

- Hjärtrytmerna mäts på tre sätt:
  - A) Med hjälp av de handgripliga hjärtrymsensorerna
  - B) Med hjälp av öronclips med sladd (finns som extra tillval)
  - C) Med hjälp av ett bröstband (trådlöst, telemetriskt) (bröstbandet och mottagaren/adaptorn finns som extra tillval.

Använd inte fler än ett mätsystem samtidigt.

## PULSMÄTNING MED SENSORER I

### STYRSTÅNGEN

C1 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 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 bröstmuskeln, så att elektroderna hela tiden har hudkontakt under träningen. Bältet får dock 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 befinna 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



### KNAPPAR

#### 1. ENTER

Tryck på Enter för att välja mätarens funktioner. När du har slutat ange värden trycker du på Enter för att bekräfta ditt val och gå till nästa funktion.

#### 2. + -

Dessa knappar används för att ställa in värdena för tid, avstånd, kalorier och pulsfunktioner. Mätaren måste vara i stoppfunktionen. Om du inte tränar, visas symbolen P automatiskt högst upp till vänster på displayen. Värden ställs alltid in från noll och uppåt i ökningarna om 1. Om du trycker ned knappen och håller den nedtryckt, ändras värdet snabbt. Om det inställda värdet är för högt, tryck på nollställningsknappen kort för att nollställa värdet igen.

#### 3. RESET

Tryck på denna knapp kort för att nollställa värdena för den aktuella funktionen. Genom att trycka på knappen och hålla den nedtryckt, kommer värdena för alla funktioner att nollställas. Endast det totala avståndet kommer att sparas.

#### 4. RECOVERY

När du har slutat träna, trycker du på denna knapp för att starta återhämtningens pulsmätningar.

### FUNKTIONER

#### 1. HASTIGHET

Vevstångens rotationer visas på displayen. Displayen skiftar mellan varv per minut (rpm) och

hastigheten (km/h) var 6 sekund.

Hastigheten visas i upp till 99.9 km/h.

#### 2. TID

Träningstiden räknar uppåt, med början på 00:00, och går till 99:99 minuter. Därefter börjar tiden igen vid 00:00. Kolonet (:) blinkar en gång per sekund.

Avståndet visas i kilometer (km) och, om det inte är förinställt, räknar uppåt från 0.00 till 99.99 i ökningarna på 0.01 kilometer.

#### 3. AVSTÅND

Om avståndet är förinställt, räknar denna funktion ned till 0.00 km. Det totala avståndet tillförs från alla träningspass och visas på displayen om den aktuella datan inte har raderats med hjälp av nollställningsknappen. Det totala avståndet raderas endast när batterierna byts ut.

#### 4. KALORIER

Kalorier kan ställas in för att räkna uppåt eller nedåt precis som för tid och avstånd och beräknas under träningen. Maximalt 9999 kalorier visas per träningspass.

#### GENERELLT OM KALORIMÄTNINGEN:

I denna enhet beräknas energiförbrukning baserat på genomsnittliga värden. Endast varven används för att beräkna värdena. Eftersom varje person har olika förmåga att producera energi (känt som effektivitet), kan den energiförbrukning som visas endast vara ett ungefärligt värde för den aktuella konsumtionen och kan inte användas i terapeutiska syften. Energiförbrukningen under träningspasset visas i kcal (kilokalorier). För att konvertera detta till joules, använder du denna ekvation: 1 kcal = 4.187 kJ.

#### 5. PULSPROGRAM

Värden ställs in precis som förut för tid och avstånd.

Innan mätaren kan visa pulsnivån eller pulsvariationen, behöver den åtminstone 10 sekunder i beräkningstid.

Den automatiska funktionen för att ändra display slår av när du trycker på Enterknappen för att ange värden. När du börjar träna, aktiveras SCAN-funktionen igen. Då visas en av funktionerna överst på displayen med hjälp av stora siffror, vilka ändras var 6 sekund.

Rumstemperaturen visas automatiskt på displayen i sovprogrammet. När du slutar ditt träningspass,

trycker du på återhämtningsknappen för att aktivera mätningen av återhämtningspulsen. Endast pulsen och tiden visas. Mätningen av rotationshastigheten kommer att slås av.

### INPUTSEKvens

Vid träning med förinställda värden eller med pulsnivåvariationerna, ser sekvensen ut enligt följande:

SCAN-funktionen får inte vara aktiv. P-symbolen visas på displayen. Använd Enterknappen för att välja tidsfunktionen. Om du lämnar inställningen vid 00:00, kommer tiden att räkna uppåt under träningen. Om du väljer en tid med hjälp av inställningsknappen, kommer tiden att räkna nedåt. Bekräfta det angivna värdet med hjälp av Enterknappen. Mätaren kommer att övergå till nästa funktion. Inputsekvensen här är precis vad du gjorde för tiden. Bekräfta de angivna värdena med hjälp av Enterknappen och börja träna.

