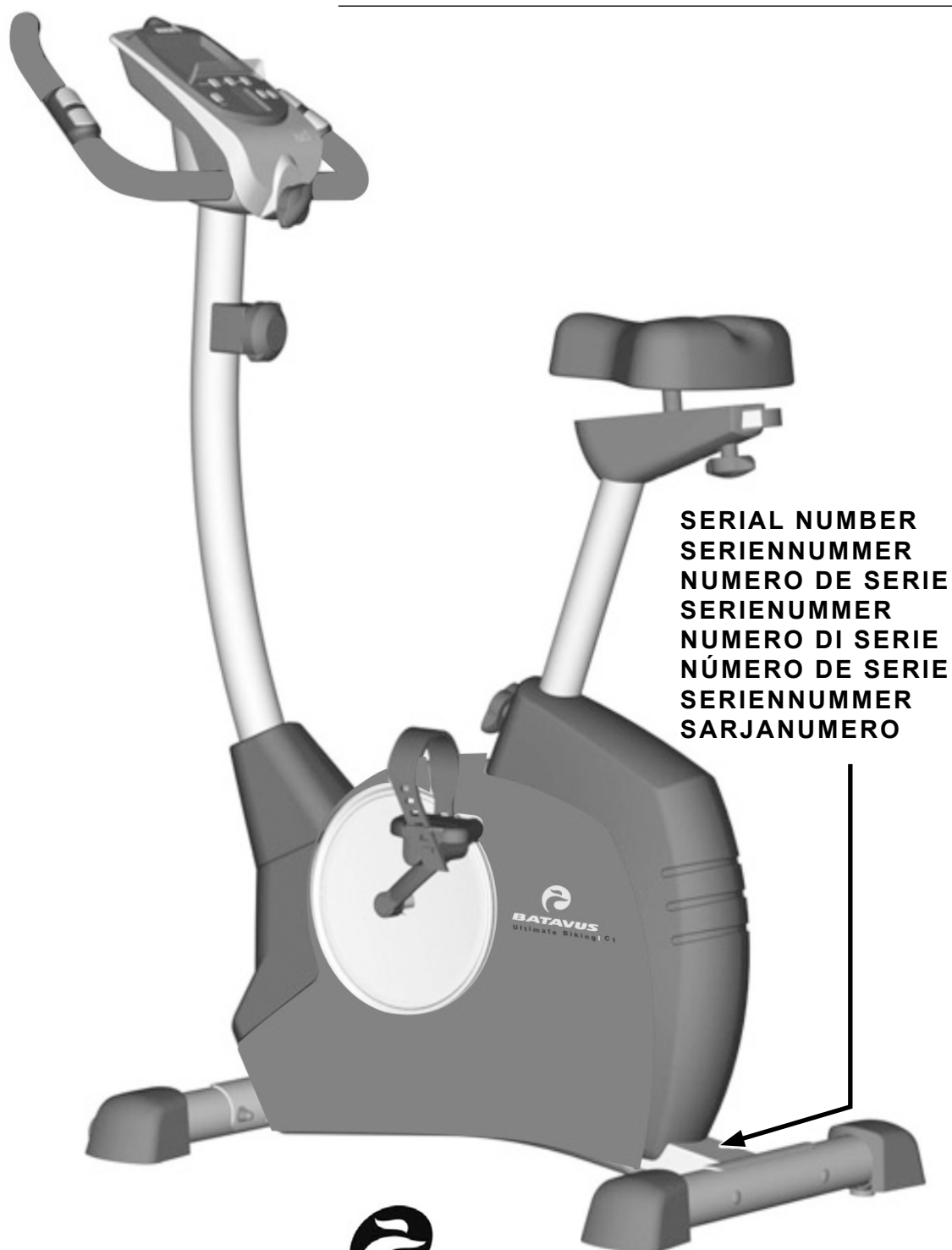


BATAVUS C3

OWNER'S MANUAL	P. 2-11
BETRIEBSANLEITUNG	S. 12-21
MODE D'EMPLOI	P. 22-32
HANDLEIDING	P. 33-42
MANUALE D'USO	P. 43-52
MANUAL DEL USUARIO	P. 53-62
BRUKSANVISNING	S. 63-72
KÄYTTÖOHJE	S. 73-81




BATAVUS

CONTENTS

ASSEMBLY	3
EXERCISING	5
HEART RATE	6
CONSOLE	7
TRANSPORT AND STORAGE.....	10
MAINTENANCE	10
MALFUNCTIONS	11
TECHNICAL SPECIFICATIONS.....	11

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

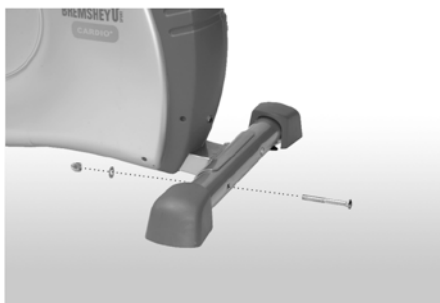
ASSEMBLY

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

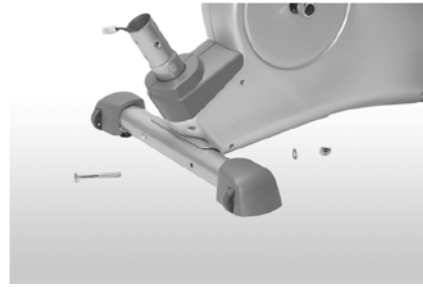
Assembly kit (contents marked with * in the spare part list): keep the assembly tools, as you may need them e.g. for adjusting the equipment

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.

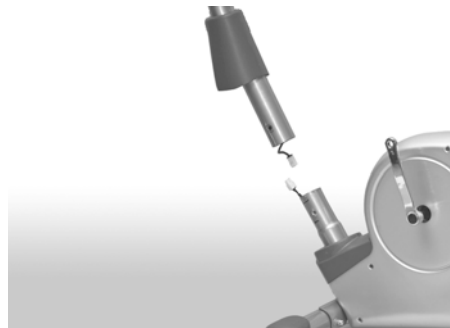


Mount the front foot tube to the base frame in the same way. Make sure that the rollers for the foot caps face forward and down during assembly

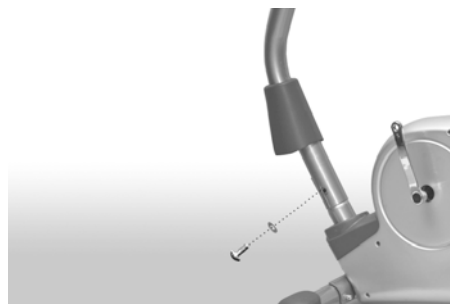
FRONT TUBE



Push the console cap, which will later be mounted beneath the console, and the tube cover for the handlebar shaft onto the handlebar shaft. Then, push the foam ring for the tube cover onto the handlebar shaft and push upward.



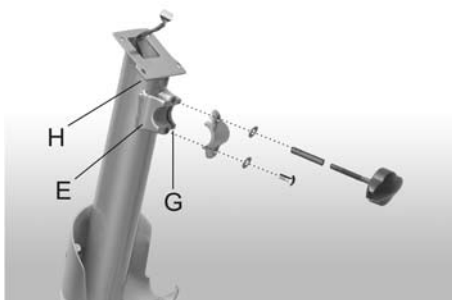
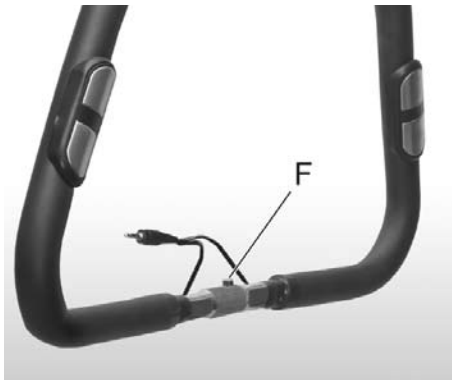
Connect the top cable to the bottom cable protruding from the frame tube of the base frame.



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!

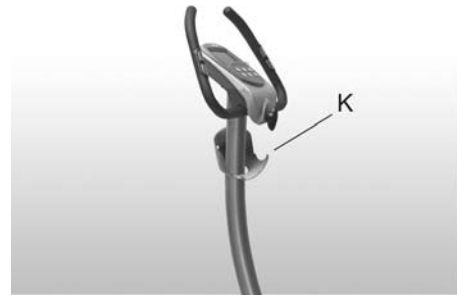
Push the tube cover together with the housing foam ring downward onto the housing.

HANDLEBAR



Assemble the handlebar tube together with the handlebar clamp, the screw, the washer, the spacer sleeve and the hand wheel for adjusting the handlebars. To do this, place the handlebar tube into the mount (E) on the handlebar shaft. **CAUTION:** The pin (F) for the handlebar tube must be inserted into the groove (G). Then push the handlebar clamp over the handlebar tube and first loosely insert the lower screw with the washer. The handlebar clamp should uniformly wrap around the handlebar tube. **CAUTION:** Do not pinch the cable! Insert the spacer sleeve into the upper hole and tighten. Next, push the cable for the hand pulse sensors through the opening (H) beneath the mounting plate and thread it upward out of the handlebar shaft.

CONSOLE



To assemble the console, you must first connect the top cable and the cable for the hand pulse sensors to the console cables. Then push the console downward onto the mounting plate (i) on the handlebar shaft. **CAUTION:** Do not pinch the cable! Then, fasten the console using the screws. Do not tighten the screws too much. If you wish, you may insert the book holder into the slot (J) on the console. Push the console cap upward beneath the console until it latches into place. Make sure that the latching pins (K) seat properly.

SEAT



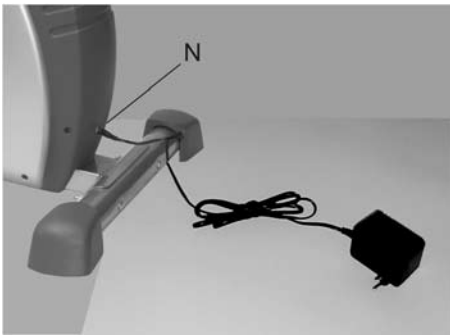
Insert the seat support. Insert the hand wheel for adjusting the seat and latch the pin of the hand wheel into a hole in the seat support. Then tighten the hand wheel. To attach the seat to the seat support, push the previously assembled clamp (L, beneath the seat) onto the mounting tube (M) on the seat holder. Align the seat and screw it tight in the desired position using the clamping screw. You can now set the horizontal distance between the handlebars and the seat using the hand wheel for setting the seat depth.

PEDALS



Screw the pedals into the crank arms. Screw the left pedal (marked L for left-hand thread) into the left crank arm. Use the wrench and rotate it counterclockwise. Then 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 and adjust as desired.

TRANSFORMER



Insert the small connector into the receptacle (N) on the unit housing. Then connect the transformer to a 230 volt power outlet. The unit is now ready to use.

Before connecting the equipment to a power source, make sure that local voltage matches that indicated on the type plate: the equipment operates at either 230 V or 115 V (North American version). **NOTE!** The equipment must be connected to a grounded wall socket. Do not use extension wires when connecting the equipment to the power source. Make sure the power cord does not run underneath the equipment.

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

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

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

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

SAFETY NOTICE FOR UNITS WITH ELECTRIC POWER

- Do not use your home exercise unit if there is any sort of damage to the power cord or to the unit.
- Keep the power cord away from hot objects.
- Do not use your exercise unit out of doors or in damp locations.
- Do not route the power cord beneath a carpet and do not place any objects on the cord.
- Disconnect the plug from the power outlet before you move the unit, perform any needed maintenance or open the housing.
- Do not alter (for example, lengthen) the cord between the transformer and the unit.

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 over strenuous.

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. C3's meter calculates your approximate maximum pulse level using the following formula:

$$220 - \text{AGE}$$

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

MEASURING PULSE WITH HAND SENSORS

C3 measures pulse with sensors which are located in the hand supports and which measure the pulse each time the user touches both sensors simultaneously.

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

EAR PULSE MEASUREMENT

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

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

TELEMETRIC HEART RATE MEASUREMENT

This equipment has a built in pulse receiver, which is C3atible 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

Selects and confirms console functions

2. +/- BUTTONS

Adjusts resistance (Level) and selects the profile

3. RESET

Resets the set values

4. START/STOP

Starts, pauses and stops training. During training, pressing this button once activates the Pause mode. Pressing the button again starts the program again.

5. RECOVERY

Calculates your fitness index

FUNCTIONS

1. TIME

The training time counts up, starting at 00:00, and runs to 99:59 minutes. Then the time begins again at 00:00. The colon (:) will blink once per second.

2. SPEED

The speed is displayed up to 99.9 km/h. Revolutions The crank arm revolutions are displayed in rpm (revolutions per minute)

3. DISTANCE

The distance is displayed in kilometers (km) and, if not preset, counts upward from 0.5 to 99.50. If the distance is preset, this function counts down to 0.00 km.

4. CALORIES

Just like for time or distance, calories can be set to count up or down. A maximum of 9999 calories can be displayed per training session. Note 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 PROGRAMS

a) Upper pulse limit

The desired upper pulse limit can be preset. A range of 30 to 240 can be displayed. The input uses increments of 1. If the upper limit is exceeded, a signal sounds.

b) Pulse rate ranges

While training with pulse rates, the console C3utes three pulse rate ranges (55/75/90%) in accordance with your maximum pulse rate based on your personal data.

c) Upper pulse limit

However, you can also enter a fixed upper pulse rate (THR) In the case of b and c, the console controls the resistance in accordance with your actual pulse rate so that you achieve the desired % range or you maintain the set pulse rate. Thus, if your pulse rate is too low, the resistance (Level) is increased until the value is correct -- and vice versa.

6. MANUAL PROGRAM

This program is provided for training using a fixed resistance (Level 1 -- 16).

7. WATT

The work performed is constantly shown in watts on the display (10 -- 350 watts). The input uses increments of 10 watts. You can specify the watts in the Manual program. Then, the console

automatically regulates of the resistance for uniform performance as a function of the crank rotational speed.

8. PROGRAM PROFILES

You may select from 12 different program profiles shown on the display.

9. TRAINING INTENSITY

You can change the intensity (level) both before and during training using the +/- buttons in the Manual program and in the 12 profile programs.

10. USER PROGRAM

You can enter the personal data for four users

11. SCAN

In this mode, the speed and pedaling speed and then the calories and watts are shown alternately (every 6 seconds) in the lower portion of the display.

12. PAUSE (STOP)

Training is interrupted for a maximum of 4 minutes by pressing the Start/Stop button. Pressing the button again allows you to continue the interrupted training session using the previous data.

NOTES ON ADJUSTING THE RESISTANCE (LEVEL)

1. MANUAL PROGRAM TRAINING

When training without specifying watts, the resistance (Level) is entered using the +/- buttons and remains the same during the training session.

If watts are specified, the console automatically regulates the resistance. The resistance is adjusted (Level 1--16) in accordance with the crank rotational speed. Example: If the rotational speed of the crank is too low, the resistance is increased.

Different symbols appear on the display so that the resistance does not become excessively high and your pedaling speed (rotational speed) is adjusted. These symbols are to help you find the right pedaling speed.

▲ = Speed too high -- pedal slower

▼ = Speed too low -- pedal faster

--- = Calculation not possible

Check the specification in watts and your pedaling speed. After 3 minutes, a signal sounds at these

values to remind you that calculation is not possible. The watt display shows zero. The console switches off. Press any button to switch the alarm off.

2. USER PROGRAM TRAINING

The user programs consist of program profiles that you design yourself. You may increase or decrease the basis of the profiles during training using the +/- buttons.

3. PROGRAM PROFILE TRAINING

The resistance (Level) of the program bars is automatically regulated. You may increase or decrease the basis of the profiles during training using the +/- buttons.

The maximum possible adjustment of the basis has been reached once the highest profile bar has achieved the top level of 16.

4. TARGET HEART RATE CONTROL TRAINING

(% range and pulse specification (upper limit))

The resistance is automatically adjusted in accordance with your preset value

DESIGNING YOUR OWN PROGRAMS (USER)

- The Park symbol will blink.
- Press the Start button to select the user program or ...
- Press the Reset button for 3 seconds.
- U = User appears on the display.
- Select the User 1 -- 4 using the +/- buttons.
- Press the Enter button.
- Manual/Program/User/Target Heart Rate appears at the top edge of the display.
- Press the + button and select the User program
- Press the Enter button.
- The profile created last for the selected User is displayed.
- Now press the Start button to activate the visible profile or
- Press the Enter button to create a new profile.
- The profile bar that can be set will blink.
- Select the resistance (Level) 1 -- 16 using the +/- buttons
- Press the Enter button to move to the next bar
- Set this bar using the +/- buttons again.
- After the last bar, the display switches again to the first bar.
- Now press the Start button (not Enter) to confirm. The program starts using the existing preset values, for example, for time, distance and calories.

- Press the Stop button again so that values, such as time may be entered.
- Adjust the values using the +/- buttons.
- Switch to the next function using the Enter button, and so on.
- Press the Start button to begin training.

QUICK START

- A. Connect the transformer, U = User appears on the display. Once the console has entered the Sleep mode and the transformer is plugged in, °C is displayed. Press the Enter button
- B. Select the desired User 1 -- 4 using the +/- buttons.
- C. Press the Enter button. Manual/Program/User/Target Heart Rate appears at the top edge of the display.
- D. Select a program using the +/- buttons
- E. Press the Enter button and continue input in accordance with the selected program.

E1. Manual

- Enter the resistance (Level 1 -- 16) using the +/- buttons.
- Press the Enter button.
- The time will blink.
- Set the time using the +/- buttons.
- Press the Enter button.
- Follow the same procedure to set distance, calories, watts and the upper pulse limit

E2. User

Start as before and continue as described in item E.

- The profile last used by the previously set User appears.
- Press the Start button to start training using the existing values or
- Press the Enter button again if you wish to adjust the values, for example, the time.

E3. Program

Start as before and continue as described in item E.

- Select the desired program profile (1 -- 12) using the +/- buttons.
- Select the desired profile using the Enter button.
- Either press the Start button and start training or
- Press the Enter button again and enter the values such as time, as described before.

- Press the Start button to begin the program.

E4. Target Heart Rate (% range) control

Start as before and continue as described in item E.

- The Age specification will blink.
- Set your age using the +/- buttons.
- Confirm the desired age using the Enter button.
- The % ranges blink.
- Set the desired % range using the +/- buttons.
- Now press the Enter button if you also wish to enter training values, such as the time, as before or...
- Press the Start button to begin training.

E5. Target Heart Rate

Upper pulse limit control

Start as before and continue as described in item E.

- The pulse rate (100) will blink.
- Set the pulse rate at which you wish to train using the +/- buttons.
- Confirm using the Enter button if you also wish to enter training values such as the time as before or...
- Press the Start button to begin training.

ADDITIONAL INFORMATION

1. Entering training values is only possible in the Stop mode (not during training). In the Stop mode, the Park symbol is visible on the display. You must have selected a program beforehand.
2. You can adjust the intensity (Level) 1 -- 16 even while training.
3. The console needs about 10 seconds for calculation purposes before it can display the pulse rate. Of course, your pulse must be measured using the hand pulse sensors, the ear clip or the chest strap.
4. If you are not training and you have not pressed a button, the console switches into the Sleep mode automatically after four minutes. Then, the room temperature is displayed.
5. You can reset all individual values to zero using the Reset button if you have first pressed the Stop button and the Park symbol is visible. If you press and hold the Reset button for 3 seconds, the console switches to the beginning. U (User) appears.
6. Automatic adjustment of the resistance (Level) in the Target Heart Rate program (pulse percent range) occurs upward every 30 seconds and downward every 15 seconds. This provides a gradual adjustment of the values.

7. If you train using count-down values for time, distance or calories, a signal sounds eight times at zero and the program stops. If you now press the Start button, the console resets and counts up.
8. Training with a set time and program profiles. The set time is distributed across the 16 profile bars. Example: 32 minutes for 16 profile bars corresponds to 2 minutes before changing to the next bar.
9. Training without a set time: In this case, changing to the next profile bar occurs in accordance with the distance traveled.

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 C3onents 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.....	102 cm
Width	55 cm
Height.....	146 cm
Weight.....	37 kg

The C3 meets the requirements of the EU's EMC Directives on electromagnetic C3atibility (89/336/EEC). This product therefore carries the CE label.

The C3 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.....	13
BENUTZUNG.....	15
TRAINIEREN MIT Batavus.....	15
HERZFREQUENZ.....	16
COCKPIT.....	17
TRANSPORT UND LAGERUNG.....	21
WARTUNG.....	21
BETRIEBSSTÖRUNGEN.....	21
TECHNISCHE DATEN.....	21

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.

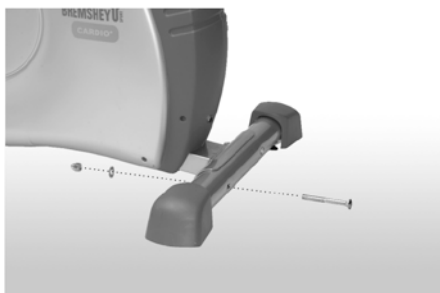
MONTAGE

Montieren Sie das Gerät mit einer weiteren Person.

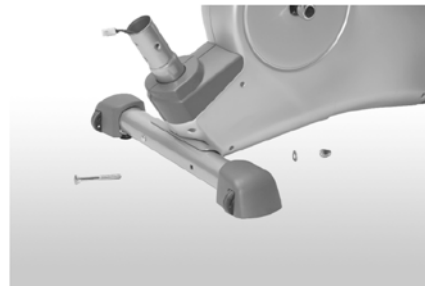
Beutel mit Montagezubehör (Inhalt mit * im Ersatzteilverzeichnis gekennzeichnet): Bewahren Sie die Montageteile sorgfältig auf, denn Sie können sie später u.a. zur Justierung benötigen

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.

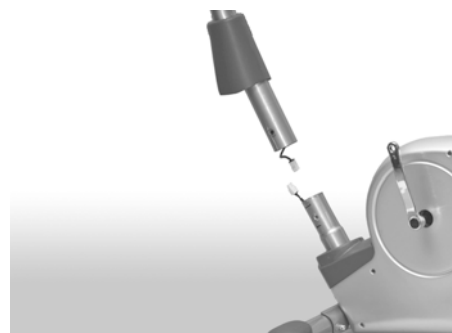


Das Fußrohr vorne in gleicher Weise am Grundrahmen montieren. Achten Sie darauf, dass die Rollen der Fußkappen, die bereits am Fußrohr vormontiert sind, bei der Montage nach vorne und nach unten weisen.

