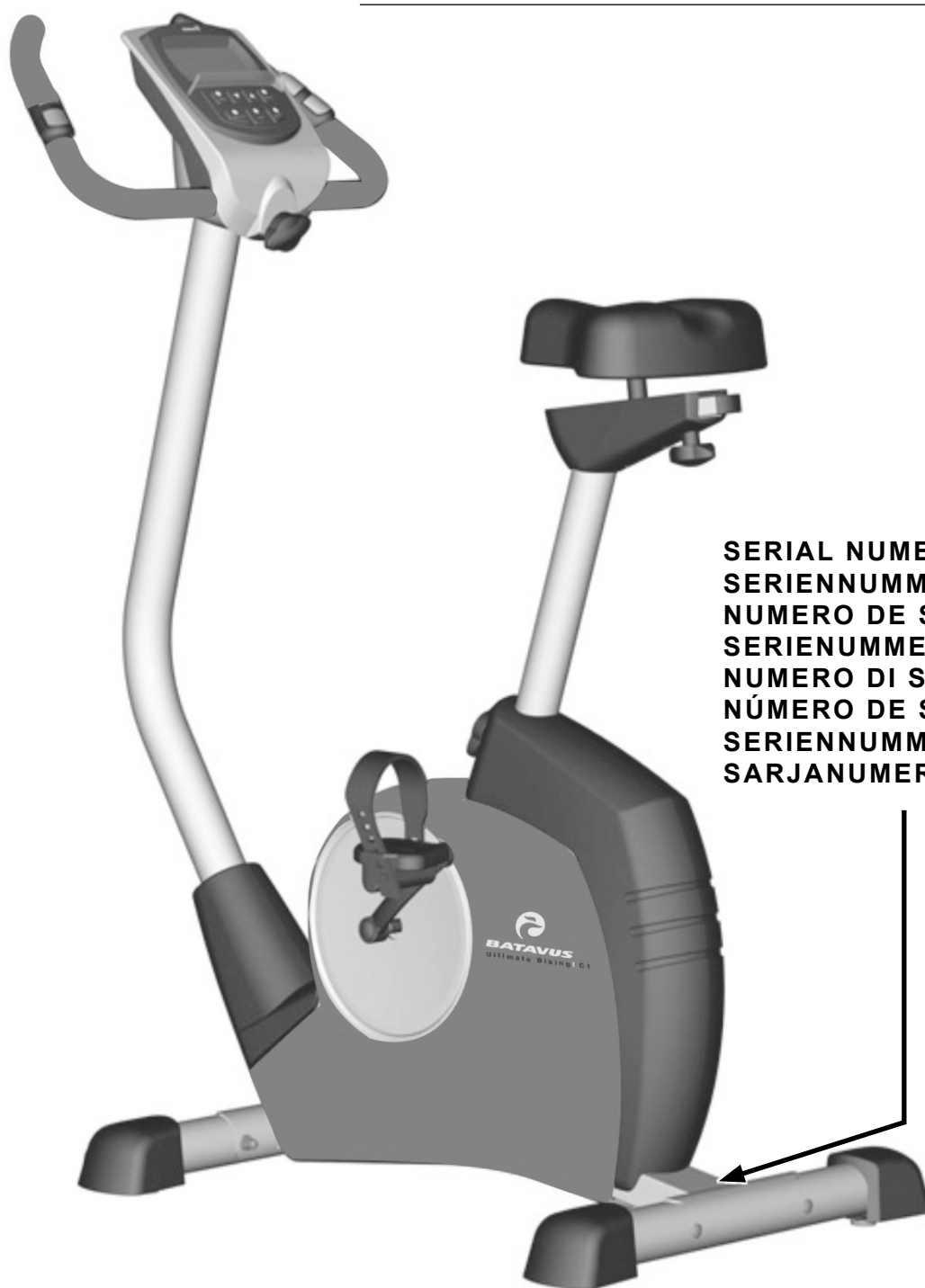


BATAVUS C4

OWNER'S MANUAL	P. 2-11
BETRIEBSANLEITUNG	S. 12-21
MODE D'EMPLOI	P. 22-32
HANDLEIDING	P. 32-41
MANUALE D'USO	P. 42-51
MANUAL DEL USUARIO	P. 52-61
BRUKSANVISNING	S. 62-71
KÄYTTÖOHJE	S. 72-80