### ALLMÄN INFORMATION:

Du kan inte köra enheten förrän du har satt i batterierna i mätaren.

Om du har ställt in flera funktioner för att räkna ned, ljuder en signal när den första funktionen når noll. Om du fortsätter att träna, börjar funktionen automatiskt att räkna uppåt från noll. Om ingen input görs eller om du inte tränar, övergår mätaren automatiskt till sovprogrammet efter fyra minuter.

### RECOVERY – MÄTNINGEN AV

#### ÅTERHÄMTNINGSPULSEN

Mäta återhämtningspulsen efter träningen. Mätningen kan inte startas förrän pulsmätningen är aktiverad och pulsvärdet visas.

1. Mätningen kan du börja med att trycka på knappen RECOVERY.
2. Mätningen varar en minut.
3. Vid slutet av mätningen visas resultatet F1- F6 (F1 = bäst resultat) på skärmen. Beakta att dina resultat befinner sig i en relation till inledningsmomentens pulsnivå och att dina resultat är personliga prestationer som inte kan direkt jämföras med andras resultat. För att förbättra tillförlitligheten i mätningen av återhämtningspulsen bör du sträva efter att alltid göra mätningen på samma sätt och så noggrant som möjligt; börja mätningen så exakt som möjligt vid samma pulsnivå.
4. Återvändningen från återhämtningsmätningen sker genom att trycka på knappen RECOVERY.

## 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 C1 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 skyddsolja av teflon.
- Ta aldrig bort skyddskåporna på redskapet!

### 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 reparation, 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 använts, och uppgi 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 .....98 cm  
 Bredd .....55 cm  
 Höjd .....146 cm  
 Vikt .....32 kg

C1 uppfyller kraven i EU:s EMC-direktiv gällande elektromagnetisk kompatibilitet (89/336/EEC).  
Därför är denna produkt CE-märkt.

C1 uppfyller EN-standarden för precision och säkerhet (EN-957).

På grund av vår policy för kontinuerlig produktutveckling förbehåller vi, Batavus, oss rätten till ändringar.

**OBS!** Garantin gäller inte skador som uppkommit pga. underlåtan att iaktta de instruktioner för montering, justering och underhåll som beskrivits här. Instruktionerna måste följas noggrant 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 Batavus.**



## SISÄLLYSLUETTELO

ASENNUS .....	58
KÄYTTÖ .....	59
HARJOITTELU .....	60
MITTARI .....	61
KULJETUS JA SÄILYTYS .....	62
HUOLTO .....	63
KÄYTTÖHÄIRIÖT .....	63
TEKNISET TIEDOT .....	63

## HUOMAUTUKSET JA VAROITUKSET

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 lääkärillä.
- Jos harjoittelun aikana tunnet pahoinvointia, huimausta tai muita epänormaaleja oireita, keskeytä harjoittelu välittömästi ja ota yhteys lääkäriin.
- Estääksesi lihasten venähtämisen tai kipeytymisen aloita ja pääty 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

vetoisissa tiloissa.

- Harjoitteluolosuhteissa laite kestää lämpötiloja +10 asteesta +35 asteeseen. Varastoitaessa laite kestää lämpötiloja -15 asteesta +40 asteeseen. 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 fyysinen kehitys ja ennen kaikkea luonne. Lapsia tulee valvoa ja opastaa laitteen oikeassa käytössä. Huolehdi myös, etteivät lemmikkieläimet 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.

- 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.

- Älä yritä tehdä laitteelle muita kuin tässä ohjekirjassa kuvattuja säätöjä tai huoltotoimenpiteitä.

- Laitteen ehdoton enimmäiskäyttäjätarve on 135 kg.

- Laite on sallittu kotikäyttöön. Kotikäytössä Batavus-laitteiden takuu-aika on 24 kuukautta. Tarkempia tietoja kuntolaitteesi takuusta saat Batavus-laitteiden maahantuojaalta. Huomaa, että takuehdot voivat vaihdella maittain. Huomaa myös, ettei takuu korvaa mitään vahinkoja, jotka

ovat aiheutuneet tässä ohjekirjassa mainittujen asennus-, säätö- ja huoltoohjeiden laiminlyönneistä.