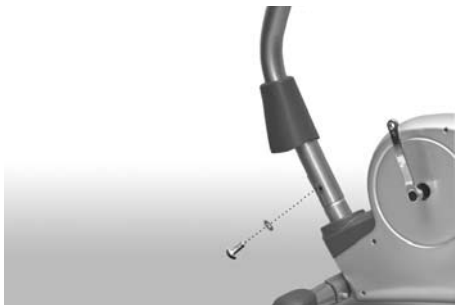
VORDERES RAHMENROHR



Die Cockpit-Kappe, die später unter das Cockpit montiert wird, und die Rohrabdeckung für den Lenkerschaft auf den Lenkerschaft schieben. Danach den Schaumstoffring für die Rohrabdeckung ebenfalls auf den Lenkerschaft schieben und nach oben drücken.

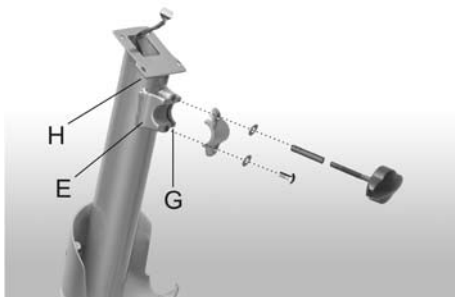
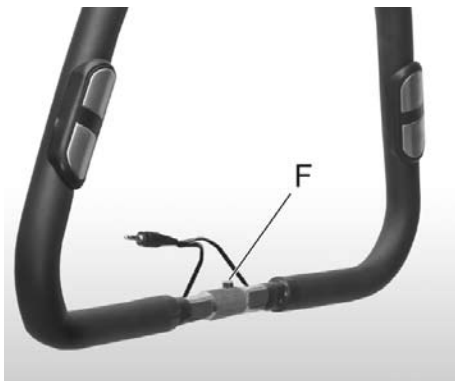


Verbinden Sie nun das Kabel, oben und das Kabel, unten, das aus dem Rahmenrohr des Grundrahmens ragt, miteinander.



Setzen Sie den Lenkerschaft auf das Rahmenrohr am Grundrahmen auf und befestigen Sie es mit den Schrauben und den Scheiben. **ACHTUNG:** Kabel nicht einklemmen! Dann die Rohrabdeckung inklusive dem Gehäuseschaumring nach unten auf das Gehäuse schieben.

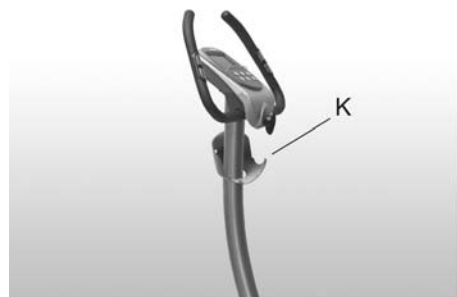
GRIFSTANGE



Die Montage des Lenkerrohres wird mit der Lenkerklemme und der Schraube, den Scheiben, der Distanzhülse und dem Handrad für Lenkerverstellung vorgenommen. Setzen Sie dazu das Lenkerrohr in die Aufnahme (E) am Lenkerschaft. **ACHTUNG:** Der Stift (F) des Lenkerrohres muss in die Rille (G) eingesteckt werden. Dann die Lenkerklemme über das Lenkerrohr schieben und zuerst die untere Schraube mit der Scheibe locker einsetzen. Die Lenkerklemme soll das Lenkerrohr gleichmäßig umschlingen. **ACHTUNG:** Kabel nicht einklemmen! Jetzt das Handrad für Lenkerverstellung mit der Scheibe und der Distanzhülse in die obere Bohrung einsetzen und festziehen. Danach das Kabel von den Handpulssensoren durch die Öffnung (H) unter der Aufnahmeplatte schieben

und nach oben aus dem Lenkerschaft führen.

MESSGERÄT



Um das Cockpit zu montieren, müssen Sie zuerst das Kabel, oben und das Kabel für die Handpulssensoren mit den Cockpit-Kabeln verbinden. Dann das Cockpit von oben auf die Halteplatte (i) am Lenkerschaft schieben. **ACHTUNG:** Kabel nicht einklemmen. Dann das Cockpit mit den Schrauben befestigen. Schrauben bitte nicht zu fest anziehen. Wenn Sie es wünschen, dann können Sie jetzt die beigegefügte Buchstütze in den Spalt (J) am Cockpit einsetzen. Jetzt kann die Cockpit-Kappe unter dem Cockpit nach oben geschoben und eingerastet werden. Achten Sie dabei auf den richtigen Sitz der Raststifte (K).

SATTEL





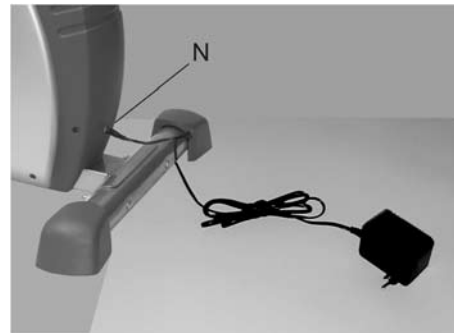
Setzen Sie die Sattelstütze ein. Das Handrad für Sattelerstellung einstecken und den Stift des Handrades in eine Bohrung der Sattelstütze einrasten lassen und dann das Handrad fest anziehen. Um den Sattel an die Sattelstütze zu montieren, schieben Sie die bereits vormontierte Klemme (L, unter dem Sattel) auf das Halterrohr (M) an dem Sattelhalter. Richten Sie den Sattel aus und schrauben Sie ihn mit Hilfe der Spannschraube in der gewünschten Position fest. Mit dem Handrad für Satteltiefenverstellung können Sie dann auch noch den horizontalen Abstand zwischen Lenker und Sattel einstellen.

PEDALROHRE



Drehen Sie jetzt die Pedale, in die Kurbelarme. 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 und wie gewünscht einstellen.

TRANSFORMATOR



Stecken Sie zuerst den kleinen Stecker in die Aufnahme (N) am Gerätegehäuse. Dann den Trafo an einer 230 Volt Steckdose anschließen. Jetzt ist das Gerät zum Training bereit

SICHERHEITSHINWEISE FÜR GERÄTE MIT ELEKTRISCHEM ANSCHLUSS

- Benutzen Sie Ihr Heimtrainingsgerät nicht, wenn es irgendwelche Beschädigungen am Kabel oder am Gerät gibt.
- Das Stromkabel von heißen Gegenständen fernhalten.
- Benutzen Sie Ihr Trainingsgerät nicht im Freien oder in Feuchträumen.
- Führen Sie das Stromkabel nicht unter einem Teppich hindurch und stellen Sie keine Gegenstände auf das Kabel.
- Ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose, bevor Sie das Gerät transportieren, eventuell eine Wartung durchführen oder das Gehäuse öffnen.
- Das Kabel zwischen Trafo und Gerät darf nicht verändert (z.B. verlängert) werden.

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 C3 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 Handpulssensoren 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 C3 misst den Puls mit Sensoren, die in den Handstutzen sitzen und jedes Mal dann den Puls messen, wenn der Benutzer beide Sensoren gleichzeitig berührt. Für eine verlässliche Pulsmessung sollte die Haut ständigen Kontakt mit den Sensoren haben und an den Kontaktstellen leicht feucht sein. Eine zu trockene oder zu feuchte Haut beeinträchtigt die Handpulsmessung. Beachten Sie bitte, dass auch ein aktiver Einsatz der oberen Körpermuskeln während des Trainings die Pulsmessung über die Hand beeinträchtigen kann: Aktive Muskeln übertragen ähnliche, elektronische Signale wie der Herzmuskel. Daher wird empfohlen, die Arme während der Pulsmessung entspannt zu halten.

PULSABNAHME ÜBER EINEN OHRCLIP

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

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

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

DRAHTLOSE HERZFREQUENZMESSUNG

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

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

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

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

COCKPIT



TASTEN

1. ENTER

Auswahl und Bestätigung der Cockpit-Funktionen

2. "+/-"- TASTEN

Verstellung des Widerstandes (Level) und wählen der Profile

3. RESET

Zurücksetzen von Einstellwerten

4. START/STOP

Starten, pausieren und beenden des Trainings.

Während des Trainings wird durch 1x Drücken der Pausenmodus eingeschaltet. Erneutes Drücken startet das Programm wieder

5. RECOVERY

Fitness-Index Berechnung

FUNKTIONEN

1. ZEIT

Die Trainingszeit, aufwärts, beginnt bei 00:00 und läuft bis 99:59 Minuten. Dann beginnt die Zeit wieder bei 00:00. Der Doppelpunkt (:) blinkt im Sekundentakt.

2. GESCHWINDIGKEIT

Die Geschwindigkeit (Speed) wird bis 99,9 km/h angezeigt. Umdrehungen Die Kurbelarm-Umdrehungen werden in U/min (Umdrehungen

pro Minute) angezeigt.

3. ENTFERNUNG

Die Strecke wird in Kilometern (km) angezeigt und zählt ohne Voreinstellung ab 0,5 aufwärts bis 99,50. Bei vorgegebener Strecke (Distance) erfolgt die Zählung abwärts bis 0,00 km.

4. KALORIEN

Die Kalorien können, wie bei der Zeit oder der Strecke, auf- bzw. abwärts zählend eingestellt werden. 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 Kcal = 4,187 kJ.

5. PULSPROGRAMME

a) Pulsobergrenze

Die gewünschte Pulsobergrenze kann vorgewählt werden. Die Anzeige erfolgt von 30 - 240. Die Eingabe erfolgt in 1-er Schritten. Bei Überschreitung ertönt ein Signal.

b) Pulsfrequenzbereiche

Während des Trainings mit Pulswerten errechnet das Cockpit, unter Berücksichtigung Ihre persönlichen Daten, 3 Pulsfrequenzbereiche (55/75/90 %) entsprechend Ihres max. Pulswertes.

c) Pulsobergrenze

Sie können aber auch einen festen Pulsobwert eingeben (THR). Bei b und c steuert das Cockpit entsprechend Ihres aktuellen Pulswertes den Widerstand so, dass Sie in den ausgewählten %-Bereich gelangen, oder der vorgegebene Pulswert eingehalten wird. Wenn also Ihr Pulsschlag zu niedrig ist, dann wird der Widerstand (Level) so lange erhöht, bis der Wert stimmt - und umgekehrt.

6. MANUELLES PROGRAMM

Dieses Programm ist für das Training mit gleichbleibenden Widerstand (Level 1-16)

vorgesehen.

7. WATT

Die erbrachte Leistung wird ständig in Watt im Display angezeigt (10-350 Watt) Die Eingabe erfolgt in 10-Watt Schritten. Im Programm "Manual" können die Wattwerte vorgegeben werden. Das Cockpit steuert dann automatisch in Abhängigkeit von der Kurbel-Drehzahl den Widerstand für gleichbleibende Leistung.

8. PROGRAMM-PROFILE

12 unterschiedliche Programm-Profile, die im Display angezeigt werden, können ausgewählt werden.

9. TRAININGSINTENSITÄT

Im "Manuellen Programm" und in den 12 Profil-Programmen kann die Intensität (Level) mit den "+/-"-Tasten vor- und während des Trainings verändert werden.

10. USER-PROGRAMM

Für 4 Benutzer können die persönlichen Daten eingegeben werden.

11. ANZEIGENWECHSEL (SCAN)

Geschwindigkeit und Umdrehungen sowie Kalorien und Watt werden im Wechsel (alle 6 Sekunden) im unteren Teil des Displays angezeigt.

12. PAUSE (STOP)

Durch Drücken der "Start/Stop"-Taste wird das Training für max. 4 Minuten unterbrochen. Erneutes Drücken ermöglicht das unterbrochene Training mit den vorherigen Daten fortzusetzen.

HINWEISE ZUR WIDERSTANDSVERSTELLUNG (LEVEL)

1. MANUAL-PROGRAMM TRAINING

Beim Training ohne "Watt"-Vorgabe wird der Widerstand (Level) mit den "+/-"-Tasten eingegeben und ist während des Trainings gleichbleibend.

Wird der Watt-Wert vorgegeben, dann regelt das Cockpit den Widerstand automatisch. Entsprechend der Kurbel-Drehzahl wird der Widerstand (Level 1-16) angepasst. Beispiel:

Ist die Drehzahl der Kurbel zu niedrig, so wird der Widerstand erhöht. Damit der Widerstand nicht übermäßig hoch wird, und Ihre Tretgeschwindigkeit (Drehzahl) angepasst ist, erscheinen unterschiedliche Symbole im Display. Diese Symbole helfen Ihnen die richtige Drehzahl

zu finden.

- ▲ = Drehzahl zu hoch - langsamer treten
- ▼ = Drehzahl zu niedrig - schneller treten
- = Berechnung kann nicht erfolgen.

Überprüfen Sie die Wattvorgabe und Ihre Tretgeschwindigkeit. Nach 3 Minuten ertönt bei diesen Werten ein Signal zur Erinnerung, dass keine Berechnung erfolgen kann. Die Wattanzeige zeigt Null. Das Cockpit schaltet ab. Der Alarm wird durch Drücken einer Taste abgeschaltet.

2. USER-PROGRAMM TRAINING

Die User-Programme bestehen aus selbst zu gestaltenden Programm-Profilen. Die Basis der Profile können Sie mit den "+/-"-Tasten während des Trainings erhöhen oder später auch verringern.

3. PROGRAMM-PROFIL TRAINING

Der Widerstand (Level) der Programmbalken wird automatisch geregelt. Die Basis der Profile können Sie mit den "+/-"-Tasten während des Trainings erhöhen oder später auch verringern. Die höchstmögliche Verstellung der Basis ist erfolgt, wenn der höchste Profilbalken die oberste Stufe 16 erreicht hat.

4. TARGET HEART RATE CONTROL TRAINING

(%-Bereich und Pulsvorgabe (Obergrenze) Der Widerstand wird entsprechend Ihrer Vorgabe automatisch angepasst.

GESTALTUNG EIGENER PROGRAMME (USER)

- Das Parksymbol blinkt
- "Start"-Taste drücken um das User-Programm auszuwählen oder
- "Reset-Taste" 3 Sekunden lang drücken
- U = User erscheint im Display
- Mit den "+/-"-Tasten den Benutzer "User" 1-4 auswählen (Bild 13)
- "Enter"-Taste drücken Manual/Programm/ User/Target Heart Rate erscheint am oberen Display Rand
- Die "+"-Taste drücken und das Programm "User" wählen
- "Enter"-Taste drücken Das zuletzt unter dem gewählten Benutzer (User) erstellte Profil wird angezeigt.
- Jetzt die "Start"-Taste drücken um das sichtbare Profil zu bestätigen oder
- "Enter"-Taste drücken um ein neues Profil zu erstellen Der Profil-Balken, der eingestellt werden kann, "blinkt"

- Mit den "+/-"-Tasten den Widerstand (Level) 1-16 wählen
- "Enter"-Taste drücken um zum nächsten Balken zu wechseln
- Wieder mit den "+/-"-Tasten einstellen. Beim letzten Balken wechselt die Anzeige wieder zum ersten Balken.
- Jetzt die "Start"-Taste (nicht Enter) zur Bestätigung drücken. Das Programm startet mit den vorhanden Vorgaben von z.B. Zeit, Strecke und Kalorien
- "Stop"-Taste erneut drücken damit die Werte, z.B. Zeit, eingegeben werden können
- Mit den "+/-"-Tasten die Werte verstellen
- Mit der "Enter"-Taste zur nächsten Funktion wechseln u.s.w.
- "Start"-Taste für Trainingsbeginn drücken

SCHNELL-START

- A. Trafo anschließen, U=User erscheint im Display. Wenn sich das Cockpit im Ruhemodus befindet und der Trafo eingesteckt ist, wird °C angezeigt "Enter"-Taste drücken
- B. Mit den "+/-"-Tasten den gewünschten Benutzer (User) 1-4 auswählen
- C. "Enter"-Taste drücken
- D. Manual/Programm/User/Target Heart Rate erscheint am oberen Display Rand
- E. D. Mit den "+/-"-Tasten ein Programm wählen
- F. "Enter"-Taste drücken und entsprechend dem gewählten Programm die Eingabe fortfahren

E1. "Manual"

- Mit den "+/-"-Tasten den Widerstand (Level 1-16) eingeben
- "Enter"-Taste drücken. Die Zeit blinkt
- Mit den "+/-"-Tasten die Zeit einstellen
- Set the time using the +/- buttons.
- "Enter"-Taste drücken
- Ebenso Distance (Entfernung), Calories (Kalorien), Watt und Pulsobergrenze einstellen

E2. "User"

Beginnen Sie wie zuvor und fahren Sie wie bei Punkt E beschrieben fort. Das zuletzt benutzte Profil des vorher eingestellten Benutzers (User) erscheint

- "Start"-Taste für den Trainingsbeginn mit den vorhanden Werten drücken oder
- "Enter"-Taste erneut drücken wenn Sie die Werte, z.B. Zeit, verstellen wollen.

E3. Programm

Beginnen Sie wie zuvor und fahren Sie wie bei Punkt E beschrieben fort

- Mit den “+/-”-Tasten das gewünschte Programm-Profil (1-12) auswählen
- Mit der “Enter”-Taste das gewünschte Profil auswählen
- Entweder “Start”-Taste drücken und mit dem Training beginnen oder
- “Enter”-Taste erneut drücken und wie vorher die Werte, z.B. Zeit, eingeben
- Zum Programmstart die “Start”-Taste drücken

E4. Target Heart Rate (%-Bereich) Steuerung

Beginnen Sie wie zuvor und fahren Sie wie bei Punkt E beschrieben fort. Die Altersangabe blinkt

- Mit den “+/-”-Tasten Ihr Alter (Age) einstellen
- Mit der “Enter”-Taste das gewünschte Alter bestätigen. Die %-Bereiche blinken
- Mit den “+/-”-Tasten den gewünschten %-Bereich einstellen
- Jetzt die “Enter”-Taste drücken, wenn Sie zusätzlich wie vorher Trainingswerte, z.B. Zeit eingeben wollen oder
- “Start”-Taste für den Trainingsbeginn drücken

E5. Target Heart Rate

Pulsbergrenzen-Steuerung

Beginnen Sie wie zuvor und fahren Sie wie bei Punkt E beschrieben fort. Die Pulszahl (100) blinkt

- Mit den “+/-”-Tasten den Pulswert, mit dem Sie trainieren möchten, einstellen
- Mit der “Enter”-Taste bestätigen, wenn Sie zusätzlich wie vorher Trainingswerte, z.B. Zeit eingeben wollen oder
- “Start”-Taste für den Trainingsbeginn drücken

WEITERE HINWEISE

1. Die Eingabe von Trainingswerten ist nur im Stop-Modus möglich (kein Training), das Park-Symbol ist dann im Display sichtbar. Sie müssen vorher ein Programm ausgewählt haben.
2. Die Verstellung der Intensität (Level) 1-16 ist auch im laufenden Training möglich.
3. Bevor das Cockpit den Pulswert anzeigen kann, benötigt es zur Berechnung ca. 10 Sekunden. Dazu muss natürlich eine Pulsmessung mit Handpuls oder Ohrclip bzw. Brustgurt erfolgen.
4. Wenn nicht trainiert und keine Taste gedrückt wird, schaltet sich das Cockpit nach 4 Minuten automatisch in den Ruhemodus. Dann wird die

Raumtemperatur angezeigt.

5. Sie können alle Einzel-Werte mit der “Reset”-Taste auf Null stellen, wenn Sie vorher die “Stop”-Taste gedrückt haben und das Parksymbol sichtbar ist. Wenn Sie die “Reset”-Taste 3 Sekunden lang gedrückt halten wechselt das Cockpit zum Anfang. “U” (User) erscheint.
6. Die automatische Verstellung (Anpassung) des Widerstandes (Level) im Programm Target Heart Rate (Puls-Prozent-Bereich) erfolgt nach oben alle 30 Sekunden, nach unten alle 15 Sekunden. Dadurch erfolgt eine “sanfte” Anpassung der Werte.
7. Wenn Sie bei Zeit, Entfernung oder Kalorien mit abwärts zählenden Werten trainieren, dann ertönt bei Null 8x ein Signal und das Programm stoppt. Wenn Sie jetzt die “Start”-Taste drücken schaltet das Cockpit um und zählt aufwärts.
8. Training mit Zeitvorgabe und Programm-Profilen. Die vorgegebene Zeit wird auf die 16 Profilbalken aufgeteilt. Beispiel: 32 Minuten bei 16 Profilbalken entspricht 2 Minuten bis zum Wechsel auf den nächsten Balken.
9. Training ohne Zeitvorgabe: Der Wechsel zum nächsten Profilbalken erfolgt in diesem Fall entsprechend der zurückgelegten Strecke.

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 C3 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

Länge102 cm

Breite55 cm
Höhe146 cm
Gewicht37 kg

Der C3 wurde nach den Richtlinien der EU für elektromagnetische Einheitlichkeit, EMC (89/336/EWG) gestaltet und trägt das CE Konformitäts-Zeichen.

Der C3 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.....	23
UTILISATION.....	26
UNITE DES C3TEURS.....	28
TRANSPORT ET RANGEMENT.....	31
MAINTENANCE.....	31
CARACTERISTIQUES TECHNIQUES.....	31

CONSEILS ET AVERTISSEMENTS

Lisez attentivement ce mode d'emploi avant d'assembler, d'utiliser ou d'effectuer l'entretien de votre appareil sportif. Veuillez conserver ce guide, il contient les renseignements dont vous aurez besoin, maintenant et plus tard, pour utiliser et entretenir votre appareil. Suivez toujours les instructions très rigoureusement. Veuillez noter que la garantie ne couvre pas les dommages 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 plus d'effectuer des mouvements d'étirement pour terminer votre session.