BATAVUS

CONTENTS

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

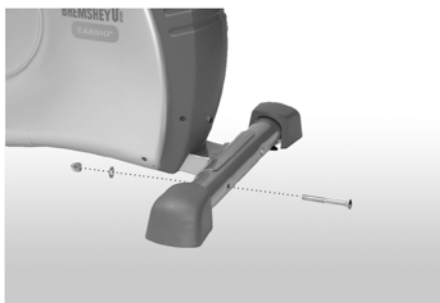
ASSEMBLY

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

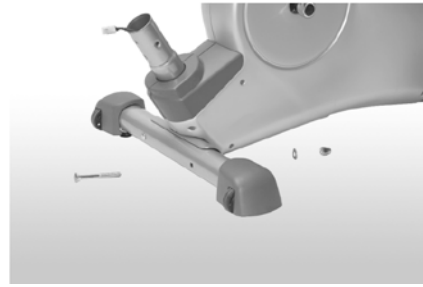
Assembly kit (contents marked with * in the spare part list): keep the assembly tools, as you may need them e.g. for adjusting the equipment

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.

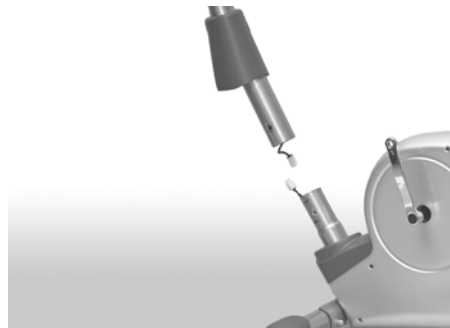


Mount the front foot tube to the base frame in the same way. Make sure that the rollers for the foot caps face forward and down during assembly

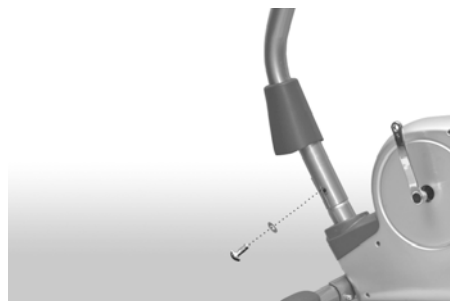
FRONT TUBE



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.



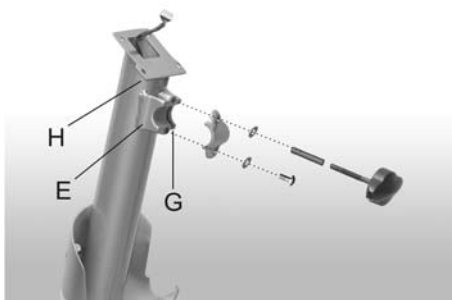
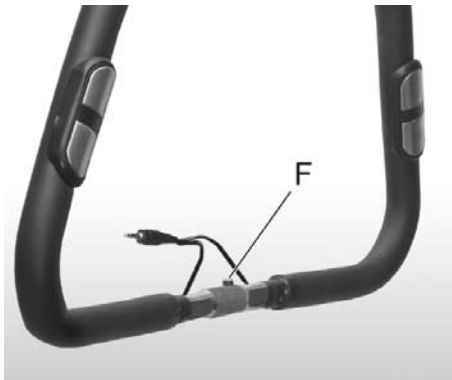
Connect the top cable to the bottom cable protruding from the frame tube of the base frame.



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!

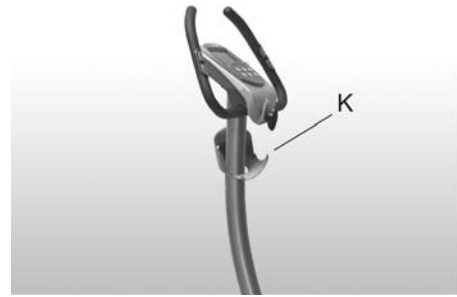
Push the tube cover together with the housing foam ring downward onto the housing.