## ASENNUS

Suosittellemme avustajan käyttämistä laitteen kokoamisessa. Suosittelemme myös pakkauksen purkamista ja laitteen kokoamista suojatulla alustalla.

Asennustarvikesarja (sisältö merkitty \*):llä varaosaluetteloon): säästä asennustarvikkeet, sillä voit tarvita niitä mm. laitteen säätämiseen

Ota tarvittaessa yhteys laitteen myyjään ja ilmoita laitteen malli, sarjanumero sekä puuttuvan osan varaosanumero. Varaosaluettelon löydät käyttöohjeen lopusta. Pakkauksessa on kuljetuksen ja varastoinnin aikana kosteutta imevä silikaattipussi, jolle ei ole enää käyttöä avattuasi pakkauksen. Ohjeessa esiintyvät nimitykset oikea, vasen, etu ja taka on määritelty harjoitusasennosta katsottuna.

## TAKA- JA ETUTUKIJALKA



Aseta takatukijalka rungon takaosan alle ja kiinnitä se runkoon kuusiokoloruuveilla, aluslaatoilla ja hattumuttereilla.

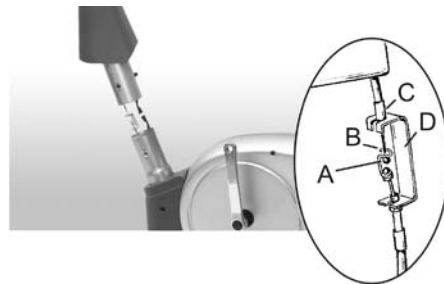


Aseta etutukijalka rungon etuosan alle ja kiinnitä se kuusiokoloruuveilla, aluslaatoilla ja hattumuttereilla. Huomaa, että siirtopyörien tulee olla laitteen etupuolella.

## ETUPUTKI



Työnnä peitekappale ja pehmikerengas alakautta käsitukeputken ympärille.

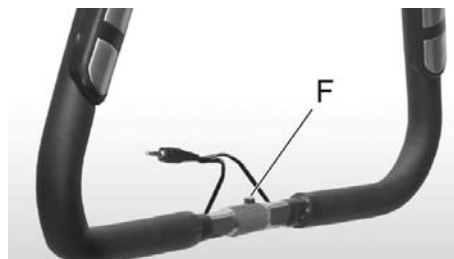


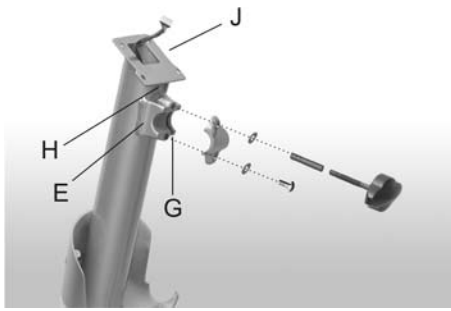
Säädä vastusnuppi asentoon 1. Kiinnitä käsitukiputkesta tuleva jarruvaijeri runkoputkesta tulevan jarruvaijerin liittimeen. Liitä runkoputkesta ja käsitukiputkesta tulevat johdot.



Työnnä käsitukiputki paikalleen runkoputken sisään ja kiinnitä se runkoputkeen kiinnitysruuvien ja aluslaattojen avulla. **TÄRKEÄÄ!** Varo vahingoittamasta johtoja. Laske pehmikerengas ja peitekappale paikalleen käsitukiputken alapäähän.

## KÄSITUKI





Pujota käsituesta tuleva johto käsitukiputkessa olevan reiän läpi ja putken yläpäästä ulos. Aseta käsituki paikalleen. **TÄRKEÄÄ!** Käsituen tapin tulee olla kiinnityspalan uran kohdalla! Aseta kiinnityspalan vastakappale käsituen kiinnityskohdan päälle ja kiinnitä se alemman ruuvikolon kautta kiinnitysruuvilla ja aluslaatalla. **TÄRKEÄÄ!** Älä kiristä kiinnitysruuvia liikaa: sinun tulee voida muuttaa käsituen asentoa. Aseta käsituen kiristysruuvin päälle aluslaatta sekä holkki, ja kiinnitä kiristysruuvi paikalleen muovisuojuksen ylemmän reiän kautta. Varo vahingoittamasta johtoa!

#### MITTARI



Aseta paristot mittarin taustapuolella olevaan pidikkeeseen. **TÄRKEÄÄ!** Huomaa merkinnät + ja -!