AVERTISSEMENTS LIES A VOTRE MILIEU D'ENTRAINEMENT

- L'appareil ne doit pas être utilisé à l'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. Veuillez 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 C3teurs!
- 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 C3teurs d'une exposition au soleil et séchez toujours la surface de l'unité des C3teurs 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 plus 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 élémentaire 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 autorisés, 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

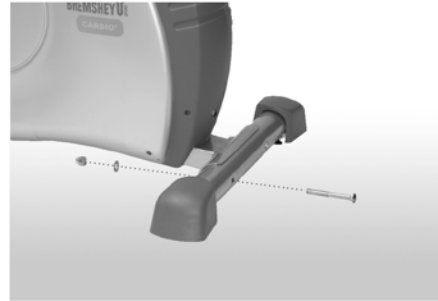
Pour l'assemblage, il faut deux personnes.

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

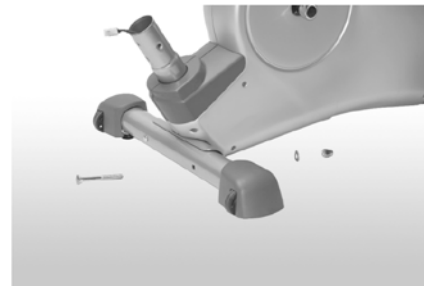
Si vous remarquez qu'il manque une pièce à votre appareil, veuillez prendre contact avec votre vendeur et lui indiquer le modèle, le numéro de fabrication et le numéro de la pièce manquante (voir dernière page de ce manuel). En l'emballage il y a aussi un sachet destiné à absorber l'humidité pendant 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.

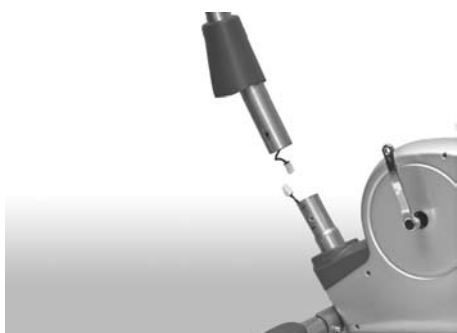


Fixez le tube de pied avant au cadre principal de la même manière qu'à l'arrière. Veillez à ce que les roulettes des pieds soient tournées vers l'avant et vers le bas.

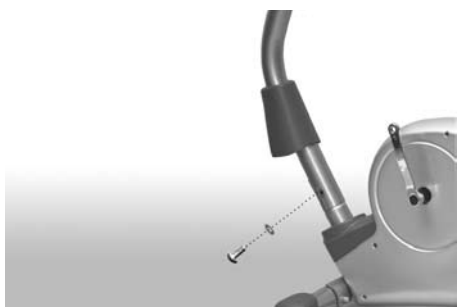
TUBE DU CHÂSSIS AVANT



Tirez le capot du tableau de commande, qui sera monté par la suite sous ledit tableau, et le couvercle du tube sur le tube du guidon, ainsi que la bague en mousse du couvercle du tube sur le tube du guidon et poussez-la vers le haut.

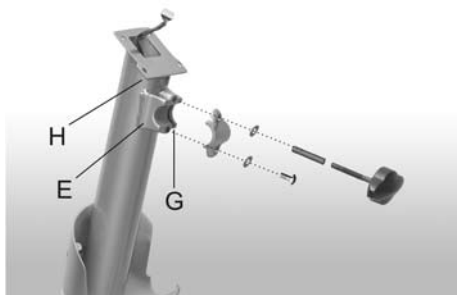
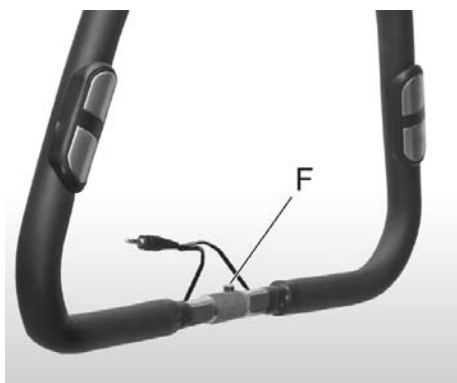


Reliez maintenant le câble d'en haut et le câble d'en bas, qui sort du tube du cadre principal.



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 le couvercle du tube et la bague en mousse, qui reste dans le couvercle du tube, sur le boîtier, vers le bas.

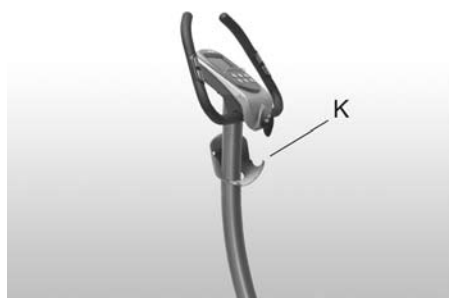
GUIDON



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

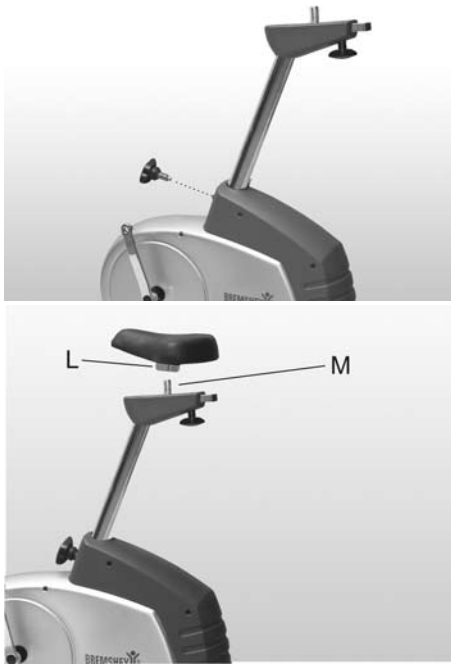
la barre du guidon dans la cavité (E) du tube. **ATTENTION:** la cheville (F) doit être enfichée dans la fente (G)! Tirez ensuite la pince du guidon sur le tube du guidon et fixez tout d'abord la vis inférieure avec la rondelle. La pince du guidon doit s'entortiller de manière égale autour du tube. Insérez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

C3TEUR



Pour monter le tableau de commande, vous devez tout d'abord relier le câble d'en haut et le câble de mesure du pouls aux câbles du tableau de commande. Tirez ensuite le tableau de commande depuis le haut sur la plaque de support (I) du tube du guidon. Faites attention à ne pas endommager les câbles. Fixez le tableau de commande à l'aide des vis. Ne serrez pas les vis trop fort. Si vous le souhaitez, vous pouvez maintenant insérer le porte-livres fourni dans la fente (J) du tableau de commande. 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



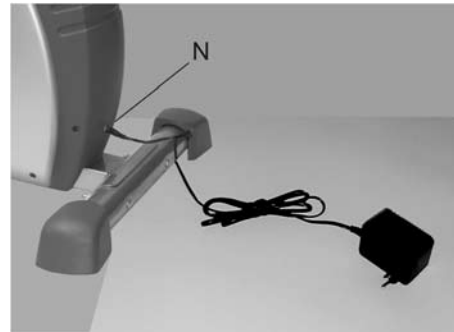
Posez le renfort de selle et ensuite la mollette de réglage et faites encliqueter la cheville de la mollette de réglage dans un des orifices du renfort de selle. Serrez la mollette de réglage. Pour monter la selle sur le renfort de selle, faites glisser la pince prémontée (L, sous la selle) sur le tube de support (M) du support de selle. Orientez la selle et vissez-la à l'aide de la vis de serrage. Vous pouvez encore régler la distance horizontale entre le guidon et la selle à l'aide de la mollette de réglage.

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 et réglez-les comme souhaité.

TRANSFORMATEUR



Avant de brancher l'appareil à une source d'alimentation, assurez-vous que la tension locale correspond à celle indiquée sur la plaque de type. Le C3 fonctionne soit en 230 V soit en 115 V (modèles américains).

Branchez **d'abord** la petite fiche dans la prise (N) du boîtier de l'appareil. Raccordez ensuite le transformateur à une prise 230 volts. L'appareil est maintenant prêt à être utilisé.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ POUR L'UTILISATION D'APPAREILS ÉLECTRIQUES

- N'utilisez pas votre appareil d'exercice si le câble ou l'appareil sont endommagés.
- Protégez le câble d'alimentation des sources de chaleur.
- N'utilisez pas votre appareil d'exercice en plein air ou dans des endroits humides.
- Ne faites pas passer le câble d'alimentation sous un tapis et ne mettez pas d'objets sur le câble.
- Retirez la fiche de la prise avant de transporter l'appareil, de procéder à une intervention d'entretien ou d'ouvrir le boîtier.
- Le câble reliant le transformateur à l'appareil ne doit pas être modifié (par exemple, allongé).

ATTENTION !

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

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

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

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

UTILISATION

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

S'ENTRAÎNER AVEC BATAVUS

Le pédalage est une excellente forme d'exercice aérobie 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 aérobie 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 plus, même si l'effort est accru. Le compteur du C3 calcule votre pouls maximal selon la formule suivante:

220 - ÂGE

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

DÉBUTANT • 50-60 % du pouls maximum

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

ENTRAÎNEMENT • 60-70 % du pouls maximum

Ce niveau est parfait pour l'amélioration et le maintien d'une bonne condition physique. Il permet de renforcer le cœur et les poumons tout en respectant un effort raisonnable. S'entraîner au moins trois fois par semaine pendant une demi-heure minimum. Pour progresser davantage, augmentez soit la fréquence soit la durée des séances mais pas les deux en même temps !

ENTRAÎNEMENT ACTIF • 70-80 % du pouls maximum

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

- La mesure du rythme cardiaque peut se faire de trois manières:
 - A) à l'aide des capteurs intégrés dans les poignées
 - B) à l'aide du clip pour oreille avec câble (disponible en option)
 - C) à l'aide de la ceinture télémétrique pectorale sans fil (ceinture et récepteur-adaptateur disponibles en options).

N'utilisez pas plusieurs systèmes en même temps.

MESURE DU POULS À L'AIDE DES CAPTEURS**POUR MAINS**

Sur le C3, 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 C3teurs.
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, l'unité des C3teurs étant équipée d'un récepteur de pulsations Batavus Pro Check.

ATTENTION ! Si vous utilisez un stimulateur cardiaque, vérifiez auprès de votre médecin que vous pouvez utiliser un 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 C3teurs 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 C3teurs 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 C3te 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 C3TEURS



TOUCHES

1. ENTER

Sélection et confirmation des fonctions du tableau de commande

2. +/-

Réglage de la résistance et sélection des profils

3. RESET

Réinitialisation des réglages

4. START/STOP

Lancement, mise en pause et arrêt de l'exercice. Pendant l'exercice, poussez une fois pour mettre en pause. Appuyez une nouvelle fois pour reprendre le programme.

5. RECOVERY

Calcul de l'indice de forme

FONCTIONS

1. 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.

2. VITESSE

La vitesse (Speed) est indiquée jusqu'à 99,9 km/h. Régime La vitesse de rotation des manivelles est indiquée en t/min (tours par minute).

3. DISTANCE

La distance est indiquée en kilomètres (km) et va sans réglage préalable de 0,5 à 99,50. Si une distance a été réglée, le C3tage se fait à rebours jusqu'à 0,00 km.

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 kcal = 4,187 kJ.

5. PROGRAMMES CARDIAQUES

a) Valeur limite

La valeur limite souhaitée peut être réglée. L'affichage va de 30 à 240. Le réglage se fait par étapes de 1. En cas de dépassement, un signal retentit.

b) Domaines de rythme cardiaque

Pendant l'exercice avec indication du rythme cardiaque, le tableau de commande affiche 3 domaines de fréquence (55/75/90%) selon vos données personnelles et le rythme cardiaque maximal.

c) Valeur limite

Vous pouvez toutefois encoder une valeur limite fixe (THR). Aux points b) et c), le tableau de commande règle automatiquement la résistance selon le rythme cardiaque actuel de sorte que vous atteigniez le domaine de fréquence sélectionné. Si votre rythme cardiaque est trop bas, la résistance est augmentée jusqu'à ce que la valeur corresponde, et vice versa.

6. PROGRAMME MANUAL

Ce programme sert à l'exercice avec une résistance constante (1-16).

7. PROGRAMME WATT

L'effort déployé est indiqué en permanence en watts (10-350 W). L'encodage se fait par étapes de 10 W. En programme Manual, la puissance peut être réglée. Le tableau de commande adapte alors la résistance au régime afin de garder un effort constant.

8. PROFILS DE PROGRAMME

Vous pouvez choisir entre 12 profils différents affichés à l'écran.

9. INTENSITÉ

En programme Manual et dans les 12 profils, vous pouvez modifier l'intensité avant et pendant l'exercice à l'aide des touches +/-.

10. PROGRAMME USER

Les données personnelles peuvent être encodées pour 4 utilisateurs.

11. AFFICHAGE ALTERNÉ (SCAN)

La vitesse et le régime et la consommation de calories et la puissance sont affichées alternativement dans le bas de l'écran (toutes les 6 secondes).

12. PAUSE (STOP)

Poussez sur Start/Stop pour interrompre l'exercice pendant 4 minutes maximum. Poussez une deuxième fois pour reprendre l'exercice avec les données précédentes.

INDICATIONS POUR LE RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE

1. EXERCICE EN PROGRAMME MANUAL

Lors de l'exercice sans réglage de puissance (watts), vous pouvez régler la résistance à l'aide des touches +/- . Celle-ci reste constante pendant l'exercice.

Avec réglage de puissance, le tableau de commande adapte automatiquement la résistance (1-16) selon le régime.

Pour que la résistance ne devienne pas trop élevée et que votre vitesse (régime) s'adapte, différents symboles apparaissent à l'écran. Ces symboles vous aident à trouver le bon régime.

▲ = Régime trop élevé – aller moins vite

▼ = Régime trop bas – aller plus vite

--- = Calcul impossible

Contrôlez la puissance et votre vitesse. Après 3

minutes avec ces valeurs, un signal retentit pour vous rappeler qu'aucun calcul n'est possible. L'affichage des watts indique 0. Le tableau de commande s'éteint. L'alarme est désactivée en appuyant sur une des touches.

2. EXERCICE EN PROGRAMME USER

Les programmes User consistent en des profils à régler vous-même. Vous pouvez relever ou abaisser la base des profils pendant l'exercice à l'aide des touches +/-.

3. EXERCICE AVEC LES PROFILS

La résistance (barres) est réglée automatiquement. Vous pouvez relever ou abaisser la base des profils pendant l'exercice à l'aide des touches +/-.

Le réglage de base le plus élevé est 16.

4. TARGET HEART RATE CONTROL TRAINING

(contrôle du rythme cardiaque (%) - valeur limite)

La résistance est automatiquement adaptée selon votre rythme cardiaque.

CONFIGURATION DE PROGRAMMES PROPRES (USER)

- Le symbole de parking clignote.
- Poussez sur Start pour sélectionner le programme ou
- Poussez sur Reset pendant 3 secondes.
- U = User apparaît à l'écran.
- Sélectionnez l'utilisateur (1-4) à l'aide des touches +/-.
- Poussez sur Enter. Manual/Programm/User/Target Heart Rate apparaît en haut de l'écran.
- Poussez sur + et sélectionnez le programme User.
- Poussez sur Enter. Le profil du dernier utilisateur (User) sélectionné apparaît.
- Poussez sur Start pour confirmer le profil affiché ou sur Enter pour régler un nouveau profil. La barre du profil qui peut être réglé clignote.
- Sélectionnez le niveau de résistance (1-16) à l'aide des touches +/-.
- Poussez sur Enter pour passer à la barre suivante.
- Réglez de nouveau à l'aide des touches +/- . Après la dernière barre, l'affichage revient à la première.
- Poussez maintenant sur Start (pas sur Enter) pour confirmer. Le programme démarre sur la base des indications données, par exemple la durée.
- Réglez les valeurs à l'aide des touches +/-.
- Poussez sur Enter pour passer à la valeur suivante, etc.
- Poussez sur Start pour commencer l'exercice.

DÉMARRAGE RAPIDE

- A. Branchez le transformateur. U = User apparaît à l'écran. Si le tableau de commande se trouve en mode de repos et le transformateur est branché, l'indication °C apparaît. Poussez sur Enter.
- B. Sélectionnez l'utilisateur souhaité (1-4) à l'aide des touches +/-.
- C. Poussez sur Enter. Manual/Programm/User/Target Heart Rate apparaît en haut de l'écran.
- D. Sélectionnez un programme à l'aide des touches +/-.
- E. Poussez sur Enter et poursuivez l'encodage selon le programme souhaité.

E1. Manual

- Encodez la résistance (1-16) à l'aide des touches +/-.
- Poussez sur Enter. La durée clignote.
- Réglez la durée à l'aide des touches +/-.
- Poussez sur Enter. La distance, la consommation de calories, la puissance et la valeur limite du rythme cardiaque peuvent également être réglées.

E2. User

Commencez comme ci-dessus et procédez comme au point E. Le profil du dernier utilisateur (User) sélectionné apparaît.

- - Poussez sur Start pour commencer l'exercice avec les valeurs encodées.
- - Poussez une nouvelle fois sur Enter si vous souhaitez régler les valeurs, par exemple la durée.

E3. Programme

Commencez comme ci-dessus et procédez comme au point E.

- Sélectionnez le profil souhaité (1-12) à l'aide des touches +/-.
- Poussez sur Enter pour confirmer le profil.
- Poussez sur Start pour commencer l'exercice, ou
- Poussez une nouvelle fois sur Enter pour encoder les valeurs, par exemple la durée.
- Poussez sur Start pour revenir au début.

E4. Target Heart Rate (domaine de fréquence)

Commencez comme ci-dessus et procédez comme au point E. L'âge clignote.

- Réglez votre âge à l'aide des touches +/-.

- Poussez sur Enter pour confirmer votre âge. Les domaines de fréquence clignotent.
- Réglez le domaine souhaité à l'aide des touches +/-.
- Poussez sur Enter si vous souhaitez encoder d'autres valeurs, ou
- Poussez sur Start pour commencer l'exercice.

E5. Target Heart Rate (valeur limite)

Commencez comme ci-dessus et procédez comme au point E. Le rythme cardiaque clignote (100).

- Réglez le rythme cardiaque auquel vous souhaitez vous entraîner à l'aide des touches +/-.
- Poussez sur Enter si vous souhaitez encoder d'autres valeurs, par exemple la durée, ou
- Poussez sur Start pour commencer l'exercice.

AUTRES REMARQUES

1. L'encodage des valeurs d'exercice n'est possible qu'à l'arrêt. Le symbole de parking apparaît alors à l'écran. Vous devez avoir sélectionné un programme.
2. Le réglage de l'intensité (1-16) est également possible pendant l'exercice.
3. Le tableau de commande met environ 10 secondes pour calculer le rythme cardiaque. Pour ce faire, le rythme cardiaque doit être mesuré à l'aide des capteurs des poignées, du clip pour oreille ou de la ceinture pectorale.
4. 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. La température ambiante est alors affichée.
5. Vous pouvez réinitialiser toutes les valeurs à l'aide de la touche Reset si vous avez appuyé sur Stop et si le symbole de parking apparaît. Si vous appuyez sur Reset pendant 3 secondes, le tableau de commande revient au début. U (User) apparaît.
6. Le réglage automatique (adaptation) de la résistance a lieu vers le haut toutes les 30 secondes et vers le bas toutes les 15 secondes. Votre rythme cardiaque est ensuite adapté « doucement ».
7. Si vous vous exercez sur la base de la durée, de la distance ou de la consommation de calories, un signal retentit à 8 reprises quand la valeur a atteint 0. Si vous poussez sur Start, le tableau de commande commence à C3ter vers le haut.
8. Exercice avec réglage de la durée et des profils
La durée encodée est divisée en 16 barres de profil.

Exemple: 32 minutes divisées par 16 = 2 minutes par barre.

Exercice sans réglage de la durée

Le passage à la barre suivante se fait dans ce cas selon la distance parcourue.

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 C3 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 metal 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	102 cm
Largeur	55 cm
Hauteur	146 cm
Poids	37 kg

C3 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.

C3 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.....	34
GEbruik	36
MONITOR.....	38
VERPLAATSSEN.....	41
ONDERHOUD.....	41
GEbruIKSSTORINGEN.....	42
TECHNISCHE GEGEVENS.....	42

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.

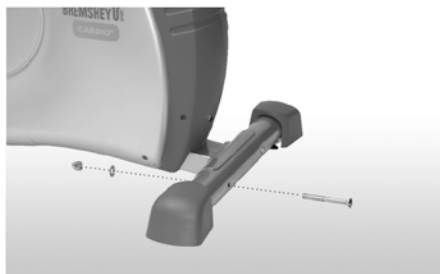
DE MONTAGE

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

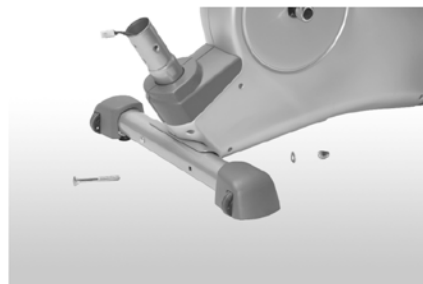
Gereedschap set (onderdelen met * in de onderdelenlijst: Bewaar de ontagebenodigdheden, omdat u die o.a. nog bij de bijstelling van de apparatuur kunt gebruiken)

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.

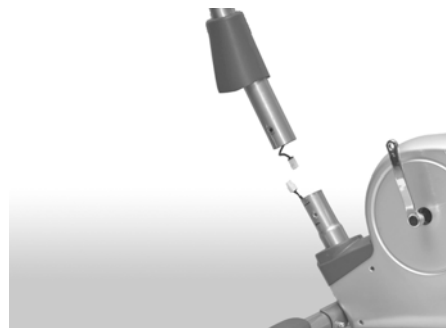


Monteer de voetsteun vooraan op dezelfde wijze als de achterste voetsteun aan het frame. Let erop dat de wieljes van de voetdoppen bij de montage naar voor en naar beneden wijzen.