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



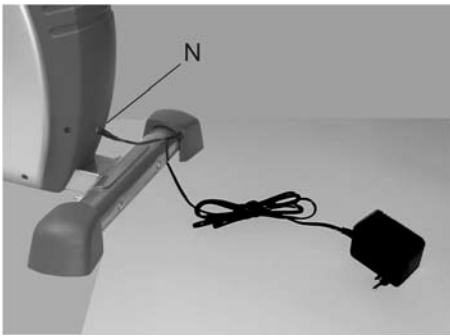
Insert the seat support. Insert the hand wheel for adjusting the seat and latch the pin of the hand wheel into a hole in the seat support. Then tighten the hand wheel. To attach the seat to the seat support, push the previously assembled clamp (L, beneath the seat) onto the mounting tube (M) on the seat 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.

SETTING THE SEAT DEPTH:

The seat depth (distance between the handlebars and the seat) can be changed using the hand wheel for setting the seat depth. Make sure you re-tighten the hand wheel after you have finished your adjustments.

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. C4'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

C4 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 Proatible with a telemetric Batavus C4 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. BODYFAT

Begins measuring the body mass index and bodyfat-%

4. RECOVERY

Calculates the fitness index

5. RESET

Resets set values

6. 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.

FUNCTIONS

1. BODY MASS MEASUREMENT

The measurement is performed for users U1 -- U4 (not U0) based on the entered personal data. The measurement requires you to use the hand pulse sensors. Select your user position and enter your personal data if you have not already done so.

a) Now press the Bodyfat button to start the measurement and grip the hand pulse sensors on

the handlebars. The measurement takes 8 seconds. If the display shows E-1, the measurement was unsuccessful. Check the position of your hands and start the measurement again.

b) If the measurement succeeds, your body mass index (BMI) and the corresponding % value are displayed.

c) Press the Bodyfat button again when you want to return to the training program.

BMI

RANGE	Low	Low/med	Medium	Medium/high
VALUE	<20	20 -- 24	24.1 -- 26.5	> 26.5

NOTE:

The values are only averages and are not suitable for therapeutic purposes.

2. FITNESS TRAINING/FITNESS TEST

In this program, your fitness condition is determined based on your personal data (U1 -- U4) and documented using the values F1 - F5. Pulse measurement is necessary for this. (Do not confuse this with the Index numbers F1 - F6 of the Recovery function.) The program runs for 12 minutes at a constant level 5. The 12 minutes are distributed over the 16 bars of the diagram, resulting in 45 seconds per bar. Pedal at a speed that is comfortable for you. You will find the specifications for the training sequence in the following chapters.

3. PERSONAL USER DATA (USER 1 -- 4)

Age	0 -- 99 years
Sex	Male/female
Height (H.t.)	100 -- 200 cm
Weight (W.t.)	20 -- 135 kg

NOTES ON ADJUSTING THE RESISTANCE (LEVEL)

1. MANUAL PROGRAM TRAINING

During training, use the +/- buttons to change the resistance (Level), which is not program-controlled during training.

2. FITNESS PROGRAM TRAINING / FITNESS TEST

No adjustments are made because constant preset values are used for training in this case.

3. WATT TRAINING

If the Watt program is running, the console automatically regulates the resistance. The resistance (Level 1 -- 16) is adjusted in accordance with the crank rotational speed.

Example: If the rotational speed of the crank is too low, the resistance is increased. A signal will sound if your performance is excessively high for a lengthy period so that the resistance does not become excessively high and your pedaling speed (rotational speed) is adjusted. If your performance is excessively low, a signal will sound. In either case, slowly adjust your pedaling speed. If your performance is too weak for a lengthy period, a signal will sound, and the console will switch off.

TRAINING MODES

PROGRAM PROFILE TRAINING

The resistance (Level) of the program bars is automatically regulated. You may increase 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.

HRC PROGRAM

Target Heart Rate Control training (% range and pulse preset (upper limit))

The resistance is automatically adjusted in accordance with your preset value.

USER PROGRAM, PROFILE TRAINING

The user programs consist of program profiles (bars) that you design yourself.

DESIGNING YOUR OWN PROGRAMS (USER)

Press the Enter button for 3 seconds.

Stop will blink. U1-U4 appears on the display.

- Press the +/- buttons to select the user number.
- Press the Enter button.

U1-4 will appear on the display, and SEX will blink.