Liitä käsituesta ja käsitukiputkesta tulevat johdot vastaaviin mittarin liittimiin. Työnnä liitetyt johdot käsitukiputken sisälle siten, etteivät ne vahingoitu mittarin kiinnityksessä. **TÄRKEÄÄ!** Varo vahingoittamasta johtoja! Aseta mittari paikoilleen käsitukiputken päähän ja kiinnitä mittari kiinnitysruuveilla. Työnnä mittarin taustakuori ylös ja paina se paikalleen kiinni mittariin.

#### SATULA



Työnnä istuinputki paikalleen runkoon ja kiinnitä se ruuvaamalla lukitusnappi paikalleen istuinputken etupuolelle. Varmista, että lukitusnappi loksahda kohdalleen haluamaasi istuinputken säätöaukkoon. Kiristä lukitusnappi myötöpäivään.

Kiinnitä istuin istuinputken päähän aluslaatoilla ja muttereilla.

#### POLKIMET



Polkimet ja hihnat erottuvat toisistaan merkinnöin R (oikea) ja L (vasen). Kiinnitä oikea poljin oikeaan kampeen myötöpäivään kiertäen ja vasen poljin vasempaan kampeen vastapäivään kiertäen. Valitse haluamasi hihnan kireys, aseta hihnan hahlo polkimessa olevaan pidikkeeseen alaspäin ja vedä hihnaa voimakkaasti ylös. Etenkin laitteen ollessa uusi hihnan kiinnitys saattaa tuntua verrattain tiukalle.

#### KÄYTTÖ

Mikäli laite ei ole vakaa, säädä takajalan alla olevia säätöruuveja sopivasti.

**VASTUKSENSÄÄTÖ**

Voit lisätä tai vähentää vastusta kääntämällä käsitukiputken yläpäässä olevaa säätönuppia. Säätönupin kääntäminen myötäpäivään (+ suuntaan) lisää vastusta ja kääntäminen vastapäivään (- suuntaan) puolestaan vähentää sitä. Mittarin osoittaman asteikon (1-16) avulla on helppo löytää tai toistaa aikaisemmin käytetty, sopivaksi havaittu vastusmäärä.

**HARJOITTELU**

Harjoittelu kuntopyörällä on erinomaista aerobista liikuntaa, jonka perusideana on, että liikunta on sopivan kevyttä mutta pitkäkestoista. Aerobinen liikunta perustuu elimistön maksimaalisen hapenottokyvyn parantamiseen: se puolestaan lisää kestävyyttä ja kuntoa. Elimistön kyky käyttää rasvaa polttoaineena on suoraan riippuvainen sen kyvystä kuljettaa happea.

Aerobinen liikunta on ennen muuta miellyttävää. Hien pitää nousta pintaan, mutta liikunnan aikana ei saa hengästyä. Esimerkiksi poljettaessa 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 pienempinä 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. Kunnan kohotessa vastusta ja poljentanopeutta voidaan vähitellen lisätä. Liikunnan tehoa voidaan arvioida sydämen sykkeenavulla. Mittarin syketoiminnon avulla voit helposti seurata sykettäsi harjoittelun aikana ja varmistaa, että harjoittelu on riittävän tehokasta, muttei liian kuormittavaa.

**OIKEA HARJOITUSTASO**

Olipa tavoitteesi harjoittelussa mikä hyvänsä, parhaaseen tulokseen pääset harjoittelemalla oikealla rasiustasolla. Paras rasiustason mittari on oman sydämen syketaajuus. Lähde liikkeelle selvittämällä ensin maksimisykearvosasi eli se lyöntimäärä, josta sykkeesi ei enää nouse, vaikka rasitus lisääntyisikin. C1:n mittari laskee suuntaa-antavan maksimisyketasosi seuraavalla kaavalla:

**220 – IKÄ**

Maksimisyke voi vaihdella yksilöllisesti runsaastikin. Maksimisyke putoaa keskimäärin yhden sykkeen vuodessa. Varsinkin siinä tapauksessa, että kuulut johonkin mainituista riskiryhmistä, kannattaa sinun ehdottomasti varmistaa maksimisykkeesi lääkärin avustuksella. Olemme määritelleet kolme eri sykealuetta, joista löydät tavoitteitasi parhaiten vastaavat harjoittelualueet.

**ALOITTELIJAN TASO ● 50 - 60 % maksimisykkeestä**

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 % maksimisykkeestä**

Tämä taso sopii erinomaisesti kunnan kohottamiseen ja ylläpitämiseen. Tällä tasolla vahvistat sydäntäsi ja keuhkojasi edellistä tasoa 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 yhtäaikaan).

**AKTIIVIKUNTOILIJAN TASO ● 70 - 80 % maksimisykkeestä**

Harjoittelu tällä tasolla soveltuu vain erittäin hyväkuntoisille ja edellyttää jo pitkään jatkunutta kuntoilua.