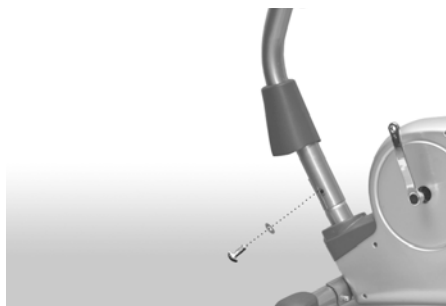
FRAMEBUIS VOOR



Schuif de kap van de monitor die achteraf onder de monitor gemonteerd wordt, en de buisbekleding voor de stuurschacht over de stuurschacht. Schuif daarna de schuimring voor de buisbekleding eveneens over de stuurschacht en druk naar boven.



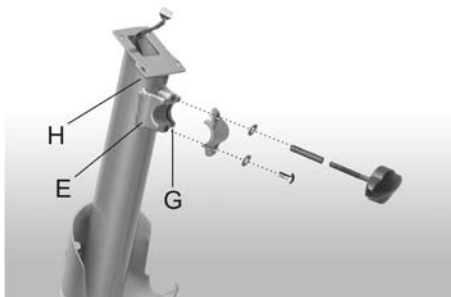
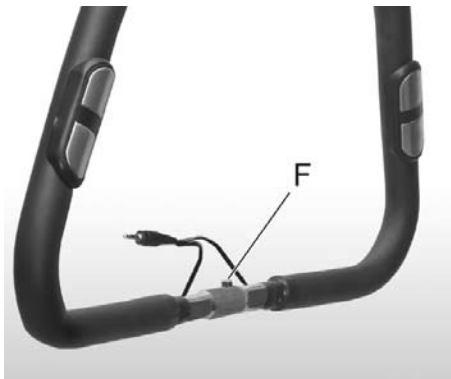
Verbind nu de kabel bovenaan met de kabel onderaan die uit de framebuis van het frame uitsteekt.



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 de stuurbuis 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) van de stuurschacht moet in de geul (G) gestopt worden! Schuif dan de stuurklem over de stuurschacht en plaats eerst de onderste schroef met het moerplaatje er losjes in. De stuurklem moet gelijkmatig verstrengeld zijn rond de stuurschacht. **OPGELET:** zorg ervoor dat de kabel niet klemt! 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 polssensoren door de opening (H), onder de bevestigingsplaat, en leid hem naar boven uit de stuurschacht.

MONITOR



Om de monitor te monteren moet u eerst de kabel bovenaan en de kabel voor de polssensoren verbinden met de kabels van de monitor. Schuif dan de monitor van bovenaf op de bevestigingsplaat (i) aan de stuurschacht. **OPGELET:** zorg ervoor dat de kabel niet klemt! Maak de monitor dan vast met de schroeven. Gelieve de schroeven evenwel niet te vast aan te trekken. Indien u dat wenst, kunt u nu de bijgevoegde boekensteun in de gleuf (J) op de monitor plaatsen. Nu kan de kap van de monitor onder de monitor naar boven geschoven en ineengesloten worden. Let daarbij op de juiste plaats van de rustpennen (K).

ZADEL



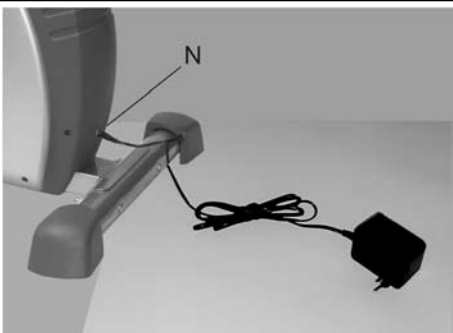
Plaats de zadelsteun. Plaats het handwiel voor zadelverstelling en sluit de pen van het handwiel in een boring van de zadelsteun ineen en trek het handwiel dan vast aan. Om het zadel op de zadelsteun te monteren schuift u de reeds voormonteerde klem (L onder het zadel) op de bevestigingsbuis (M) aan de zadelhouder. Breng het zadel in de juiste stand en schroef het met behulp van de spanschroef in de gewenste positie vast. Met het handwiel voor de zadelverstelling kunt u dan ook nog de horizontale afstand tussen stuur en zadel instellen.

PEDAALBUIZEN



Draait u nu met de pedalen in de crankarm. Schroef de linkerpedaal (markering L = linkerschroefdraad) aan de linker crankarm. 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 crankarm in de richting van de wijzers van de klok. Bevestig nu nog de pedaallussen aan de pedalen en stel ze in volgens uw wensen.

TRANSFORMATOR



Stop **eerst** de kleine stekker in de opening (N) op de koker van het toestel. Sluit dan de transformator aan op een stopcontact met 230 volt. Nu is het toestel klaar voor gebruik.

VEILIGHEIDSRICHTLIJNEN VOOR TOESTELLEN MET ELEKTRISCHE AANSLUITING

- Gebruik uw hometrainer niet wanneer er een of andere beschadiging is aan de kabel of het toestel. Hou de stroomkabel uit de buurt van warme voorwerpen.
- Gebruik uw trainingstoestel niet in openlucht of in vochtige ruimten.
- Leg de stroomkabel niet onder een tapijt en plaats geen voorwerpen op de kabel.
- Trek de stekker uit het stopcontact vooraleer u het toestel verplaatst, eventueel een onderhoud uitvoert of de koker opent.
- De kabel tussen de transformator en het toestel mag niet veranderd (bijv. verlengd) worden.

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 fit 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 C3 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 fit is en wie gewend is aan langdurige conditie trainingen.

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

Gebruik geen verschillende systemen gelijktijdig.

HARTSLAGMETING MET HANDSENSOREN

C3 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 bloedsomloop 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 bloedsomloop 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. De monitor heeft een ingebouwde hartslagontvanger voor de Batavus Pro Check borstband met ingebouwde telemetrische hartslagzender.

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

Dit is het meest betrouwbare systeem, dat werkt met een borstband met meerdere elektrodes waarvan de gemeten waarden draadloos doorgeseind worden naar de monitor. Als u een pacemaker gebruikt, mag u de borstband alleen met toestemming van een arts gebruiken. Wanneer u uw hartslag tijdens de training op deze manier wilt controleren, moeten de geribbelde elektroden aan de binnenzijde van de borstband vochtig gemaakt worden (water). Plaats de zender juist onder de borst met de elastische band strak genoeg om tijdens het trainen de elektroden contact te laten houden met de huid, maar niet zo strak dat normaal ademen wordt belemmerd. De zender geeft de hartslag automatisch door aan

de monitor die zich niet verder dan één meter van de borstband mag bevinden. Wanneer de zender verder van de monitor verwijderd is, wordt het signaal te zwak om te ontvangen. Let er ook op dat niet meerdere personen met een borstband om, binnen een straal van één meter rond de monitor staan, want de monitor ontvangt dan van elke elektrode een signaal en telt deze dan bij elkaar op.

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

MONITOR



TOETSEN

1. ENTER

Selectie en bevestiging van de monitor-functies

2. "+/-"-TOETSEN

Verstelling van de weerstand (Level) en keuze van de profielen

3. RESET

Terugzetten van instelgegevens

4. START/STOP

Starten, pauzeren en beëindigen van de training

Tijdens de training wordt de pauzmodus ingeschakeld door eenmaal te drukken. Door nog eens te drukken start het programma opnieuw.

5. RECOVERY

Berekening fitnessindex

FUNCTIES

1. TIJD

De trainingstijd, optellend, begint op 00:00 en loopt tot 99:59 minuten. Dan begint de tijd opnieuw op 00:00. Het dubbelpunt knippert elke seconde.

2. SNELHEID

De snelheid (Speed) wordt weergegeven tot 99,9 km/u. Toerental Het aantal toeren van de crankarm wordt weergegeven in U/minuut (toeren per minuut)

3. AFSTAND

De afstand wordt weergegeven in kilometers (km) en telt zonder voorafgaande instelling op van 0,5 tot 99,50. Bij vooraf ingestelde afstand (Distance) wordt er afgeteld tot 0,00 km.

4. CALORIEËN

De calorieën kunnen, net zoals de tijd of de afstand, op- of aftellend ingesteld worden. 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 toerental gebruikt. Aangezien het vermogen om energie te produceren (zog. rendement) voor elkeen echter 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

a) Polsbovengrens

De gewenste polsbovengrens kan vooraf geselecteerd worden. De weergave gebeurt van 30 – 240. De invoer verloopt in afzonderlijke stappen. Bij overschrijding weerklinkt een geluidssignaal.

b) Percentages polsslagfrequentie

Tijdens de training met polswaarden berekent de monitor, rekening houdend met uw persoonlijke gegevens, 3 percentages voor polsslagfrequenties

(55/75/90 %) overeenkomstig uw maximale polswaarde.

c) Polsbovengrens

U kunt echter ook een vaste polsbovenwaarde invoeren (THR). Bij b en c stuurt de monitor overeenkomstig uw huidige polswaarde de weerstand zodanig, dat u het geselecteerde percentage bereikt, of de vooraf ingestelde polswaarde aangehouden wordt. Indien uw polsslag dus te laag is, wordt de weerstand (Level) zolang verhoogd, totdat de waarde klopt en omgekeerd.

6. MANUEEL PROGRAMMA

Dit programma is voorzien voor de training met gelijkblijvende weerstand (Level 1-16).

7. WATT

De geleverde inspanning wordt voortdurend weergegeven in Watt op het beeldscherm (10-350 Watt). De invoer gebeurt met tussenstappen van 10 Watt. In het programma "Manual" kunnen de Watt-waarden vooraf ingesteld worden. De monitor stuurt dan automatisch afhankelijk van het toerental van de crankarm de weerstand voor gelijkblijvende prestatie.

8. PROFIELPROGRAMMA

Y12 verschillende programmaprofielen die op het beeldscherm weergegeven worden, kunnen geselecteerd worden.

9. TRAININGSINTENSITEIT

In het "manuele programma" en in de 12 profielprogramma's kan de intensiteit (Level) gewijzigd worden met de toetsen "+/-" vóór en tijdens de training.

10. USER-PROGRAMMA

Voor 4 gebruikers kunnen de persoonlijke gegevens ingevoerd worden.

11. WEERGAVENWISSELING (SCAN)

Snelheid en toerental evenals calorieën en Watt worden afwisselend (om de 6 seconden) onderaan op het scherm weergegeven.

12. PAUZE (STOP)

Door op de toets "Start/Stop" te drukken wordt de training gedurende maximaal 4 minuten onderbroken. Door opnieuw te drukken is het mogelijk de onderbroken training voort te zetten met de vorige gegevens.

BEMERKINGEN BIJ DE WEERSTANDVERSTELLING (LEVEL)

1. TRAINING MANUEEL PROGRAMMA

Bij de training zonder voorafgaande "Watt"-instelling wordt de weerstand (Level) ingevoerd met de toetsen "+/-" en blijft tijdens de training gelijk.

Wordt de Watt-waarde vooraf ingesteld, dan regelt de monitor de weerstand automatisch. Overeenkomstig het toerental van de crankarm wordt de weerstand (level 1-16) aangepast. Voorbeeld: Is het toerental van de crank te laag, dan wordt de weerstand verhoogd. Om te voorkomen dat de weerstand te groot wordt, en opdat uw trapsnelheid (toerental) aangepast is, verschijnen er verschillende symbolen op het beeldscherm. Deze symbolen helpen u om het juiste toerental te vinden.

▲ = Toerental te hoog – langzamer trappen

▼ = Toerental te laag – sneller trappen

- - - = Berekening kan niet uitgevoerd worden.

Controleer de Watt-instelling en uw trapsnelheid. Na 3 minuten weerklinkt bij deze waarden een geluidssignaal om eraan te herinneren dat er geen berekening gemaakt kan worden. De Watt-weergave vertoont een nul. De monitor schakelt uit. Het alarm wordt uitgeschakeld door op een toets te drukken.

2. TRAINING USER-PROGRAMMA

De user-programma's bestaan uit profielprogramma's die zelf opgebouwd moeten worden. De basis van de profielen kunt u met de toetsen "+/-" tijdens de training verhogen of achteraf ook verlagen.

3. TRAINING PROFIELPROGRAMMA

De weerstand (Level) van de programmabalken wordt automatisch geregeld. De basis van de profielen kunt u met de toetsen "+/-" tijdens de training verhogen of achteraf ook verlagen.

De hoogst mogelijke verstelling van de basis is gebeurd, wanneer de hoogste profielbalk het hoogste niveau 16 bereikt heeft.

4. TARGET HEART RATE CONTROL TRAINING

(percentage en polsinstelling(bovengrens))

De weerstand wordt overeenkomstig uw voorafgaande instelling automatisch aangepast.

OPBOUW VAN EIGEN PROGRAMMA'S (USER)

- Het parkeersymbool knippert.
- Druk op de toets "Start" om het user-programma te selecteren of...
- Druk gedurende 3 seconden op de toets "Reset"
- U = User verschijnt op het beeldscherm
- Selecteer met de toetsen "+/-" de gebruiker "User" 1-4
- Druk op de toets "Enter"
- Manual/Programm/User/Target heart Rate verschijnt bovenaan op het beeldscherm
- Druk op de toets "+" en kies het programma "user"
- Druk op de toets "Enter"
- Het laatst opgestelde profiel onder de geselecteerde gebruiker (User) wordt weergegeven.
- Druk nu op de toets "Start" om het profiel dat verschijnt, te bevestigen of
- druk op de toets "Enter" om een nieuw profiel op te stellen
- De profielbalk die ingesteld kan worden, "knippert"
- Kies met de toetsen "+/-" de weerstand (Level) 1-16
- Druk op de toets "Enter" om over te schakelen naar de volgende balk
- Stel opnieuw in met de toetsen "+/-"
- Bij de laatste balk wisselt de weergave opnieuw naar de eerste balk.
- Druk nu op de toets "Start" (niet Enter) om te bevestigen. Het programma start met de beschikbare ingestelde gegevens zoals tijd, afstand en calorieën
- Druk opnieuw op de toets "Stop" om de waarden zoals tijd te kunnen invoeren
- Verstel de waarden met de toetsen "+/-"
- Wissel met de toets "Enter" naar de volgende functie enz.
- Druk op de toets "Start" voor de start van de training

SNELSTART

- A. Sluit de transformator aan, U=User verschijnt op het beeldscherm. Wanneer de monitor in ruststand staat en de transformator aangesloten is, wordt de temperatuur weergegeven. Druk op de toets "Enter".
- B. Selecteer met de toetsen "+/-" de gewenste gebruiker (User) 1-4.
- C. Druk op de toets "Enter" Manual/Programm/User/Target Heart Rate verschijnt bovenaan op het beeldscherm.
- D. Kies met de toetsen "+/-" een programma.
- E. Druk op de toets "Enter" en ga verder met de invoer overeenkomstig het gekozen programma

E1. "Manual"

- Voer met de toetsen "+/-" de weerstand (Level 1-16) in.
- Druk op de toets "Enter". De tijd knippert.
- Stel met de toetsen "+/-" de tijd in.
- Druk op de toets "Enter". Voer zo ook Distance (afstand), Calories (calorieën), Watt en polsbovengrens in

E2. "User"

Begin zoals tevoren en ga verder zoals beschreven onder punt E. Het laatst gebruikte profiel van de vooraf ingestelde gebruiker (User) verschijnt.

- Druk op de toets "Start" om met de training te starten met de beschikbare waarden of
- druk opnieuw op de toets "Enter" wanneer u de waarden zoals tijd wilt verstellen.

E3. Programma

Begin zoals tevoren en ga verder zoals beschreven onder punt E.

- Selecteer met de toetsen "+/-" het gewenste programmaprofiel (1-12)
- Selecteer met de toets "Enter" het gewenste profiel
- Druk ofwel op "Start" en begin met de training of
- Druk opnieuw op de toets "Enter" en voer zoals tevoren de waarden zoals tijd in
- Druk op de toets "Start" om met het programma te beginnen

E4. Sturing Target Heart Rate (percentage)

Begin zoals tevoren en ga verder zoals beschreven onder punt E.

- De invoer van de leeftijd begint te knipperen.
- Voer met de toetsen "+/-" uw leeftijd (Age) in
- Bevestig met de toets "Enter" de gewenste leeftijd.
- De percentages knipperen.
- Voer met de toetsen "+/-" het gewenste percentage in
- Druk nu op de toets "Enter", wanneer u bijkomend zoals tevoren trainingswaarden zoals tijd wilt invoeren of ...
- Druk op de toets "Start" om met de training te beginnen.

E5. Target Heart Rate

Sturing van de polsbovengrens.

Begin zoals tevoren en ga verder zoals beschreven onder punt E.

- Het aantal polsslagen (100) knippert.
- Stel de polswaarde waarmee u wenst te trainen, in met behulp van de toetsen “+/-”
- Bevestig met de toets “Enter”, wanneer u bijkomend zoals tevoren trainingswaarden zoals tijd wilt invoeren of...
- Druk op de toets “Start” om met de training te beginnen.

VERDERE BEMERKINGEN

1. De invoer van trainingswaarden is enkel mogelijk in de modus Stop (geen training), het parkeersymbool verschijnt dan op het beeldscherm. U moet vooraf een programma geselecteerd hebben.
2. De verstelling van de intensiteit (Level) 1-16 is ook mogelijk in de loop van de training.
3. Vooral de monitor de polswaarde kan weergeven, heeft hij ongeveer 10 seconden tijd nodig om de berekening te maken. Daarvoor moet natuurlijk een polsmeting via handpols of oorclip of borstgordel gebeuren.
4. Wanneer er niet getraind wordt en geen enkele toets ingedrukt wordt, schakelt de monitor na 4 minuten automatisch over op de rustmodus. De kamertemperatuur wordt dan weergegeven.
5. U kunt alle afzonderlijke waarden weer op “nul” zetten met de toets “Reset”, wanneer u vooraf de toets “Stop” ingedrukt houdt en het parkeersymbool verschijnt. Wanneer u de toets “Reset” 3 seconden lang ingedrukt houdt, gaat de monitor over naar de start. “U” (User) verschijnt dan.
6. De automatische verstelling (aanpassing) van de weerstand (Level) in het programma Target Heart Rate (polspercentage) gebeurt naar boven om de 30 seconden, naar onder om de 15 seconden. Daardoor verloopt de aanpassing van de waarden “zachtjes”.
7. Wanneer u bij tijd, afstand of calorieën met aftellende waarden traint, weerklinkt er bij nul 8 keer een geluidssignaal en stopt het programma. Wanneer u nu op de toets “Start” drukt, schakelt de monitor om en telt hij op.
8. Training met ingestelde tijd en profielprogramma's. De vooraf ingestelde tijd wordt verdeeld over 16 profielbalken. Voorbeeld: 32 minuten bij 16 profielbalken stemt overeen met 2 minuten alvorens over te gaan naar de volgende balk. Training zonder vooraf ingestelde tijd:

De overgang naar de volgende profielbalk gebeurt in dit geval overeenkomstig de afgelegde afstand.

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 C3 eenvoudig te verplaatsen. Ga voor de C3 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

Lengte102 cm
Breedte55 cm
Hoogte146 cm
Gewicht37 kg

De C3 voldoet aan de eisen van EUs EMC Directieven betreffende elektromagnetische Compatibiliteit (89/336/EEC). Daarom is dit product met de CE label voorzien.

De C3 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	44
UTILIZZO	46
PANNELLO	48
TRASPORTO ED IMMAGAZZINAGGIO	51
MANUTENZIONE	52
DATI TECNICI	52

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, smettete 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 é 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.

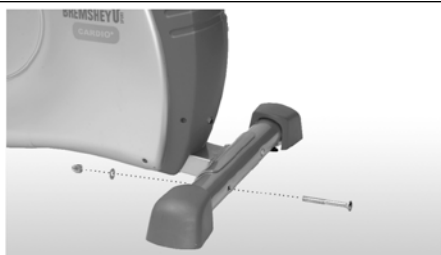
MONTAGGIO

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 C3rende 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.

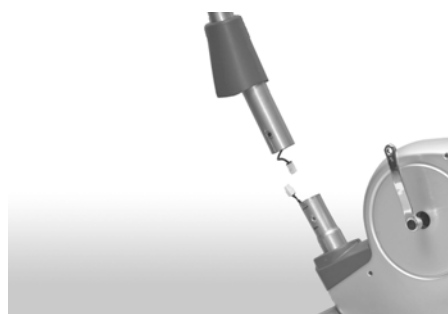


Montare il tubo d'appoggio anteriore sul telaio di base come il tubo d'appoggio posteriore. Prestare attenzione affinché le rotelle dei cappucci dell'appoggio non devono girarsi in avanti o verso il basso durante il montaggio.

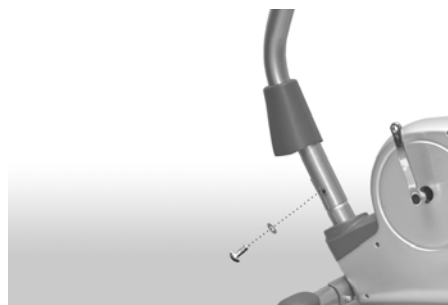
TUBO TELAIO ANTERIORE



Fare scorrere la copertura del pannello, che dovrà essere montata in seguito sotto il pannello, e la protezione del tubo dell'albero del manubrio sull'albero del manubrio. Spingere quindi sull'albero del manubrio anche l'anello di bloccaggio di materiale espanso della protezione del tubo e premere verso l'alto.



Collegare ora tra loro il cavo superiore e il cavo inferiore che fuoriesce dal tubo del telaio di base.



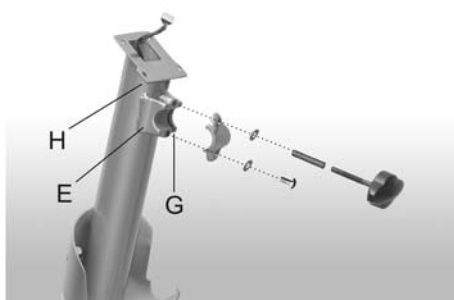
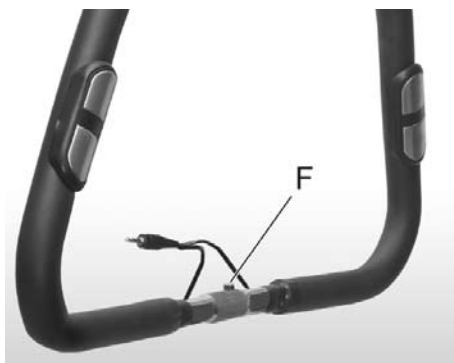
Posizionare l'albero del manubrio sul tubo del telaio di base e fissarlo con le viti e le rondelle.