- Voit mitata sykettä kolmella eri tavalla:
    - A) Käsituen käsipulssiantureilla
    - B) Korva-anturilla (saatavana lisävarusteena)
    - C) Sykevyöllä (telemetrinen, langaton mittaus)
- Sykevyö ja sykevastaanotin ovat saatavana lisävarusteina.

Älä käytä samanaikaisesti useampaa sykemittaustapaa.

**PULSSINMITTAUS KÄSIANTUREIDEN AVULLA**

C1:n pulssinmittaus perustuu käsituissa oleviin antureihin, jotka mittaavat pulssia aina kun laitteen käyttäjä koskettaa molempia sensoreita yhtäaikaaisesti. Luotettava pulssinmittaus edellyttää että iho on jatkuvassa kosketuksessa antureihin ja että sensoreita koskettava iho on hieman kostea. Liian kuiva ja liian kostea iho heikentävät käsipulssimittauksen toimivuutta. Huomaa myös, että ylävartalon lihasten aktiivinen käyttö harjoittelussa saattaa häiritä käsipulssimittausta:

aktiiviset lihakset lähettävät samanlaisia sähköisiä signaaleja kuin sydänlihaskin. Siksi suosittelemme, että pulssimittausta käytettäessä käsivarsia 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 sormenpäilläsi jonkun 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 mitatussa tuloksessa ilmetä verenkierron nopeutumisesta johtuvia häiriöitä. Voimakas valonlähde, esim. loisteputki, käyttäjän välittömässä läheisyydessä saattaa myös aiheuttaa häiriöitä mittaukseen. Kokeile mittauksen toimivuutta kääntämällä korva-anturi korvalehdessä toisin päin. Puhdista anturi käytön jälkeen kostealla kankaalla ja kuivaa anturi huolellisesti.

### LANGATON SYKEMITTAUS

Sykettä voidaan mitata sykevastaanottimen avulla langattoman Batavus Pro Check sykellähetin 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 lähettinyössä olevat, ihoa vasten tulevat uralliset elektrodit vedellä. Mikäli käytät lähetintä paidan päällä, kostuta paita elektrodipintoja vastaavilta kohdilta. Kiinnitä 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 elektrodien tulee antaa lämmetä iholla kehon lämpöiseksi, jotta mittaus toimisi luotettavasti. Jos langattomasti sykettä mittaavia 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 lähetysetäisyydellä 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 kuivata 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 ympärilleen sähkömagneettisen kentän, joka aiheuttaa ongelmia sykemittauksessa.

### MITTARI



### PAINIKKEET

#### 1. ENTER

Mittaritoimintojen valinta ja asetusarvojen vahvistus

**2. + / -**

Tavoitearvojen asetus ennen harjoituksen alkua (näytössä P-symboli). Pidempi painallus nopeuttaa arvojen vaihtumista

**3. RESET**

Lyhyt painallus nolaa harjoitusarvot, 2 sekunnin painallus palauttaa mittarin käynnistystilaan. Resetoitaessa mittari näyttää laitteen kokonaisharjoitusmatkan. Tämä arvo nolautuu vain, mikäli mittarin paristot vaihdetaan.

**4. RECOVERY**

Palautussykkeen mittaus

**NÄYTÖT****1. HARJOITUSNOPEUS (RPM / KM/H)**

Poljinkierrosnopeus (RPM) tai matkanopeus (km/h). RPM ja km/h-näytöt vaihtuvat automaattisesti 6 sekunnin välein.

**2. HARJOITUSAIKA (TIME)**

00:00- 99:99, kaksoispiste (:) vilkkuu sekunnin välein. Mikäli asetat harjoitustavoiteajan, mittari lähtee vähentämään aikaa kohti nolaa.

**3. HARJOITUSMATKA (KM)**

0.00-99.99 km, matkanäyttö muuttuu 10 metrin välein. Mikäli asetat harjoitustavoitematkan, mittari lähtee vähentämään matkaa kohti nolaa.

**4. ENERGIANKULUTUS (CALORIES)**

Arvioitu kokonaisenergiankulutus harjoituksen aikana, 0-9999 kcal. Mikäli asetat energiankulutukselle harjoitustavoitteen, mittari lähtee vähentämään kaloriarvoa kohti nolaa.

Tämän laitteen mittari laskee energiankulutuksen keskimääräisten arvojen perusteella.

Ihmisten kyky tuottaa energiaa vaihtelee, joten energiankulutuksenäyttö on suuntaa-antava arvio todellisesta kulutuksesta. Energiankulutus näytetään kilokaloreina (1 kcal = 4,187 kJ).

**5. SYKEMITTAUS**

Mittari reagoi kaikkiin impulsseihin muutaman sekunnin viiveellä (sykemittaus käynnistyy noin 10 sekunnin viiveellä)

Kun painat ENTER-painiketta vahvistaaksesi asetusarvon, näyttöjen automaattinen vaihtelu (SCAN-toiminto) menee pois päältä. Kun aloitat harjoituksen, SCAN-toiminto käynnistyy jälleen. Mittarin näytöt vaihtuvat automaattisesti 6 sekunnin välein.

**HARJOITUSTAVOITEARVOJEN ASETUS**

Tee asetukset ennen harjoituksen alkua. SCAN-toiminto ei saa olla päällä, ja mittarinäytössä tulee olla P-symboli.

Paina ENTER-painiketta, jolloin siirryt tavoiteajan asetukseen. Tee asetus + / - painikkeilla ja vahvista arvo ENTER-painikkeella. Samalla siirryt seuraavan harjoitustavoitearvon asetukseen. Asetus tehdään samalla kuten edellä. Vahvista asetukseksi ENTER-painikkeella ja aloita harjoitus.

Mikäli asetat useampia tavoitearvoja harjoitukselle, antaa mittari äänimerkin aina kun jokin tavoitearvo täyttyy. Mikäli jatkat harjoitusta, kyseinen arvo lähtee kumuloitumaan nolasta ylöspäin.

Mittari siirtyy virransäästötilaan automaattisesti, mikäli laitetta ei käytetä 4 minuuttiin. Tällöin mittarille tulee lämpötilanäyttö.

**RECOVERY – PALAUTUSSYKKEEN MITTAUS**

Mittaa palautussykkeesi harjoituksen päätteeksi. Mittaus voidaan aloittaa vain, mikäli pulssimittaus on käynnissä ja mittarilla näkyy pulssilukema.

1. Palautussykkeen mittaukseen siirryt painamalla RECOVERY-näppäintä.
2. Mittaus kestää 60 sekuntia.
3. Mittausjakson päätteeksi näyttöön ilmestyy tulos F1-F6 (F1 = paras tulos). Huomaa, että tuloksesi on suhteessa mittauksen alkuketken syketasoon, ja että tuloksesi on henkilökohtainen, eikä suoraan verrattavissa muiden tuloksiin. Palautussykkeen mittauksen luotettavuuden parantamiseksi pyri aina vakioimaan mittaustapahtuma mahdollisimman tarkasti; aloita mittaus mahdollisimman tarkasti samalta syketasolta. Pysy mahdollisimman liikkumatta paikallasi koko mittauksen ajan.
4. Palautussykemittauksesta siirryt harjoitustilaan painamalla RECOVERY-painiketta.

**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 käsituesta 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

C1: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 suojakoteloita paikaltaan.
- Mikäli laite on käyttämättä pidemmän aikaa, voimansiirtohihna voi tilapäisesti muotoutua laitteen voimansiirtopyörien mukaisesti. Tämä saattaa johtaa hieman epätasaiseen poljintuntumaan, joka kuitenkin katoaa jo muutaman minuutin käytön jälkeen, kun hihna palautuu takaisin normaaliin muotoonsa.

## KÄYTTÖHÄIRIÖT

Jatkuvasta laaduntarkkailusta huolimatta laitteessa saattaa esiintyä yksittäisistä komponenteista johtuvia yksilövikoja tai toimintahäiriöitä. Koko laitteen toimittaminen korjattavaksi on yleensä tarpeetonta, sillä vika on useimmiten korjattavissa ko. osan vaihdolla.

Mikäli laitteen toiminnassa ilmenee häiriöitä käytön aikana, ota välittömästi yhteys laitteen myyjään. 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. Varaosaluettelon löydät tämän oppaan lopusta. Laitteessa saa käyttää vain varaosalistassa mainittuja osia.

## TEKNISET TIEDOT

Pituus..... 98 cm  
 Leveys ..... 55 cm  
 Korkeus..... 146 cm  
 Paino..... 32 kg

Batavus C1 on suunniteltu täyttämään sähkömagneettista yhteensopivuutta koskevan EU:n EMC-direktiivin (89/336/ETY) vaatimukset.

Tuotteet on varustettu sen mukaisesti CE-tarralla.

Batavus C1 täyttää CEN tarkkuus- ja turvanormien vaatimukset (Luokka EN-957).