ATTENZIONE: non pizzicare i cavi! Spingere quindi



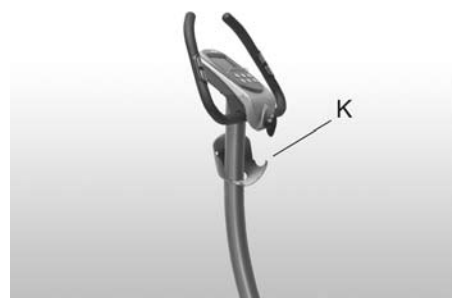
verso il basso la protezione del tubo con l'anello di bloccaggio dell'alloggiamento sull'alloggiamento.

MANUBRIO



Il montaggio del tubo del manubrio si effettua con il morsetto del manubrio e la vite, le rondelle, la guaina distanziatrice e la manopola di regolazione del manubrio. Posizionare il tubo del manubrio nell'apposito attacco (E) sull'albero del manubrio. **ATTENZIONE:** il perno (F) del tubo del manubrio deve essere inserito nella scanalatura (G). Spingere quindi il morsetto del manubrio sul tubo del manubrio e allentare innanzitutto la vite inferiore con la rondella. Il morsetto del manubrio deve cingere il tubo del manubrio uniformemente. **ATTENZIONE:** non pizzicare i cavi! Posizionare e fissare ora la manopola di regolazione del manubrio nel foro superiore con la rondella e la guaina distanziatrice. Fare passare quindi il cavo dei sensori manuali attraverso l'apertura (H) sotto la piastra d'appoggio, facendola fuoriuscire dall'albero del manubrio.

CONTATORE



Per montare il pannello, è necessario collegare il cavo superiore e il cavo dei sensori manuali ai cavi del pannello. Spingere quindi il pannello dall'alto sulla piastra di supporto (i) sull'albero del manubrio. **ATTENZIONE:** non pizzicare i cavi! Fissare quindi il pannello con le viti. Evitare di serrare eccessivamente le viti. Se l'utente lo desidera, è ora possibile fissare il leggio, fornito unitamente all'apparecchiatura, nella fessura (J) sul pannello. Ora è possibile alzare la copertura del pannello e inserirla sotto il pannello stesso. Accertarsi che i perni di bloccaggio (K) siano posizionati correttamente.

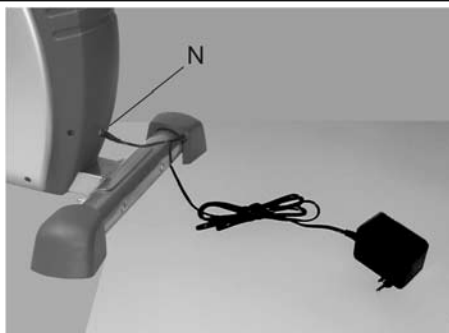
SELLA



Posizionare il supporto della sella. Inserire la manopola di regolazione della sella e inserire il perno della manopola in uno dei fori sul supporto della sella, quindi serrare la manopola con forza. Per fissare la sella al supporto della sella, spingere i morsetti già montati (L, sotto la sella) sul tubo di sostegno (M) del supporto della sella. Orientare la sella e fissarla con le viti di bloccaggio nella posizione desiderata. Con la manopola per la regolazione dell'altezza della sella, è possibile inoltre regolare la distanza orizzontale fra il manubrio e la sella.

PEDALI

Avvitare ora i pedali sui bracci delle pedivelle. Il pedale sinistro (contrassegnato con la lettera L = filetto di sinistra) deve essere avvitato al braccio sinistro. Utilizzare la chiave e ruotare in senso antiorario. Montare quindi il pedale destro (contrassegnato con la lettera R = filetto di destra) sul braccio della pedivella destra, serrando in senso orario. Fissare quindi i cinghietti ai pedali e regolarli secondo le proprie esigenze.

TRANSFORMATORE

Inserire innanzitutto la spina piccola nella presa (N) sull'alloggiamento dell'apparecchio. Collegare quindi il trasformatore a una presa elettrica da 230 Volt. Ora l'apparecchio è pronto per l'allenamento.

NORME DI SICUREZZA PER GLI APPARECCHI CON COLLEGAMENTO ELETTRICO

- Non utilizzare l'apparecchio di allenamento domestico se il cavo o l'apparecchio stesso sono danneggiati.
- Tenere il cavo della corrente lontano da fonti di calore.
- Non utilizzare l'apparecchio all'aperto o in ambienti umidi.
- Non fare passare i cavi sotto i tappeti e non appoggiare alcun oggetto sui cavi.

- Estrarre la spina dalla presa prima di spostare l'apparecchio, prima di effettuare eventuali interventi di manutenzione o di aprire l'alloggiamento.
- Non modificare il cavo fra il trasformatore e l'apparecchio (per es. prolungarlo).

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 acC3agna anche alle diete perchè è l'unico modo per incrementare l'energia spese dal corpo. Una persona chi si sottopone ad una dieta dovrebbe acC3agnarla ad un allenamento regolare.

Potete iniziare a ritmo blando e bassa resistenza perchè un esercizio troppo intenso può provocare in una persona sovrappeso un affaticamento del cuore. Si possono controllare i propri progressi misurando le pulsazioni sotto sforzo grazie all'accessorio incluso. Questo anche per controllare che l'allenamento sia efficace ma non troppo pesante.

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 C3 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

C3 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 C3rometterà 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 cardiografometro.

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 è circa 1 m. nella portata di trasmissione. Se allacciate le 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

Selezione e conferma delle funzioni del pannello

2. TASTI "+/-"

Regolazione della resistenza (Level) e selezione dei profili

3. RESET

Azzeramento dei valori impostati

4. START/STOP

Attivazione, interruzione e conclusione dell'allenamento. Se si preme una volta il tasto durante l'allenamento si entra in pausa, ripremendolo si riavvia il programma.

5. RECOVERY

Calcolo dell'indice Fitness.

FUNZIONI

1. TEMPO

Il conteggio del tempo dell'allenamento a cadenza crescente inizia da 00:00 e continua fino a 99:59 minuti. Dopo il conteggio riprende da 00:00. I due punti (:) lampeggiano al ritmo dei secondi.

2. VELOCITÀ

La velocità (Speed) viene visualizzata fino a 99,9 km/h. I giri del braccio della pedivella vengono indicati in giri/min (giri al minuto).

3. DISTANZA

Il percorso viene indicato in chilometri (km) e, se non sono stati impostati valori, il conteggio avviene a cadenza decrescente fino a 0,00 km.

4. CALORIE

Le calorie possono essere impostate per il conteggio a cadenza crescente o decrescente come il tempo e il percorso. Per ogni allenamento, il valore massimo delle calorie visualizzabili è 9999.

Istruzioni per la misurazione delle calorie:

questo strumento calcola il consumo energetico in base a valori medi. Per il calcolo dei valori si considerano soltanto i giri. Ogni persona ha tuttavia capacità diverse di produrre energia (rendimento), pertanto il consumo energetico indicato deve essere considerato soltanto un'approssimazione del valore effettivo e non può essere utilizzato a scopi terapeutici. Il consumo energetico durante l'allenamento viene visualizzato in kcal (chilocalorie). Per la conversione in Joule, utilizzare questa formula: 1 kcal = 4,187 kJ.

5. PROGRAMMI PULSAZIONI

a) Limite massimo pulsazioni

È possibile preselezionare il limite massimo per le pulsazioni. Le pulsazioni vengono visualizzate nella gamma 30 - 240. L'inserimento dei dati si effettua nella prima fase. Se si supera il limite, l'apparecchio emette un segnale acustico

b) Gamme di frequenze delle pulsazioni cardiache

Durante l'allenamento, il pannello utilizza i valori delle pulsazioni per calcolare, considerando i dati personali dell'utente, tre frequenze di pulsazioni (55/75/90%) in relazione al valore massimo delle pulsazioni.

c) Limite massimo delle pulsazioni

È possibile in ogni caso impostare un limite massimo fisso delle pulsazioni (THR). In b e c, il pannello gestisce la resistenza in funzione delle pulsazioni effettive, in modo che l'utente possa arrivare alla gamma percentuale selezionata o mantenere il valore delle pulsazioni impostato. Pertanto, se le pulsazioni sono troppo basse, la resistenza (Level) aumenta fino a quando non si ottiene un valore adeguato e viceversa.

6. PROGRAMMA MANUALE

Questo programma è previsto per l'allenamento a resistenza (Level 1-16) costante.

7. WATT

La prestazione ottenuta viene visualizzata costantemente sul display in Watt (10-350 Watt). I valori si inseriscono a intervalli di 10 Watt. Nel programma "Manuale", è possibile impostare i valori relativi ai Watt. Il pannello gestisce quindi la resistenza in funzione dei giri della pedivella per mantenere la prestazione costante

8. PROFILI PROGRAMMA

Nel programma "Manuale", è possibile selezionare uno dei 12 profili programma visualizzati sul display.

9. INTENSITÀ DELL'ALLENAMENTO

Nel programma "Manuale", e nei dodici profili disponibili, è possibile modificare l'intensità (Level) con i tasti "+/-" prima e durante l'allenamento

10.. PROGRAMMA UTENTE

È possibile inserire i dati personali di 4 utenti diversi.

11. ALTERNANZA DELLE VISUALIZZAZIONI (SCAN)

La velocità e i giri, nonché le calorie e i Watt, si alternano nella parte inferiore del display (ogni 6 secondi).

12. PAUSA (STOP)

Premendo il tasto "Start/Stop", si può interrompere il programma per un massimo di 4 minuti. Premendo nuovamente il tasto, si riprende il programma con i dati precedenti

ISTRUZIONI PER L'IMPOSTAZIONE DELLA RESISTENZA (LEVEL)

1. ALLENAMENTO CON PROGRAMMA MANUALE

In caso di allenamento senza impostazioni relative ai Watt, la resistenza (Level) si imposta con i tasti "+/-" e resta invariata durante l'allenamento.

Se si imposta il valore dei Watt, il pannello regola la resistenza automaticamente. La resistenza (Level 1-16) viene adeguata in funzione del numero di giri della pedivella. Esempio: se il numero di giri della pedivella è troppo basso, la resistenza aumenta. Affinché la resistenza non diventi eccessivamente elevata, e l'andatura dell'utente (numero di giri) sia adeguata, vengono visualizzati sul display diversi simboli. Questi simboli aiutano l'utente a individuare il numero di giri più adatto.

▲ = Numero di giri troppo alto – andatura lenta

▼ = Numero di giri troppo basso – andatura veloce

--- = Impossibile eseguire il calcolo.

Verificare l'impostazione dei Watt e la propria andatura. Dopo 3 minuti, con questi valori, viene emesso un segnale acustico, il quale ricorda che non è stato possibile effettuare il calcolo. La visualizzazione dei Watt corrisponde a "0". Il pannello si spegne. L'allarme si disattiva premendo un tasto.

2. ALLENAMENTO CON PROGRAMMA USER

I programmi User sono costituiti da profili di programma che possono essere impostati a piacere. È possibile incrementare o, in un secondo momento, ridurre la base dei profili con i tasti "+/-" durante l'allenamento.

3. ALLENAMENTO CON PROFILO PROGRAMMA

La resistenza (Level) delle barre del programma viene regolata automaticamente. È possibile incrementare o, in un secondo momento, ridurre la base dei profili con i tasti "+/-" durante l'allenamento.

L'impostazione massima della base si ha quando la barra del profilo più alta raggiunge il livello 16.

4. ALLENAMENTO TARGET HEART RATE CONTROL

(gamma percentuale e impostazione delle pulsazioni – limite massimo)

La resistenza viene adeguata automaticamente in funzione dei valori inseriti.

IMPOSTAZIONE DI PROGRAMMI PERSONALIZZATI (USER)

- Il simbolo P di parcheggio lampeggia
- Premere il tasto “Start” per selezionare il programma User o...
- Tenere premuto il tasto “Reset” per 3 secondi
- La U di User viene visualizzata sul display
- Selezionare l'utente “User” 1-4 con i tasti “+/-”
- Premere il tasto “Enter”
- Manual/Programm/User/Target Heart Rate appare in alto sul display
- Premere il tasto “+” e selezionare il programma User.
- Premere il tasto “Enter”
- Viene visualizzato l'ultimo profilo creato dall'utente (User) selezionato.
- Premere ora il tasto “Start” per confermare il profilo visualizzato oppure
- “Enter” per impostare un nuovo profilo
- La barra del profilo da creare “lampeggia”
- Selezionare la resistenza (Level) 1-16 con i tasti “+/-”
- Premere il tasto “Enter” per passare alla barra successiva
- Utilizzare di nuovo i tasti “+/-” per l'impostazione.
- Una volta raggiunta l'ultima barra, la visualizzazione torna alla prima barra.
- Preme ora il tasto “Start” (non Enter) per la conferma. Il programma si avvia con i dati disponibili, per esempio riguardo il tempo, il percorso e le calorie.
- Premere nuovamente il tasto “Stop” per inserire i valori, come per esempio il tempo.
- Regolare i valori con i tasti “+/-”
- Passare alla funzione successiva con il tasto “Enter”, ecc.
- Premere il tasto “Start” per iniziare l'allenamento.

AVVIO RAPIDO

- A. Collegare il trasformatore, viene visualizzata la U di User sul display. Quando il pannello si trova in modalità di riposo e il trasformatore è collegato, viene visualizzato °C. Premere il tasto “Enter”.
- B. Selezionare l'utente (User) 1-4 desiderato con i tasti “+/-”

C. Premere il tasto “Enter”. Manual/Programm/User/Target Heart Rate viene visualizzato in alto sul display.

D. Selezionare il programma con i tasti “+/-”.

E. “Premere il tasto “Enter e proseguire con l'inserimento dei dati in funzione del programma selezionato.

E1. “Manual”

- Inserire la resistenza (Level 1-16) con i tasti “+/-”
- Premere il tasto “Enter”
- Il tempo lampeggia
- Regolare il tempo con i tasti “+/-”
- Premere il tasto “Enter”
- Regolare allo stesso modo Distance (distanza), Calories (calorie), Watt e limite massimo delle pulsazioni.

E2. “User”

Iniziare come descritto precedentemente e proseguire fino al punto E. Viene visualizzato l'ultimo profilo utilizzato dall'utente (User) impostato.

- Premere il tasto “Start” per iniziare l'allenamento con i dati a disposizione oppure
- premere nuovamente “Enter” per modificare i valori, per esempio il tempo.

E3. Programma

Iniziare come descritto precedentemente e proseguire fino al punto E.

- Selezionare il profilo programma desiderato (1-12) con i tasti “+/-”
- Selezionare il profilo desiderato con il tasto “Enter”
- Premere il tasto “Start” e iniziare l'allenamento oppure
- premere nuovamente il tasto “Enter” e inserire i valori come prima, per esempio il tempo
- Per iniziare il programma, premere “Start”.

E4. Gestione Target Heart Rate (gamma percentuale)

Iniziare come descritto precedentemente e proseguire fino al punto E. L'età lampeggia.

- - Impostare l'età (Age) con i tasti “+/-”
- - Confermare l'età con il tasto “Enter” Le gamme percentuali lampeggiano
- Impostare la gamma percentuale desiderata con i tasti “+/-”
- Premere ora il tasto “Enter” se si desidera come prima inserire dati aggiuntivi per l'allenamento, come per esempio il tempo, oppure...
- premere il tasto “Start” per iniziare l'allenamento



E.5 Target Heart Rate

Gestione con limite massimo delle pulsazioni

Iniziare come descritto precedentemente e proseguire fino al punto E. Il valore delle pulsazioni lampeggia (100)

- Regolare il valore delle pulsazioni con il quale si desidera allenarsi utilizzando i tasti “+/-”
- Confermare con il tasto “Enter” se si desidera come prima inserire dati aggiuntivi per l’allenamento, come per esempio il tempo, oppure...
- premere il tasto “Start” per iniziare l’allenamento

ULTERIORI ISTRUZIONI

1. È possibile inserire dati soltanto in modalità Stop (nessun allenamento), quando è visualizzato sul display il simbolo P di parcheggio. Deve essere stato selezionato innanzitutto un programma.
2. La regolazione dell’intensità (Level) 1-16 è possibile anche durante l’allenamento.
3. Prima che il pannello possa visualizzare il valore relativo alle pulsazioni, sono necessari circa 10 secondi per il calcolo. Per avere questo dato, è naturalmente necessario utilizzare un sistema di misurazione delle pulsazioni, ovvero i sensori manuali, la clip orecchio o la fascia toracica.
4. In assenza di allenamento e se non si preme alcun tasto, dopo 4 minuti il pannello entra automaticamente in modalità di riposo. Poi viene visualizzata la temperatura ambiente.
5. È possibile azzerare ogni singolo valore con il tasto Reset, se è stato premuto innanzitutto il tasto “Stop” e se è visualizzato il simbolo P di parcheggio. Se si tiene premuto il tasto “Reset” per tre secondi, il pannello si reinizializza. Viene visualizzata la “U” di User.
6. La regolazione automatica (adattamento) della resistenza (Level) nel programma Target Heart Rate (gamma percentuale pulsazioni) avviene ogni 30 secondi se l’adattamento avviene in funzione di valori inferiori ogni 15 secondi. In questo modo si ha un adattamento “salutare” dei valori.
7. Se ci si allena con valori di tempo, distanza o calorie a cadenza decrescente, quando si raggiunge lo zero, viene emesso un segnale acustico otto volte e il programma si ferma. Se si preme ora il tasto “Start”, il pannello passa al conteggio a cadenza crescente.
8. Allenamento con tempo impostato e profili programma. Il tempo impostato viene suddiviso sulle 16 barre profilo. Esempio: 32 minuti su

16 barre profilo corrispondono a intervalli di 2 minuti fra un passaggio da una barra all’altra.

Allenamento senza tempo impostato:

il passaggio alla barra profilo successiva avviene in questo caso in funzione della distanza percorsa.

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 C3reso 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 C3 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 C3 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 malfunzionamenti, causati da qualche segnale proveniente. 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 attrezzo C3aiono 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 sceso. Qualora non si presenti più il suddetto problema, l'attrezzo può essere usato come d'abitudine. Se però il problema non fosse sceso, 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 ti tratta, le condizioni in cui lo 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	102 cm
Larghezza	55 cm
Altezza	146 cm
Peso	37 kg

C3 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.

C3 è un attrezzo in linea con gli standard 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.....	54
USO.....	56
CONTADOR.....	58
TRANSPORTE Y ALMACENAMIENTO.....	62
MANTENIMIENTO.....	62
DEFECTOS DE FUNCIONAMIENTO.....	62
DATOS TECNICOS.....	62

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.

- C3ruebe 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. C3ruebe que no haya animales domésticos cerca del aparato cuando lo desplace o cuando esté realizando un ejercicio.

- Antes de empezar a usar la máquina, C3ruebe 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.

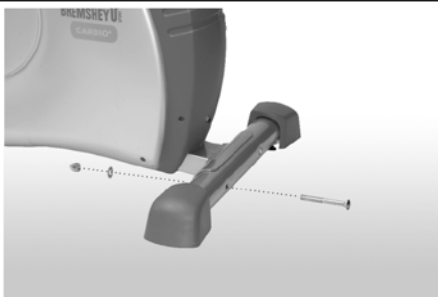
MONTAJE

Para el montaje son necesarias dos personas.

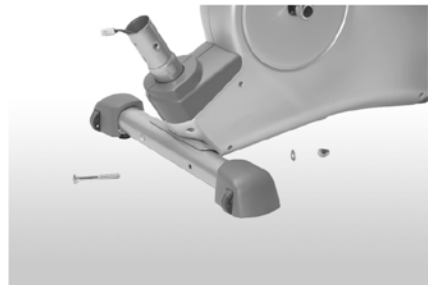
Piezas de montaje (señalados con un asterisco (*) en la lista de repuestos): se recomienda guardar las piezas de kit, por ejemplo, para eventuales reajustes del equipo

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.

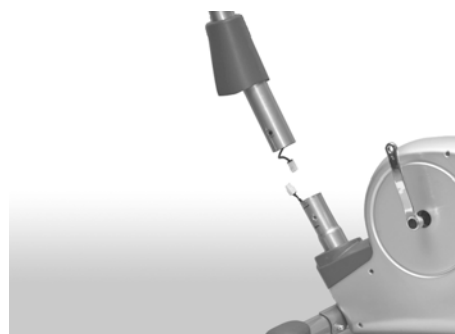


Monte el tubo de pie delantero del mismo modo que el trasero en el cuadro base. Preste atención a que los rodillos de los capuchones de los pies apunten hacia delante y hacia abajo.

TUBO CENTRAL DEL ARMAZÓN

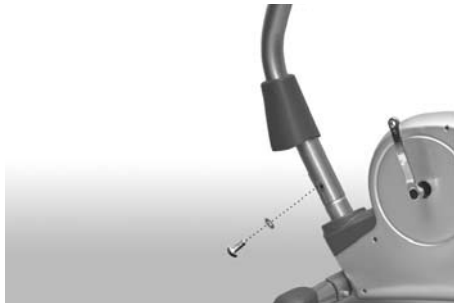


Desplace sobre la barra del manillar la tapa del medidor, que se monta posteriormente debajo del medidor, y la cubierta del tubo para la barra del manillar. Desplace también sobre la barra del manillar el anillo de material esponjado y empuje hacia arriba.



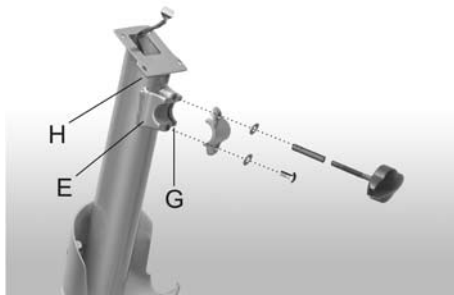
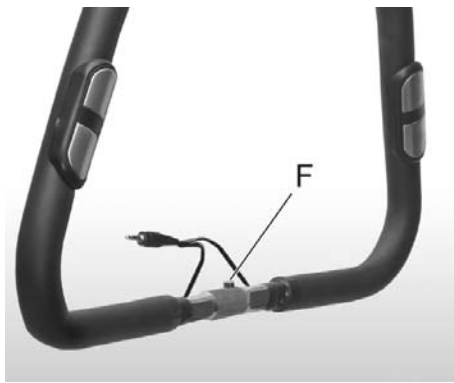
Ahora, conecte entre sí el cable, arriba y el cable, abajo, que sobresale del tubo del cuadro del cuadro base.