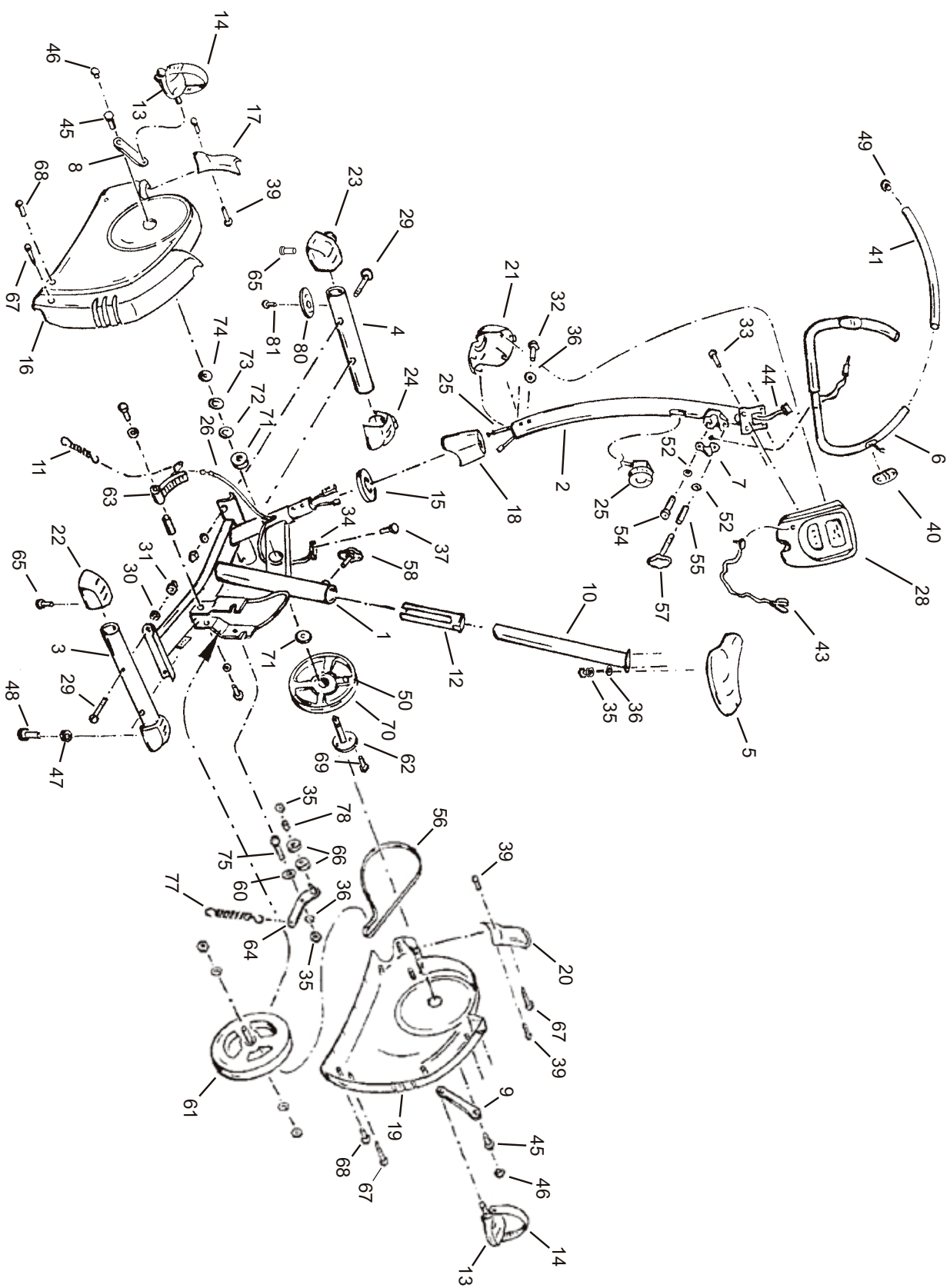
Oikeudet muutoksiin pidätetään.

**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 laiminlyönneistä. Mikäli laitteelle tehdään muita kuin Batavus:n neuvomia ja nimenomaisesti hyväksymiä toimenpiteitä, laitetta ei saa käyttää!