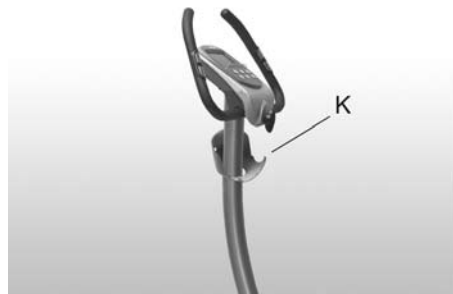
Coloque la barra del manillar sobre el tubo del cuadro en el cuadro base y fíjela con los tornillos y las arandelas. ¡ATENCIÓN! No aprisione el cable. Desplace hacia abajo sobre el cuadro la cubierta del tubo, inclusive el anillo de material esponjado

MANILLAR



El montaje de la barra del manillar se realiza con la pinza del manillar y el tornillo, las arandelas, el manguito distanciador y la rueda manual para el ajuste del manillar. Para ello, coloque el tubo del manillar en el alojamiento (E) en la barra del manillar. ¡ATENCIÓN! El pasador (F) del tubo del manillar se ha de introducir en la hendidura (G). A continuación, desplace la pinza del manillar sobre el tubo del manillar y coloque primero el tornillo inferior aflojado con la arandela. La pinza del manillar debe envolver de forma uniforme al tubo del manillar. ¡ATENCIÓN! No aprisione el cable. Ahora coloque y apriete la rueda manual para el ajuste del manillar con la arandela y el manguito distanciador en el orificio superior. Luego, desplace el cable de los sensores del pulso de mano a través de la abertura (H) debajo de la placa de asiento y condúzcalo hacia arriba desde la barra del manillar.

MEDIDOR



Para montar el medidor primero ha de conectar el cable, arriba y el cable para los sensores del pulso de mano con los cables del medidor. Posteriormente desplace el medidor desde arriba sobre la placa de soporte (i) en la barra del manillar. ¡ATENCIÓN! No aprisione el cable. Fije el medidor con los tornillos. No apriete demasiado los tornillos. Si lo desea, puede colocar ahora el atril suministrado en la hendidura (j) que hay en el medidor. Ahora se puede desplazar hacia arriba la tapa del medidor debajo del medidor y encajarse. Preste atención a una posición correcta de los pasadores de retención (K).

SILLÍN



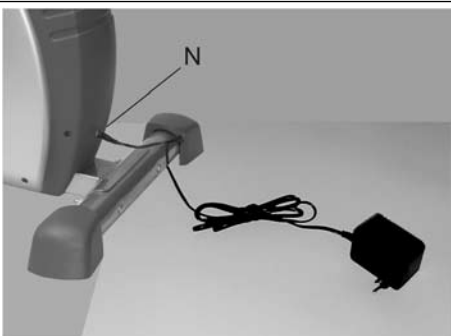
Coloque los soportes del sillín. Monte la rueda manual para la regulación del sillín y encaje el pasador de la rueda manual en un orificio de los soportes del sillín, y luego apriete la rueda manual. Para montar el sillín sobre los soportes del sillín, desplace la pinza ya montada previamente (L, debajo del sillín) sobre el tubo de soporte (M) en el apoyo del sillín. Centre el apoyo del sillín y atorníllelo con ayuda del tornillo tensor en la posición deseada. Con la rueda manual para el ajuste de profundidad del sillín puede también regular la distancia horizontal entre el manillar y el sillín.

PEDAL



Gire ahora los pedales en el brazo 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. A continuación, atornille el pedal derecho (marca R = rosca derecha) en el brazo derecho de la manivela en el sentido de las agujas del reloj. Fije después los pasadores de los pedales en los pedales y ajústelos como desee.

TRANSFORMADOR



Conecte primero la clavija de enchufe pequeña en la toma (N) en la caja del aparato. A continuación, conecte el transformador en una toma de corriente de 230 Volt. El aparato ya está listo para el entrenamiento.

INDICACIONES DE SEGURIDAD PARA APARATOS CON CONEXIÓN ELÉCTRICA

- No utilice su aparato doméstico de entrenamiento cuando el cable o el aparato presenten daños.
- Aparte el cable de corriente de cuerpos calientes.
- No utilice su aparato de entrenamiento en el exterior o en ambientes húmedos.
- No pase el cable de corriente por debajo de una alfombra y no coloque ningún objeto sobre el cable.
- Desconecte la clavija de enchufe de la toma de corriente, antes de transportar el aparato, si fuese preciso, realice un mantenimiento o abra la caja.
- El cable entre el transformador y el aparato no puede modificarse (p.ej., prolongarse).

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 C3 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

C3 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, frótelo con los dedos para aumentar la circulación. Las diferencias fisiológicas entre distintas personas pueden causar también diferencias en la medida del pulso. En estos casos es mejor medir el pulso en el interior de la oreja o en la punta del dedo. Si aparecen variaciones del pulso durante el pedaleo, pruebe el sensor sin pedalear. Un movimiento intenso durante el pedaleo puede hacer que cambie la medida. Si el pulso sube por encima de 150 pulsaciones/minuto, la medida puede venir afectada por la velocidad de circulación de la sangre en la oreja. A veces una fuente de luz, como una lámpara fluorescente, situada cerca del usuario puede causar problemas en la medida del pulso. En este caso pruebe si funciona bien el sensor colocándolo 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. El medidor lleva incorporado un receptor C3atible 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 teleméricos 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)

Selección y confirmación de las funciones del medidor

2. BOTONES "+/-"

Ajuste de la resistencia (level) y selección de los perfiles

3. RESTAURAR (RESET)

Restauración de los valores de ajuste

4. INICIO/PARO (START/STOP)

Inicio, pausa y finalización del entrenamiento.

Durante el entrenamiento se activa el modo de pausa pulsando una vez este botón. Si se pulsa una segunda vez, el reinicia el programa.

5. RECUPERACIÓN (RECOVERY)

Cálculo del índice de condición física (fitness)

FUNCIONES

1. TIEMPO

El tiempo de entrenamiento, de forma ascendente, comienza en 00:00 y transcurre hasta 99:59 minutos. Después, el tiempo vuelve a comenzar en 00:00. El símbolo de dos puntos (:) parpadea en ciclos de segundos.



2. VELOCIDAD

La velocidad (speed) se muestra hasta un valor máximo de 99,9 km/h. Las revoluciones del brazo de la manivela se muestran en RPM (revoluciones por minuto).

3. DISTANCIA

El recorrido se muestra en kilómetros (km) y empieza a contar sin ajuste previo a partir de 0,5 km en adelante hasta 99,50. Con un recorrido preestablecido (distance) la cuenta se realiza en sentido descendente hasta 0,00 km.

4. CALORÍAS

Las calorías pueden configurarse para que, como en el caso del tiempo o del recorrido, su recuento se muestre de forma ascendente o descendente. Como máximo se muestran 9999 calorías por entrenamiento.

Indicación 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

a) Límite superior del pulso

El límite superior del pulso se puede preseleccionar. La indicación se realiza desde 30 a 240. La entrada se realiza en pasos de 1. En caso de superación del límite suena una señal.

b) Rango de frecuencia del pulso.

Durante el entrenamiento con valores de pulso, el medidor calcula, bajo consideración de sus datos personales, 3 rangos de frecuencia de pulso (55/75/90 %) conforme a su valor máximo de pulso.

c) Límite superior del pulso

También puede introducir un límite superior fijo del pulso (THR). En b y c el medidor controla la resistencia conforme a su valor actual del pulso, de modo que pueda llegar al rango en % seleccionado o se mantenga el valor del pulso preestablecido.

Cuando sus pulsaciones son demasiado bajas (level), la resistencia se aumentará hasta que el valor sea el correcto, y viceversa.

6. PROGRAMA MANUAL

Este programa está previsto para el entrenamiento con resistencia constante (level 1-16).

7. VATIOS

El rendimiento generado se muestra en la pantalla permanentemente en vatios (10-350 vatios). La introducción se realiza en pasos de 10 vatios. En el programa "manual" puede preestablecer los valores de vatios. El medidor controla entonces automáticamente la resistencia para un rendimiento constante, en función del número de revoluciones de la manivela.

8. PERFILES DE PROGRAMA

Se pueden seleccionar 12 perfiles de programa diferentes, que se muestran en la pantalla.

9. INTENSIDAD DEL ENTRENAMIENTO

En el "Programa manual" y en los 12 programas de perfil, la intensidad (level) puede modificarse con los botones "+/-" antes y durante el entrenamiento.

10. PROGRAMA DE USUARIO

Se pueden introducir datos personales para 4 usuarios.

11. CAMBIO DE INDICADORES (SCAN)

La velocidad y las revoluciones, así como las calorías y los vatios se muestran de forma alternante (cada 6 segundos) en la parte inferior de la pantalla.

12. PAUSA (STOP)

Cuando se pulsa el botón "inicio/paro" (Start/Stop) el entrenamiento se interrumpe durante un tiempo máximo de 4 minutos. Si se pulsa de nuevo el botón se prosigue con el entrenamiento interrumpido con los datos anteriores.

INDICACIONES PARA EL AJUSTE DE LA RESISTENCIA (LEVEL)

1. ENTRENAMIENTO DE PROGRAMA MANUAL

En el entrenamiento sin indicación de vatios, la resistencia (level) se indica con los botones "+/-" y permanece constante durante el entrenamiento.

Si se especifica previamente el valor de vatios, entonces el tablero de mandos controla la resistencia de forma automática. La resistencia se ajusta conforme al número de revoluciones

del brazo de la manivela (level 1-16). Ejemplo: Si el número de revoluciones de la manivela es demasiado bajo, la resistencia aumenta.

Para que la resistencia no sea excesivamente alta y su velocidad de pedaleo (revoluciones) se ajuste, aparecen distintos símbolos en la pantalla. Estos símbolos le ayudan a encontrar el número correcto de revoluciones.

▲ = Número de revoluciones demasiado alto
– pedalear más despacio

▼ = Número de revoluciones demasiado bajo
– pedalear más rápido

--- = No se puede realizar el cálculo.

C3ruebe la indicación de vatios y su velocidad de pedaleo. Después de 3 minutos suena con estos valores una señal para recordarle que no se puede realizar un cálculo. En el indicador de vatios aparece “cero”. El medidor se desconecta. La alarma se desactiva pulsando un botón.

2. ENTRENAMIENTO DE PROGRAMA DE USUARIO

Los programas de usuario se C3onen de perfiles de programa de configuración propia (barras). Puede aumentar o reducir posteriormente la base de los perfiles con los botones “+/-” durante el entrenamiento.

3. ENTRENAMIENTO DE PERFIL DE PROGRAMA

La resistencia (level) de las barras del programa se regula automáticamente. Puede aumentar o reducir posteriormente la base de los perfiles con los botones “+/-” durante el entrenamiento. (Ilustración 11)

El ajuste máximo posible de la base se realiza cuando las barras superiores de perfil alcanzan el nivel máximo 16.

4. ENTRENAMIENTO TARGET HERAT RATE CONTROL

(Rango en % e indicación de pulso (límite superior))

La resistencia se ajusta automáticamente conforme a sus indicaciones.

CONFIGURACIÓN DE PROGRAMAS PROPIOS (USUARIO)

- El símbolo “Park” parpadea
- Pulse el botón “Inicio” (Start) para seleccionar el programa de usuario o ...
- Pulse durante 3 segundos el botón “Restaurar” (Reset)

- U = Usuario aparece en la pantalla
- Con los botones “+/-” seleccione el usuario (user) 1-4
- Pulse el botón “Intro” (Enter). Manual/Programm/User/Target Herat Rate aparece en el borde superior de la pantalla (ilustración 14)
- Pulse el botón “+” y seleccione el programa “Usuario” (User)
- Pulse el botón “Intro” (Enter)
- Pulse ahora el botón “Inicio” (Start) para confirmar el perfil visible o
- Pulse el botón “Intro” (Enter) para crear un nuevo perfil
- La barra de perfil que puede configurarse “parpadea”
- Con los botones “+/-”, seleccione la resistencia (level) 1-16.
- Pulse el botón “Intro” (Enter) para pasar a la siguiente barra
- Configúrela de nuevo con los botones “+/-”
- En la última barra, el indicador vuelve a pasar a la primera barra.
- Pulse ahora el botón “Inicio” (Start) (no “Intro”) para confirmar. El programa comienza con los datos existentes de, p.ej., tiempo, recorrido y calorías.
- Pulse de nuevo el botón “Paro” (Stop) para que los valores, p.ej., el tiempo puedan introducirse.
- Con los botones “+/-” ajuste los valores
- Con el botón “Intro” pase a la siguiente función, etc.
- Pulse el botón “Inicio” para comenzar el entrenamiento

INICIO RÁPIDO

- A. Conecte el transformador, el símbolo U=Usuario aparece en la pantalla. Cuando el medidor se encuentra en el modo de descanso y el transformador está conectado, se muestra el símbolo °C. Pulse el botón “Intro” (Enter)
- B. Con los botones “+/-” seleccione el usuario deseado (User) 1-4
- C. Pulse el botón “Intro” (Enter). Manual/Programm/User/Target Herat Rate aparece en el borde superior de la pantalla
- D. Con los botones “+/-” seleccione un programa
- E. Pulse el botón “Intro” (Enter) y continúe con la entrada de datos conforme al programa seleccionado

E1. “Manual”

- Con los botones “+/-” indique la resistencia (level 1-16)
- Pulse el botón “Intro” (Enter)



- Configure también la distancia (distance), las calorías (calories) los vatios y el límite superior de pulso

E2. "Usuario"

Comience como anteriormente y prosiga como se describe en el punto E.

Aparece el último perfil empleado del anterior usuario (User) configurado.

- Pulse el botón "Inicio" (Start) para el comienzo del entrenamiento con los valores existentes o
- pulse de nuevo el botón "Intro" (Enter) si quiere ajustar los valores, p.ej., el tiempo.

E3. Programa

Comience como anteriormente y prosiga como se describe en el punto E.

- Con los botones "+/-" seleccione el perfil de programa deseado (1-12)
- Con el botón "Intro" (Enter) seleccione el perfil deseado
- Pulse el botón "Inicio" (Start) para comenzar con el entrenamiento o
- vuelva a pulsar el botón "Intro" (Enter) para introducir los valores como anteriormente, p.ej., el tiempo
- Para el inicio del programa, pulse el botón "Inicio" (Start)

E4. Control Target Heart Rate (Rango en %)

Comience como anteriormente y prosiga como se describe en el punto E. La indicación de la edad parpadea

- Con los botones "+/-", configure su edad (age)
- Con el botón "Intro" (Enter) seleccione la edad indicada
- Los rangos en % parpadean
- Con los botones "+/-" ajuste el rango en % deseado
- Pulse ahora el botón "Intro" (Enter) si desea introducir valores de entrenamiento como anteriormente, p.ej., el tiempo, o
- Pulse el botón "Inicio" (Start) para el comienzo del entrenamiento.

E5. Target Heart Rate

Control del límite superior del pulso

Comience como anteriormente y prosiga como se describe en el punto E. Las pulsaciones parpadean (100)

- Con los botones "+/-" regule el valor del pulso con el que quiere entrenar

- Con el botón "Intro" (Enter) confirme si, como anteriormente, desea introducir valores adicionales de entrenamiento, p.ej., el tiempo, o ...
- Pulse el botón "Inicio" (Start) para el comienzo del entrenamiento

INDICACIONES C3LEMENTARIAS

1. La introducción de valores de entrenamiento sólo es posible en el modo de "Paro" (cuando no se entrena), entonces se puede ver en la pantalla el símbolo "Park". Debe haber seleccionado un programa con anterioridad.
2. La regulación de la intensidad (level) 1-16 también se puede realizar durante el entrenamiento.
3. Antes de que el medidor pueda mostrar el valor del pulso, necesita para el cálculo unos 10 segundos. Para ello se ha de realizar lógicamente una medición del pulso con pulso de mano o clip de oreja, o cinta del pecho.
4. Cuando no se entrena y no se pulsa ningún botón, el medidor pasa automáticamente al modo de descanso después de 4 minutos. Entonces se muestra la temperatura ambiente.
5. Puede poner a cero todos los valores individuales con el botón "Restaurar" (Reset) si ha pulsado anteriormente el botón "Paro" (Stop) y el símbolo "Park" es visible en la pantalla. Si pulsa el botón "Restaurar" (Reset) durante 3 segundos, el medidor pasa al comienzo. El símbolo "U" (Usuario) aparece en la pantalla.
6. El ajuste automático (adaptación) de la resistencia (level) en el programa Target Heart Rate (rango en % del pulso) se realiza de forma ascendente cada 30 segundos, de forma descendente cada 15 segundos. De este modo se efectúa una adaptación "suave" de los valores.
7. Cuando entrena con tiempo, distancia o calorías con valores que se cuentan de forma descendente, al alcanzar el cero sonará una señal ocho veces y el programa se detendrá. Si pulsa ahora el botón "Inicio" (Start), el panel de mandos se invierte y empieza a contar de forma ascendente.
8. Entrenamiento con especificación del tiempo y perfiles de programa. El tiempo preestablecido se divide en 16 barras de perfil.

Ejemplo: 32 minutos con 16 barras de perfil se corresponden con 2 minutos hasta el cambio a la siguiente barra.

Entrenamiento sin especificación del tiempo:

El cambio a la siguiente barra de perfil se realiza en este caso conforme al recorrido realizado.

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 probar 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	102 cm
Ancho	55 cm
Alto	146 cm
Peso	37 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.....	64
ANVÄNDNING.....	66
MÄTAREN.....	68
TRANSPORT OCH FÖRVARING.....	71
UNDERHÅLL.....	72
STÖRNINGAR VID ANVÄNDNING.....	72
TEKNISKA DATA.....	72

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! Batavuss garanti gäller fel eller brister som uppkommer vid användning i hemmet (24 månader). Vid eventuella garantifrågor är det best att kontakta Batavuss återförsäljare. Observera att garantievillkoren kan skilja i olika länder. Observera även att garantin inte täcker skador uppkomna genom försumlighet av inställningen och justeringar eller underlåtenhet att följa givna anvisningar.

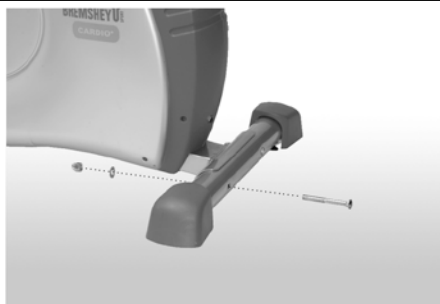
MONTERING

För montering behövs två personer.

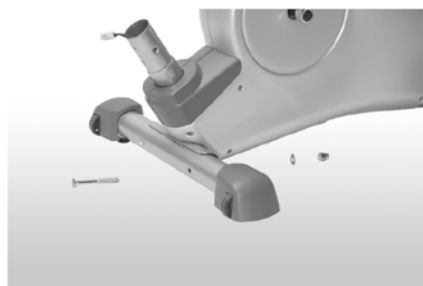
Påse med installationstillbehör (innehållet har märkts ut med * i reservdelsförteckningen); spara tillbehören, för du kan behöva dem bl.a. till att göra inställningar på redskapet

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.

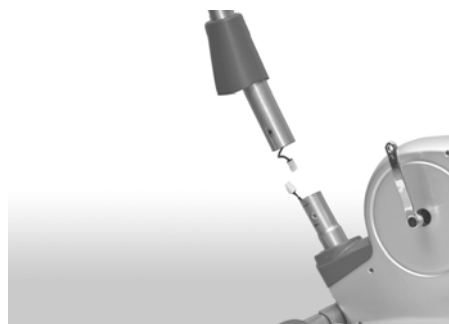


Montera den främre fotslangen till basramen på samma sätt. Se till att valsarna för fotlocken framsida framåt och nedåt under montering.

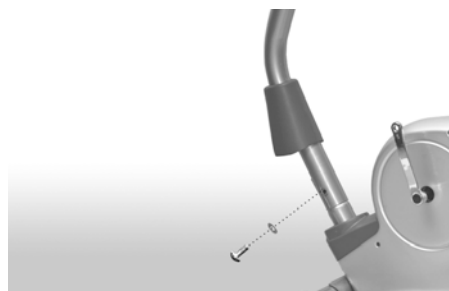
RAMSTOLPE



Skjut mätarens lock, vilket senare kommer att monteras under mätaren och slangens lock för handgrepparens skaft till handgrepparens skaft. Skjut därefter skumringen för slangens lock till handgrepparens skaft och skjut uppåt

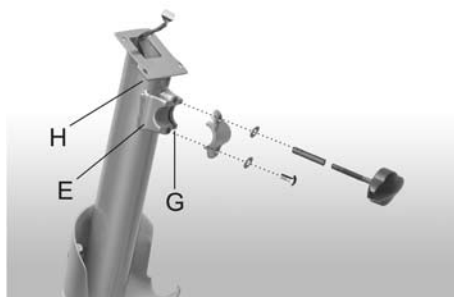
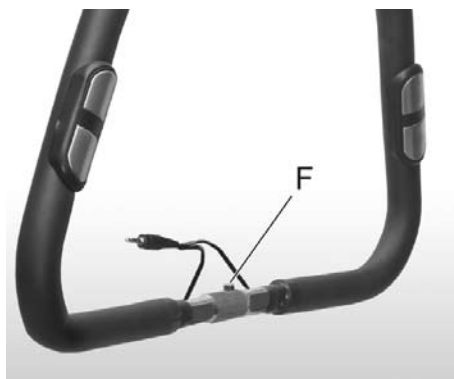


Anslut den övre slangen till den nedre slangen som sticker fram från grundramens ramslang.