**Toivotamme Sinulle miellyttäviä harjoitushetkiä Batavus-harjoituskumppanis kanssa.**

1	103 1069 20	Main frame	1	68	653 1032	Screw	8
2	203 1061 20	Handle bar post	1	69	653 0092	Allen head screw	3
3	103 1071 20	Rear support tube	1	70	263 1011	Pulley	1
4	103 1070 20	Front support tube	1	71	523 409 85	Bearing	2
5	153 1034 20	Seat	1	72	653 1034	Wave washer	1
6	203 1060 40	Handle bar, compl.	1	73	653 1033	Washer	1
7	503 1029	Clamp for handle bar	1	74	17 DIN 471	Retainer	1
8	353 1014 20	Crank LH	1	75	M8x20 DIN 912	Screw	1
9	353 1015 20	Crank RH	1	77	643 1012	Spring	1
10	153 1033 20	Seat tube	1	78	523 1026	Bushing	1
11	643 1014	Spring	1	80	533 1078	Cushion	2
12	533 1072	Seat post sleeve	1	81	M8x20 DIN 912	Screw	2
13	353 1010 20	Pedal, pair	1	-	423 1141 40	Label set	1
14	353 1012 20	Pedal strap	2	-	553 101 88	Screw - shaped	1
15	683 1014	Blocker	1	-	553 100 88	Multi purp. wrench	1
16	173 1107 40	Side cover, LH	1	-	556 032 00	Allen key 6 mm	1
17	173 1106 20	Front cover, LH	1	-	583 1035 40	Owner's manual	1
18	173 1105 20	Cover for handle post	1				
19	173 1112 40	Side cover, RH	1				
20	173 1111 20	Front cover, RH	1				
21	173 1104 20	Meter lower cover	1				
22	533 1077 20	Rear foot cover	2				
23	533 1076 20	Front foot cover, LH	1				
24	533 1080 20	Front foot cover, RH	1				
25	223 1017 20	Tension control with screw	1				
26	223 1018	Tension connector	1				
28	233 1064 40	Meter, EUR	1				
-	233 1069 40	Meter, USA	1				
29	M8x75 DIN 603	Carriage bolt	4				
30	653 0084	Washer	4				
31	M8 DIN 1587	Acorn nut	4				
32	M8x16 ISO 7380	Allen head screw	6				
33	M5x10 DIN 7985	Screw	4				
34	403 1121	Sensor wire	1				
35	M8 DIN 985	Nylock nut	5				
36	M8 DIN 125	Washer	10				
37	653 0085	Screw	2				
39	M4x8 DIN 7985	Screw	4				
40	403 1124 20	Pulse grip unit	2				
41	213 1014 40	Handle grip	2				
43	233 0033	Ear sensor clip	1				
44	403 1125	Meter wire	1				
45	653 0086	Screw	2				
46	533 1081 20	End plug	2				
47	653 1035	Nut	2				
48	533 1074	Pad for rear support tube	2				
49	533 1075 20	End plug for handle bar	2				
50	403 1143	Magnet	1				
52	653 0087	Washer	2				
54	653 0088	Hex head screw	1				
55	523 1025	Bushing	1				
56	443 1011	Belt	1				
57	373 1039 20	Locking knob	1				
58	373 1038 20	Locking knob	1				
60	653 0089	Washer	1				
61	303 1019	Flywheel, compl.	1				
62	343 1014	Axle for pulley	1				
63	373 1036	Magnet bow	1				
64	513 1010	Belt tightener frame	1				
65	653 0090	Screw	4				
66	523 1029	Bearing 6300RS	2				
67	653 0091	Screw	5				







**Austria**

DoWi GmbH  
Ziehrerstrasse 80  
8041 Graz  
Tel. +43 316 71 64 12  
Fax +43 316 71 64 35  
[www.dowi.at](http://www.dowi.at)

**Benelux**

Batavus B.V.  
Postbus 60001  
1320 AA Almere  
Nederland  
Tel. +31 36 546 00 50  
Fax +31 36 546 00 55  
[www.Batavus.nl](http://www.Batavus.nl)

**Finland**

Batavus Oy Ltd  
PL 750  
20361 Turku  
Tel. +358 2 513 31  
Fax +358 2 513 3323

**Germany**

Batavus GmbH  
Heidenfelder Str. 5  
97525 Schwebheim  
Tel. +49 9723 9345 0  
Fax +49 9723 9345 19  
[www.Batavus.de](http://www.Batavus.de)

**Great Britain**

Bolton Stirland International Ltd.  
Boland House  
Nottingham South  
Industrial Lane  
Wilford  
Tel. +44 115 98 22844  
Fax +44 115 98 17784  
[www.bsfitness.co.uk](http://www.bsfitness.co.uk)

**USA / Canada**

Accell Fitness North America Inc.  
130 Hayward Ave, Suite 2  
N2C 2E4  
Kitchener, ON Canada  
Tel. 1-888-388-6887  
Fax: 1-519-576-2521  
[www.accellfitness.com](http://www.accellfitness.com)