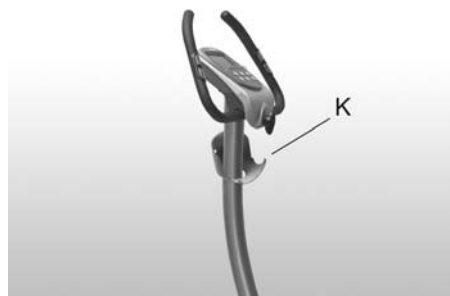
Placera the handgrepparens skaft på grundramens ramslang och sätt fast detta med hjälp av skruvarna mellanläggsskivorna. **TÄNK PA:** Se till att slangen inte kommer i kläm! Skjut därefter slangens lock tillsammans med hylsans skumring nedåt till hylsan.

HANDSTÖD



Montera handgrepparens slang tillsammans med handgrepparens spänningslåsare, skruven, mellanläggsskivan, distanshylsan och handhjulet för att justera handtagshållarna. För att göra så placeras handtagshållarens slang i stigningen (E) på handgrepparens skaft. **TÄNK PA:** Pluggen (F) för handgrepparens slang måste sättas in i fåran (G). Skjut därefter handgrepparens spänningslåsare över handgrepparens slang och för löst in den lägre skruven med skivan. Handgrepparens spänningslåsare skall enhetligt omsluta handgrepparens slang. **TÄNK PA:** Se till att slangen inte kommer i kläm! För in distanshylsan i det övre hålet och dra åt. Skjut därefter slangen från handpulsensornerna genom öppningen (H) under monteringsplattan och gänga denna uppåt ut från handgrepparens skaft.

MÄTARE



För att montera mätaren, måste du först ansluta den övre slangen och slangen för handpulsensornerna till mätarens slangar. Skjut därefter mätaren nedåt till monteringsplattan (i) på handgrepparens skaft. **TÄNK PA:** Se till att slangen inte kommer i kläm! Sätt därefter fast mätaren med hjälp av skruvarna. Drag inte åt skruvarna för mycket. Om du så önskar kan du föra in bokhållaren i springan (J) på mätaren. Nu kan du skjuta mätarens lock uppåt under mätaren tills den går i lås där den skall sitta. Se till att fästbultarna (K) är ordentligt fastsatta.

SÄT



För in sittstödet. För in handhjulet för att justera sätet och fästa handhjulets bult i ett hål på sittstödet. Drag därefter åt handhjulet. För att ansluta sätet till sittstödet, skjuter du den tidigare monterade spänningslåsaren (L, under sätet) till monteringsslangen (M) på sittställaren. Justera sätet och skruva åt det ordentligt i önskat läge med hjälp av klämskruven. Du kan nu in det horisontella avståndet mellan handhållarna och sätet med hjälp av handhjulet för att ställa in sätesdjupet.

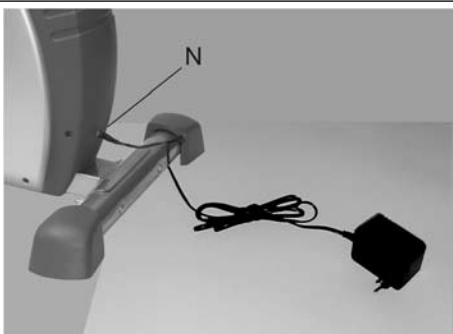
PEDALER

Skruva nu på pedaler på vevstängarna. Skruva åt den vänstra pedalen (märkt L för vänster

gänga) i vänster vevstäng. Använd skiftnyckeln och rotera denna motsols. Skruva därefter åt

höger pedal (märkt R för höger gänga) hårt medsols i höger vevstäng. Montera nu dit

pedalremmarna till pedaler och justera efter önskemål.

TRANSFORMATOR

Sätt först i den lilla anslutaren i behållaren (N) på enhetens hölje. Anslut därefter omkopplaren till ett strömuttag med 230 volt. Enheten är nu klar att användas.

SÄKERHETSNOTIS FÖR ENHETER MED ELEKTRISK STRÖMTILLFÖRSEL

- Använd inte din träningsenhet för hembruk om det finns någon skada på strömsladden eller på enheten.
- Håll strömsladden borta från heta föremål.
- Använd inte din träningsenhet utomhus eller på fuktiga områden.
- Dra inte strömsladden under en matta och placera inte några föremål på sladden.
- Koppla ifrån pluggen från strömuttaget innan du flyttar enheten, utför allt behövligt underhåll eller öppna höljet.
- Ändra inte (till exempel, förläng) sladden mellan omvandlaren och enheten.

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 räckta 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.

C3'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 viktvaktare, 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.

● Hjärtrytmen mäts på tre sätt:

- A) Med hjälp av de handgripliga hjärtrytmsensorerna
- 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

C3 mäter pulsen med sensorer i handstöden som mäter pulsen varje gång användaren rör vid båda sensorerna samtidigt. För att pulsmätningen ska bli så korrekt som möjligt måste huden vara i kontakt med sensorerna hela tiden och vara något fuktig. Om huden är för torr eller för fuktig blir pulsmätningen mindre korrekt. Observera även att om du rör på överkroppen mycket under träningen kan detta påverka pulsmätningen: aktiva muskler sänder ut elektroniska signaler av samma typ som hjärtmuskeln. Vi rekommenderar därför att du håller armarna så avslappnade som möjligt under pulsmätningen.

PULSMÄTNING MED ÖRSENSOR

1. Stick in örsensorns stickkontakt i stickdosan i mätaren.
2. Fäst örsensorn vid örsnibben.

Om mätaren inte omedelbart får kontakt med örsnibben eller om örsnibben är kall, gnid örsnibben en stund med fingerspetsarna för att sätta fart på blodcirkulationen. Pulsmätningen kan också påverkas av fysiologiska egenskaper hos den som tränar, såsom dålig blodcirkulation i örsnibben, örsnibbens storlek eller broskbildning. Utför då mätningen i öronmusslan eller koppla sensorn till en fingerspets. Om störningar i mätningen förekommer under träning, kontrollera mätningens funktion när du inte trampar. Kraftiga, ofrivilliga svängningar under träningen kan orsaka störningar. Om pulsvärdena överstiger 150 slag/min, kan det vid resultat som uppmäts med örsensor förekomma störningar som beror på att blodcirkulationen blivit snabbare. Ibland kan en stark ljuskälla i omedelbar närhet av användaren, t ex ett lysrör orsaka störningar. Försök på nytt genom att vända på sensorn i örat. Rengör den alltid efter användningen med en fuktig duk.

TRÅDLÖS PULSMÄTNING

Pulsen kan mätas med hjälp av en i mätaren inbyggd pulsmottagare, som kan användas tillsammans med trådlösa pulssändare Batavus Pro Check.

VIKTIGT! I det fall du använder pacemaker – hör med din läkare om du kan använda trådlös pulsmätning.

Trådlös pulsmätning, där elektroderna i en sändare på bröstkorgen överför hjärtats slag med hjälp av ett elektromagnetiskt fält till mätaren, har visat sig vara det tillförlitligaste sättet att mäta pulsen. För trådlös mätning av pulsen under träningen, skall du noggrant fukta de räfflade elektroderna i elektrodbältet med vatten. Om du använder pulssändaren ovanpå skjortan, skall skjortan fuktas under elektroderna. Spänn det elastiska bältet med sändaren kring bröstet under bröstmusklerna, så att elektroderna hela tiden har hudkontakt under träningen. Bältet 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 elektrodbrädet, 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

Väljer och bekräftar mätarens funktioner

2. +/- -KNAPPARNA

Justerar motståndet (Nåvi) och väljer profilen

3. RESET

Nollställer inställda värden

4. START/STOP

Startar, pausar och stoppar träningen. Genom att trycka på denna knapp en gång under träningen aktiveras pausprogrammet. Genom att trycka på denna knapp igen startas programmet om.

5. RECOVERY

Beräknar ditt fitness-index

FUNKTIONER

1. TID

Träningstiden räknas upp, med början kl. 00:00, och går upp till 99:59 minuter. Därefter börjar tiden igen kl. 00:00. Kolonet (:) kommer att blinka en gång per sekund.

2. HASTIGHET

Hastigheten visas upp till 99.9 km/h. Vevstångens rotationer visas i rpm (varv per minut).

3. AVSTÅND

Avståndet visas i kilometer (km) och, om det inte är förinställt, räknar det uppåt från 0.5 till 99.50.

Om avståndet är förinställt, räknar denna funktion nedåt till 0.00 km.

4. KALORIER

Precis som för tid eller distans, kan kalorier ställas in för att räkna uppåt eller nedåt. Maximalt 9999 kalorier kan visas per träningspass.

Not rörande kalorimätning:

I denna enhet beräknas energikonsumtionen baserat på genomsnittliga värden. Endast varvtalen används för att beräkna värdena. Eftersom varje person har olika förutsättningar för att producera energi (känt som effektivitet), kan visad energikonsumtion, endast vara ett ungefärligt värde av den faktiska konsumtionen och kan inte användas i terapeutiska syften. Energikonsumtionen under ett träningspass visas i kcal (kilokalorier). För att omvandla detta till joule, använder du denna ekvation: 1 kcal = 4.187 kJ.

5. PULSPROGRAM

a) Övre pulsgräns

Önskad övre pulsgräns kan förinställas. Ett alternativ mellan 30 till 240 kan visas. Inputen använder intervaller på 1. Om den övre gränsen överskrids, ljuder en signal.

b) Pulsnivån sträcker sig mellan

Vid träning med pulsintervaller, består mätaren av tre pulsintervaller (55/75/90%) i enlighet med din

maximala puls nivå grundat på din persondata.

c) Den övre pulsgränsen

Du kan också ange en fast övre puls nivå (THR)

I fall b och c, kontrollerar mätaren motståndet i enlighet med din verkliga puls nivå så att du erhåller önskad % -nivå eller den inställda puls nivå. Om din puls nivå är för låg ökas motståndet (nivå) tills värdet är korrekt -- och vice versa.

6. MANUELLT PROGRAM

Detta program tillhandahålls för träning med hjälp av ett fast motstånd (nivå 1 -- 16).

7. WATT

Det arbete som utförts visas konstant i watt på displayen (10 -- 350 watt). Inputen använder ökning på 10 watt. Du kan specificera wattantalet i det manuella programmet. Därefter reglerar mätaren automatiskt motståndet för enhetlig prestanda som en funktion av vevstångens rotationshastighet.

8. PROGRAMPROFILER

Du kan välja mellan 12 olika program profiler som visas på displayen.

9. TRÄNINGSENTENSITET

Du kan ändra intensiteten (nivå) både före och under träningen med hjälp av +/- -knapparna i det manuella programmet och i de 12 profilprogrammen.

10. ANVÄNDARPROGRAM

Du kan ange persondata för fyra användare.

11. SCAN

I detta program visas hastigheten och pedalhastigheten och därefter kalorierna och watt alternativt (var 6 sekund) i den displayens nedre del.

12. PAUS (STOPP)

Träningen avbryts i maximalt 4 minuter genom att trycka på Start/Stopp-knappen. Genom att trycka på knappen igen kan du fortsätta det avbrutna träningspasset genom att använda tidigare data.

NOTER OM JUSTERANDET AV MOTSTÅND (NIVÅ)

1. MANUELLT TRÄNINGSPROGRAM

När du tränar utan att specificera watt, anges motståndet (nivå) med hjälp av +/- -knapparna och förblir detsamma under träningspasset.

Om watt specificeras, reglerar mätaren automatiskt motståndet. Motståndet justeras (nivå 1--16) i enlighet med vevstångens rotationshastighet. Exempel: Om vevstångens rotationshastighet är för låg, ökas motståndet.

Olika symboler visas på displayen så att motståndet inte blir alltför högt och din pedalhastighet (rotationshastighet) justeras. Dessa symboler skall hjälpa dig hitta rätt pedalhastighet.

▲ = Alltför hög hastighet -- trampa långsammare

▼ = Alltför låg hastighet -- trampa snabbare

- - - = Uträkning inte möjlig

Kontrollera specifikationen i watt och din tramphastighet. Efter 3 minuter ljuder en signal vid dessa värden för att påminna dig om att beräkningen inte är möjlig. Watt-displayen visar noll. Mätaren slår av. Tryck på valfri knapp för att slå av alarmer.

2. ANVÄNDARPROGRAM TRÄNING

Användarprogrammen består av program profiler som du utformar själv. Du kan öka eller minska basen för profilerna under träningen med hjälp av +/- -knapparna.

3. PROGRAMPROFIL TRÄNING

Programstångarnas motstånd (nivå) regleras automatiskt. Du kan öka eller minska profilernas bas under träningen med hjälp av +/- -knapparna.

Maximal möjlig justering för basen har nåtts när den högsta profilstången har nått toppnivån på 16.

4. TRÄNING FÖR KONTROLL AV HJÄRTNIVÅ

(% variation och pulsspecifikation (övre gräns))

Motståndet justeras automatiskt i enlighet med ditt förinställda värde. Utforma dina egna program (Användare)

- Parksymbolen kommer att blinka.
- Tryck på startknappen för att välja användarprogram eller ...
- Tryck på nollställningsknappen i 3 sekunder.
- U = Användare visas på displayen.
- Välj användare 1 -- 4 med hjälp av +/- -knapparna.

- Tryck på Enter-knappen.
- Manuellt/Program/Användare/Hjärtnivå visas överst på displayen.
- Tryck på + -knappen och välj användarprogrammet
- Tryck på Enter-knappen.
- Den profil som skapades senast för vald användare visas.
- Tryck nu på startknappen för att aktivera den synliga profilen eller
- Tryck på Enter-knappen för att skapa en ny profil.
- Profilstäng som kan ställas in blinkar.
- Välj motståndet (nivå) 1 -- 16 med hjälp av +/- -knapparna
- Tryck på Enter-knappen för att gå till nästa stäng
- Ställ in denna stäng igen med hjälp av +/- -knapparna.
- Efter den sista stängningen, ändras displayen igen till den första stängningen.
- Tryck nu på startknappen (inte Enter) för att bekräfta ditt val. Programmet startar genom att använda befintliga förinställda värden, till exempel för tid, avstånd och kalorier.
- Tryck på stoppknappen igen så att värden, såsom tid kan anges.
- Justera värdena med hjälp av +/- -knapparna.
- Ändra till nästa funktion med hjälp av enterknappen och så vidare.
- Tryck på startknappen för att starta träningen.

SNABB START

- A. Anslut omvandlaren, U = Användare visas på displayen. När mätaren har gått in i sovprogrammet och omvandlaren är inkopplad, visas °C. Tryck på Enter-knappen.
- B. Välj önskad användare 1 -- 4 med hjälp av +/- -knapparna.
- C. Tryck på Enter-knappen. Manuellt/Program/Användare/Hjärtnivå visas överst på displayen.
- D. Välj ett program med hjälp av +/- -knapparna.
- E. Tryck på Enter-knappen och fortsätt ange värdena i enlighet med valt program.

E1. Manuellt program

- Ange motståndet (nivå 1 -- 16) med hjälp av +/- -knapparna.
- Tryck på Enter-knappen.
- Tiden kommer att blinka.
- Ställ in tiden med hjälp av +/- -knapparna.
- Tryck på Enter-knappen.

- Gör på samma sätt för att ställa in avståndet, kalorierna, antalet watt och den övre pulsgränsen

E2. Användare

Starta som förut och fortsätt enligt beskrivning i punkt E.

- Den profil som senast användes av föregående inställd användare visas.
- Tryck på startknappen för att starta träningen med hjälp av befintliga värden eller
- Tryck på Enter-knappen igen om du önskar justera värdena, till exempel tiden.

E3. Program

Starta som tidigare och fortsätt enligt beskrivning i punkt E.

- Välj önskad programprofil (1 -- 12) med hjälp av +/- -knapparna.
- Välj önskad programprofil med hjälp av Enter-knappen.
- Tryck antingen på startknappen och starta träningen eller
- Tryck på Enter-knappen igen och ange värden såsom tid, enligt tidigare beskrivning.
- Tryck på startknappen för att starta programmet.

E4. Kontroll (% nivå) av hjärtnivå

Starta som förut och fortsätt enligt beskrivning i punkt E.

Åldersspecifikationen kommer att blinka.

- Ställ in din ålder med hjälp av +/- -knapparna
- Bekräfta önskad ålder med hjälp av Enter-knappen.
- % -nivåerna blinkar.
- Ställ in önskad % -nivå med hjälp av +/- -knapparna (Figur 20).
- Tryck nu på Enter-knappen om du också önskar ange träningsvärden, såsom tid, som förut eller ...
- Tryck på startknappen för att starta träningen.

E5. Hjärtnivå

Kontroll av övre pulsgräns

Starta som förut och fortsätt enligt beskrivning i punkt E.

Pulsnivån (100) kommer att blinka.

- Ställ in den pulsnivå som du önskar träna vid med hjälp av +/- -knapparna.



- Bekräfta med hjälp av Enter-knappen om du också önskar ange träningsvärden såsom tiden som tidigare eller ...
- Tryck på startknappen för att starta träningen.

YTTERLIGARE INFORMATION

1. Att ange träningsvärden är endast möjligt i stoppprogrammet (inte under träningen). I stoppprogrammet är parksymbolen synlig på displayen. Du måste ha valt ett program på förhand.
2. Du kan justera styrkan (nivå) 1 -- 16 även under träningen.
3. Mätaren behöver ca. 10 sekunder för beräkningssyften innan den kan visa pulsnivån. Givetvis måste din puls mätas med hjälp av pulssensorer, öronclipsen eller bröstremmen.
4. Om du inte tränar och du inte har tryckt på någon knapp, går mätaren in i sovprogrammet automatiskt efter fyra minuter. Då visas rumstemperaturen.
5. Du kan nollställa alla individuella värden med hjälp av nollställningsknappen om du först har tryckt på stoppknappen och parksymbolen visas. Om du trycker på nollställningsknappen och håller denna nedtryckt i 3 sekunder, övergår mätaren till början. U (Användare) visas.
6. Automatisk justering av motståndet (nivå) i hjärtnivåprogrammet (pulsprocentnivå) sker uppåt var 30 sekund och nedåt var 15 sekund. Detta tillhandahåller en gradvis justering av värdena.
7. Om du tränar med hjälp av nedräkningsvärden för tid, avstånd eller kalorier, ljuder en signal åtta gånger vid noll och programmet stannar. Om du nu trycker ned startknappen nollställs mätaren och räknar uppåt.
8. Träning med en inställd tid och programprofiler. Den inställda tiden fördelas över de 16 profilstångarna. Exempel: 32 minuter för 16 profilstångar motsvarar 2 minuter innan övergång sker till nästa stång.
9. Träning utan förinställd tid: I detta fall sker skifte till nästa profilstång i enlighet med tillryggalagt avstånd.

RECOVERY – MÄTNINGEN AV

ÅTERHÄMNINGSPULSEN

Mäta återhämtningspuls 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 återhämtningspuls 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 C3 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 uppge inköpsdagen.

Kontakta din försäljare om du behöver reservdelar. Uppge alltid redskapets modell, serienummer och numret på reservdelar; du hittar en lista på reservdelar i slutet på den här handboken. Till apparaten får endast delar från reservdelslistan användas.

TEKNISKA DATA

Längd102 cm
Bredd55 cm
Höjd146 cm
Vikt37 kg

C3 uppfyller kraven i EU:s EMC-direktiv gällande elektromagnetisk kompatibilitet (89/336/EEC). Därför är denna produkt CE-märkt.

C3 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. underlåtenhet 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	74
KÄYTTÖ	76
HARJOITTELU	76
MITTARI	78
KULJETUS JA SÄILYTYS	80
HUOLTO	81
KÄYTTÖHÄIRIÖT	81
TEKNISET TIEDOT	81

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 takuuehdot voivat vaihdella maittain. Huomaa myös, ettei takuu korvaa mitään vahinkoja, jotka

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

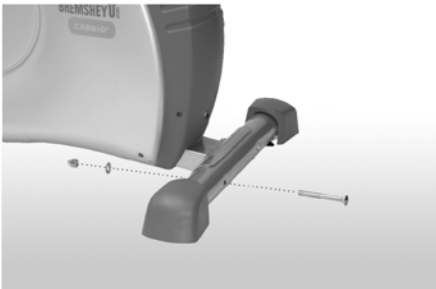
ASENNUS

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

Asennustarvikesarja (sisältö merkitty *:lla 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

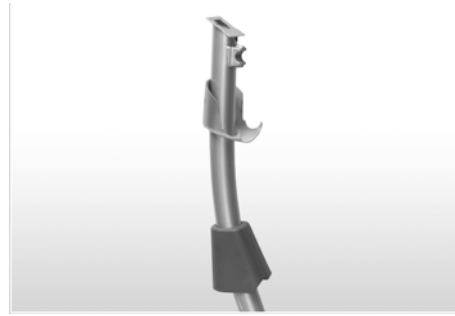


Aseta takatukijalka rungon takaosan alle ja kiinnitä se runkoon kuusiokoloruuveilla, aluslaatoilla ja hattumuttereilla.

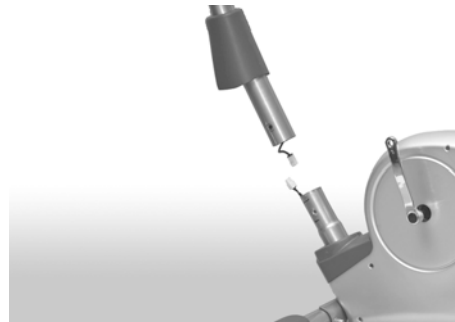


Aseta etutukijalka rungon etuosan alle ja kiinnitä se kuusiokoloruuveilla, aluslaatoilla ja hattumuttereilla. Huomaa, että siirtopyörien tulee olla laitteen etupuolella.

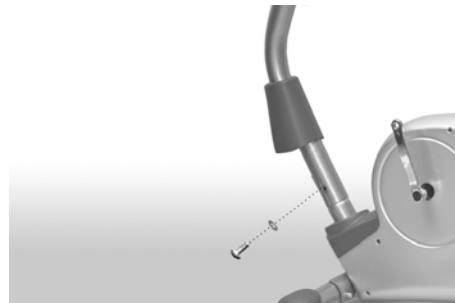
ETUPUTKI



Työnnä peitekappale ja pehmikerengas alakautta käsitukiputken ympärille

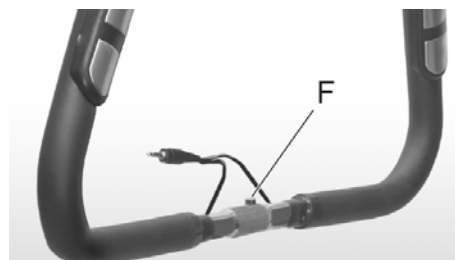


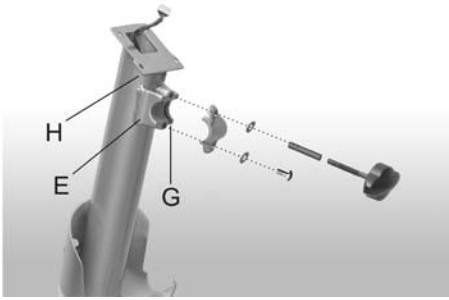
Liitä runkoputkesta ja käsitukiputkesta tulevat johdot toisiinsa



Työnnä käsitukiputki paikalleen runkoputken sisään ja kiinnitä se runkoputkeen kiinnitysruuvin 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 myötäpäivään.

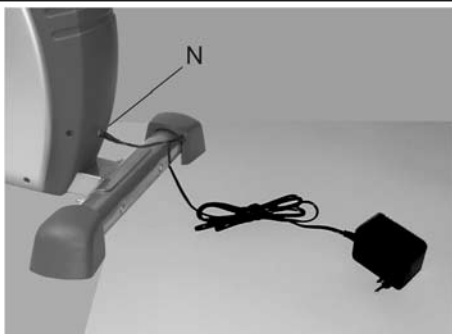
Paina istuin paikalleen istuinputken päässä olevaan kiinnityspotkeen. Varmista että istuin on suorassa ja kiinnitä tiukasti paikalleen kiristysruuvilla. Istuinputken takaosassa olevan lukitusnupin avulla voit säätää istuimen etäisyyttä käsituesta.

POLKIMET



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

MUUNTAJA



Kytke muuntaja takajalan yläpuolella olevaan pistokkeeseen. Kytke muuntajan verkkojohto pistorasiaan. Irroita verkkojohto pistorasiasta ja laitteesta aina harjoituksen päätteeksi.

TÄRKEÄÄ!

Varmista aina, ettei muuntajan johto vahingoitu.

Tarkista, ettei verkkojohto ole laitteen alla.

Muuntajan johtoon ei saa tehdä muutoksia

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. Kunnon 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 maksimisykearvosii eli se lyöntimäärä, josta sykkeesi ei enää nouse, vaikka rasiitus lisääntyisikin. C3:n mittari laskee suuntaantavan 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 kunnon kohottamiseen ja ylläpitämiseen. Tällä tasolla vahvistat sydäntäsi ja keuhkojasi edellistä tasoa enemmän, mutta rasiitus 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 mittaust)
- Sykevyö ja sykevastaanotin ovat saatavana lisävarusteina.

Älä käytä samanaikaisesti useampaa sykemittaustapaa.

PULSSINMITTAUS KÄSIANTUREIDEN AVULLA

C3: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 mittarin sisälle valmiiksi asennetun sykevastaanottimen avulla langattoman Batavus Pro Check sykellähettimen kanssa.

TÄRKEÄÄ! Mikäli käytät sydämentahdistinta, varmista lääkäriltäsi, että voit käyttää langatonta sykemittausta.

Luotettavimmaksi sykkeenmittausperiaatteeksi on todettu langaton sykkeenmittaus, jossa rintakehälle kiinnitettävän lähettimen elektrodit siirtävät sykeimpulsit sydäimestä sähkömagneettisen kentän avulla mittarille. Mikäli haluat mitata sykettä langattomasti harjoittelun aikana, kostuta huolellisesti lähetyvyössä 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. Sykellähetin 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 puuttavia 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 vahvistus

2. + / -

Harjoitusten vastustason säätö, harjoitusohjelmien valinta

3. RESET

Harjoitusarvojen nollaus

4. START / STOP

Harjoituksen aloitus, keskeytys ja lopetus. Harjoituksen aikana painallus keskeyttää harjoituksen, jota voidaan jatkaa painamalla tätä painiketta uudestaan

5. RECOVERY

Palautussykkeen mittausta

TOIMINNOT

1. HARJOITUSAIKA (TIME)

00:00- 99:99, kaksoispiste (:): vilkkuu sekunnin välein.

2. HARJOITUSNOPEUS (SPEED)

Matkanopeus (km/h) ja poljinkierrosnopeus (RPM, poljinkierrosta minuutissa).

3. HARJOITUSMATKA (DISTANCE)

0.00-99.50 km

4. ENERGIANKULUTUS (CALORIES)

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

Tämän laitteen mittari laskee energiankulutuksen keskimääräisten arvojen perusteella.

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

5. SYKEOHJELMAT

a) sykkeen ylärajan asetus

Voit asettaa harjoitussykkeellesi ylärajan 240 lyöntiin / min. asti. Mikäli syke ylittää asetetun rajan, mittari antaa äänimerkin.

b) sykealueet

Harjoituksen aikana mittari osoittaa käyttäjään perusteella kolmea harjoituksen intensiteettitasoa (55%, 75% und 95% maksimisykkeestä).

c) Tavoitesykkeen (THR) asetus

Vaihtoehtoisissa b ja c laite ohjaa harjoittelijan sykettä siten, että syke pysyy valitulla sykealueella tai valitulla syketasolla.

6. MANUAALIHARJOITUS

Tämän ohjelman avulla voit harjoitella tasaisella vastuksella (tasot 1-16)

7. TEHO-OHJATTU HARJOITUS (WATT)

Mittari näyttää harjoitustehon jatkuvasti (10-350 W). Tehonasetus tapahtuu 10 W portain. Manuaaliharjoitukseen voidaan asettaa vakiotehotaso, jolloin teho pysyy samana läpi harjoituksen poljinkierrosten muutoksista huolimatta.

8. HARJOITUSOHJELMAT

Valittavissa on 12 harjoitusohjelmaa erilaisilla ohjelmaprofiileilla. Mittari näyttää ohjelmaprofiilit.

9. HARJOITUSTEHO

Manuaaliharjoituksessa sekä harjoitusohjelmissä harjoitustehoa voidaan säätää + ja – painikkeilla ennen harjoitusta sekä sen aikana.

10. OMAT HARJOITUSOHJELMAT

Mittarin muistissa on muistipaikkoja 4 käyttäjän tietojen tallentamiseen.

11. AUTOMAATTINEN NÄYTÖNVAIHTO (SCAN)

Nopeus- ja RPM-näytöt sekä energiankulutus- ja tehonäytöt vaihtuvat mittarin alareunassa automaattisesti 6 sekunnin välein.

12. HARJOITUKSEN KESKEYTYS

Painamalla harjoituksen aikana kerran START / STOP –painiketta mittari keskeyttää harjoituksen enintään 4 minuutin ajaksi. Tämän ajan kuluessa voit jatkaa keskeytynyttä harjoitusta painamalla START / STOP –painiketta uudestaan.

HARJOITUSVASTUKSEN SÄÄTÖ (LEVEL)

1. MANUAALIHARJOITUS

Mikäli et aseta vakiotehoa, voit säätää vastustasoa + ja – painikkeilla. Harjoitusteho riippuu poljinnopeudesta.

Mikäli asetat vakiotehon, laite säätää vastustasoa (level eli taso 1-16) automaattisesti. Tällöin asetettu teho säilyy riippumatta poljinnopeudesta. Näytön symbolit opastavat sopivan poljinkierrosnopeuden löytämisessä.

Nuoli ylös = polje hitaammalla tahdilla

Nuoli alas = polje nopeammalla tahdilla

Kolme viivaa = nopeutta ei voi mitata

Mikäli nopeutta ei jostain syystä voi mitata, mittari sammuu kolmen minuutin kuluttua ja antaa äänimerkin 3 minuutin kuluttua. Sammuta äänimerkki painamalla mitä tahansa mittaripainiketta.

2. OMAT HARJOITUSOHJELMAT

Talletettujen harjoitusohjelmien vastustasoa voi skaalata + ja – painikkeilla.

3. HARJOITUSOHJELMAT

Vastustaso säätyy automaattisesti. Ohjelmien vastustasoa voi skaalata + ja – painikkeilla. Ohjelmaa voi skaalata ylöspäin, kunnes jokin ohjelman korkein vastus saavuttaa tason 16.

4. SYKEOHJAUS (SYKEALUEET JA TAVOITESYKE)

Vastustaso säätyy automaattisesti asetustietojen perusteella.

Omien harjoitusohjelman tekeminen

Paina START-painiketta, kun mittarilla on P-symboli.

Paina RESET-painiketta 3 sekunnin ajan, kunnes näyttöön tulee U (=User, käyttäjä).

Valitse + / - painikkeilla käyttäjä 1-4

Paina ENTER-painiketta, jolloin näytön yläreunaan tulevat vaihtoehdot Manual / Program / User / Target Heart Rate.

Valitse + / - painikkeilla User

Paina ENTER-painiketta. Näyttöön tulee valitun käyttäjän viimeisin tallennettu harjoitusohjelma.

Painamalla START-painiketta otat käyttöön kyseisen ohjelman, ENTER-painikkeella voit muokata ohjelman profiilia. Muokattava profiilipalkki vilkkuu näytöllä.

Aseta palkin vastustaso (1-16) + / - painikkeilla ja siirry seuraavaan palkkiin ENTER-painikkeella.

Kun olet asettanut viimeisen palkin, paina START-painiketta. Ohjelma käynnistyy muistissa olevilla aika-, matka- ja energiankulutustavoitearvoilla.

Paina STOP-painiketta, jolloin edellämäinitut arvot voidaan muuttaa + / - painikkeilla. Siirry seuraavaan asetusarvoon ENTER-painikkeella.

Aloita harjoitus START-painikkeella.

PIKAOHJE

1. Liitä laite virtalähteeseen, mittarin näytölle tulee tunnus U (käyttäjä). Mikäli mittari on virransäästötilassa, näytöllä on lämpötila.
2. Valitse haluamasi käyttäjä (U1-4) +/- painikkeilla.
3. Paina ENTER-painiketta, jolloin näytön yläreunaan tulevat vaihtoehdot Manual / Program / User / Target H. R.
4. Valitse + / - painikkeilla halumasi ohjelma
5. Paina ENTER-painiketta ja tee haluamasi asetukset valitun ohjelman mukaisesti.

a) Manuaaliharjoitus

- Valitse Manual, säädä vastustaso + / - painikkeilla.
- Paina ENTER
- Aseta harjoituksen kesto + / - painikkeilla.

- Paina ENTER
- Aseta halutessasi matka ja kcal-tavoitteet sekä sykeyläraja harjoitukselle vastaavasti.

b) Oma harjoitusohjelma

- Valitse User, näyttöön tulee valitun käyttäjän viimeisin tallennettu harjoitusohjelma.
- Paina START-painiketta ja aloita harjoitus tai ENTER-painiketta ja aseta tavoitearvoja.
- Aloita harjoitus START-painikkeella.

c) Harjoitusohjelma

- Valitse Program. Valitse haluamasi ohjelma (1-12) + / - painikkeilla ja vahvista valintasi ENTER-painikkeella.
- Paina START-painiketta ja aloita harjoitus tai ENTER-painiketta ja aseta tavoitearvoja.
- Aloita harjoitus START-painikkeella.

d) Harjoittelu sykealueilla

- Valitse Target H. R., ikänäyttö (age) vilkkuu. Aseta ikäsi + / - painikkeilla ja vahvista ENTER-painikkeella.
- Sykealuenäyttö (esim. 55 %) vilkkuu. Aseta haluamasi sykealue + / - painikkeilla.
- Mikäli haluat asettaa harjoitukselle tavoitearvoja, paina ENTER-painiketta. Arvojen asetus tapahtuu kuten aiemmin esitettiin.
- Mikäli haluat aloittaa harjoituksen, paina START-painiketta.
- e) Harjoittelu tavoitesykkeellä
- Valitse Target H. R., sykelukema (100) vilkkuu. Aseta haluamasi harjoitusyketaso + / - painikkeilla.
- Mikäli haluat asettaa harjoitukselle tavoitearvoja, paina ENTER-painiketta. Arvojen asetus tapahtuu kuten aiemmin esitettiin.
- Mikäli haluat aloittaa harjoituksen, paina START-painiketta.

LISÄOHJEITA

1. Harjoitusten tavoitearvoja voi asettaa vain asetusmoodissa: harjoitusta ei ole aloitettu, P-symboli on näytöllä, ja haluttu harjoitusmuoto on valittu.
2. Harjoitustasoa voi säätää myös harjoituksen aikana.
3. Mittari reagoi kaikkiin impulsseihin muutaman sekunnin viiveellä (sykemittaus käynnistyy noin 4 sekunnin viiveellä)
4. 10 sekunnin viiveellä)
5. Mittari siirtyy virransäätötilaan automaattisesti, mikäli laitetta ei käytetä 4 minuuttiin. Tällöin mittarille tulee lämpötilänäyttö.

6. RESET-painikkeen avulla voit nollata kaikki näyttöarvot, mikäli olet aiemmin painanut STOP-painiketta (näytössä P-symboli). Painamalla RESET-painiketta 3 sekunnin ajan mittari siirtyy takaisin aloitustilaan (näytössä U-symboli).
7. Sykeohjauksessa vastusta säädetään ylöspäin 30 sekunnin ja alaspäin 15 sekunnin sykleissä.
8. Kun harjoituksen tavoitearvo täyttyy, mittari antaa äänimerkin ja ohjelma päättyy. Painamalla START-painiketta ohjelma käynnistyy uudestaan ja harjoitusarvot lähtevät kumuloitumaan.
9. Harjoitusohjelmat jakaantuvat profiilinäytön mukaisesti 16 jaksoon. Ohjelmalle asetettu kesto vaikuttaa jaksojen pituuteen.

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 alkuhetken syketasoon, ja että tuloksesi on henkilökohtainen, eikä suoraan verrattavissa muiden tuloksiin. Palautussykkeen mittauksen luotettavuuden parantamiseksi pyri aina vakioimaan mittauksenaikaa 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

C3: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..... 102 cm
 Leveys 55 cm
 Korkeus..... 146 cm
 Paino..... 37 kg

Batavus C3 on suunniteltu täyttämään sähkömagneettista yhteensopivuutta koskevan EU:n EMC-direktiivin (89/336/ETY) vaatimukset. Tuotteet on varustettu sen mukaisesti CE-tarralla.

Batavus C3 täyttää CEN tarkkuus- ja turvanormien vaatimukset (Luokka EN-957).

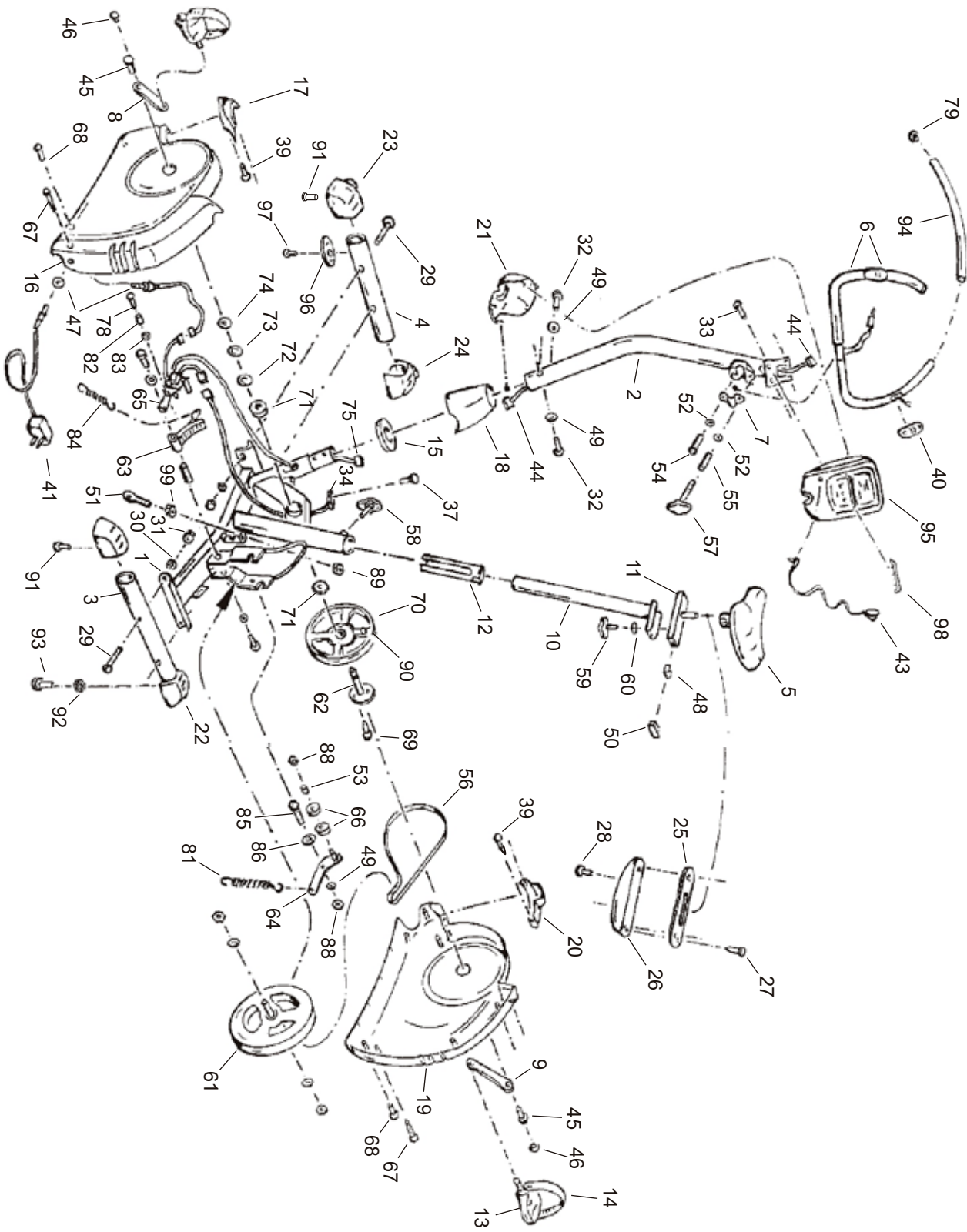
Oikeudet muutoksiin pidätetään.

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-harjoituskumppanisi kanssa.

1	103 1073 20	Main frame	1	66	523 1029	Bearing 6300RS	2
2	203 1063 20	Handle bar post	1	67	653 0091	Screw	6
3	103 1071 20	Rear support tube	1	68	653 1032	Screw	8
4	103 1070 20	Front support tube	1	69	653 0092	Allen head screw	3
5	153 1037 20	Seat	1	70	263 1011	Pulley	1
6	203 1060 40	Handle bar, compl.	1	71	523 409 85	Bearing	2
7	503 1029	Clamp for handle bar	1	72	653 1034	Wave washer	1
8	353 1014 20	Crank LH	1	73	653 1033	Washer	1
9	353 1015 20	Crank LH	1	74	17 DIN 471	Retainer	1
10	153 1038 20	Seat tube	1	75	403 1138	Servomotor + wire	1
11	153 1036 20	Seat slider	1	78	653 0097	Screw	1
12	533 1072	Seat post sleeve	1	79	533 1075 20	End plug for handle bar	2
13	363 1011 20	Pedal, pair	1	81	643 1012	Spring	1
14	363 1013 20	Pedal strap, pair	1	82	523 1032	Sleeve	1
15	683 1014	Blocker	1	83	653 0096	Washer	1
16	173 1107 40	Side cover, LH	1	84	643 1013	Spring	1
17	173 1108 20	Front cover, LH	1	85	M8x20 DIN 912	Screw	1
18	173 1113 20	Cover for handle post	1	86	653 0089	Washer	1
19	173 1112 40	Side cover, RH	1	88	M8 DIN 985	Nylock nut	2
20	173 1114 20	Front cover, RH	1	89	653 0098	Nut	1
21	173 1104 20	Meter lower cover	1	90	403 1143	Magnet	1
22	533 1077 20	Rear foot cover	2	91	653 1032	Screw	4
23	533 1076 20	Front foot cover, LH	1	92	653 1035	Nut	2
24	533 1080 20	Front foot cover, RH	1	93	533 1074	Pad for rear support tube	2
25	173 1110 20	Upper cover for seat slider	1	94	213 1014 40	Handle grip	2
26	173 1109 20	Lower cover for seat slider	1	95	233 1066 40	Meter, EUR	1
27	653 0093	Screw	3	-	233 1071 40	Meter, USA	1
28	M5x14 DIN 7985	Screw	2	96	553 1078	Cushion	2
29	M8x75 DIN 603	Carriage bolt	4	97	M8x20 DIN 912	Screw	2
30	653 0084	Washer	4	98	533 1082 20	Bracket	1
31	M8 DIN 1587	Acorn nut	4	99	653 0099	Nut	1
32	M8x16 ISO 7380	Allen head screw	6	-	423 1143 40	Label	1
33	M5x10 DIN 7985	Screw	4	-	553 101 88	Screw - shaped	1
34	403 1126	Sensor wire	1	-	553 100 88	Multi purp. wrench	1
37	653 0085	Screw	2	-	556 032 00	Allen key 6 mm	1
39	M4x12 DIN 7985	Screw	4	-	583 1037 40	Owner's manual	1
40	403 1124 20	Pulse grip unit	2				
41	403 1134EU	Transformer, EUR	1				
-	403 1134US	Transformer, USA	1				
43	233 0033	Ear clip sensor	1				
44	403 1128	Meter wire	1				
45	653 0086	Screw and plug	2				
46	533 1081 20	End plug	2				
47	403 1144	DC-wire	1				
48	653 1038	Fixing screw base	1				
49	M8 DIN 125	Washer	7				
50	533 1079 20	Cap	1				
51	653 0094	Screw	1				
52	653 0087	Washer	2				
53	523 1026	Bushing	1				
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				
59	373 1040 20	Locking knob	1				
60	M12 DIN 433	Washer	1				
61	303 1020	Flywheel, compl.	1				
62	343 1014	Axle for pulley	1				
63	373 1041	Magnet bow	1				
64	513 1010	Belt tightener frame	1				
65	403 1138	Servo motor + wire	1				







Austria

DoWi GmbH
Ziehrerstrasse 80
8041 Graz
Tel. +43 316 71 64 12
Fax +43 316 71 64 35
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

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

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

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