- Press the +/- buttons to select the user's sex (male or female).
- Press the Enter button.
- Now enter the Age, Height and Weight as before.
- Press the Enter button.
- The programs will appear 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 confirm the displayed 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.
- Continue setting using the +/- buttons.
- At the last bar, the display switches back to the first bar.
- Now press the Start button (not Enter) for confirmation. The program starts with the preset values (for example, from the User program) for time, distance and calories. If there are no preset values, the program starts at zero.
- Press the Stop button again if you want to adjust the profile further.

STARTING TRAINING

- Plug in the transformer, U = User will appear on the display and blink.
Press the Enter button.
- Select the desired user 1 -- 4 using the +/- buttons.
- Press the Enter button.
Manual/Program/User/Target Heart Rate/Fitness/Watt appears at the top of the display. Beneath this, the user appears in capital letters, for example, U4, and to the left, SEX will blink for selecting Male/Female.
- Press the +/- buttons to select.
- Press the Enter button.
AGE will blink.
- Press the +/- buttons to set your age.
- Press the Enter button.
- H.t. (height) blinks.
- Use the +/- buttons to set your height.
- Press the Enter button.
W.t. (weight) blinks.
- Use the +/- buttons to set your weight.
- Press the Enter button.
Manual appears in the headline of the display.
- Use the +/- buttons to select the program.
- Press the Enter button and continue in accordance with the selected program.

O1. Manual

- Set 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.
- Set the distance, calories, watts and upper pulse limit in the same manner.
- Press the Start button to begin training.

O2. Fitness

- Immediately press the Start button.
The 12-minute program will run automatically; at the end, the unit will show you your actual fitness number, F1 to F5.

O3. Watt

- Use the +/- buttons to set the watt value.
- Press the Enter button.
The time will blink.
- Set the time using the +/- buttons.
- Set the other values in the same manner.
- Press the Start button to begin training.

O4. Program

P01 (program 1) will blink.

- Use the +/- buttons to select from programs P01 -- P12.
- Press the Enter button.
- Use the +/- buttons to adjust the basis (Level).
- Press the Enter button.
- The time will blink.
- Enter the other values as before if desired.
- Press the Start button to begin training.

O5. HRC (pulse program, % ranges)

Start as before and continue as described in item O.

The Age entry blinks.

- Set your age using the +/- buttons.
- Press the Enter button. Enter all values as before.
- Press the Enter button.
The % ranges / TAG will blink.
- Set the desired % range or the desired heart value (TAG) using the +/- buttons
- The pulse rate that was calculated for your personal data is also displayed in accordance with the % range.
- Press the Enter button.
The time will blink. Now enter the values again.
- Press the Enter button. Continue as before.
- Press the Start button if you wish to begin training or

- If the time is blinking, press the Start button immediately, without presetting any values, to begin training.

O6. User

Start as before and continue as described in item O.

The profile last used by the previously set user appears.

- Press the Start button to begin training with the preset values or
- Press the Enter button again if you wish to adjust the profile bars. You must have set the time etc. beforehand in the Manual program. These values are copied when the User program is accessed.

ADDITIONAL NOTES

1. Values can only be entered in the Stop mode (not during training). The Stop symbol is then visible on the display. You must have already selected a program beforehand.
2. It is possible to adjust the intensity (Level) 1 -- 16 even while training (except for watt control/pulse control/fitness).
3. Before the console can display the pulse rate, it needs several seconds for calculation purposes. 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 off automatically after about four minutes.
5. You can reset all individual values to zero using the Reset button if you have first pressed the Stop button and the Stop symbol is visible. If you press and hold the Reset button for three seconds, the console switches to the initial screen. U (User) appears. All values are erased. Only the user data is saved.
6. Automatic adjustment of the resistance (Level) in the Pulse programs occurs upward every 30 seconds and downward every 15 seconds. This produces a gradual adjustment of the values.
7. Training with a preset time and program profiles:
The preset 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.
8. E-2 is shown on the display if the console is not receiving any data (for example, crank revolutions).

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 Proonents 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 C4 meets the requirements of the EU's EMC Directives on electromagnetic Proatibility (89/336/EEC). This product therefore carries the CE label.

The C4 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.....	20
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.

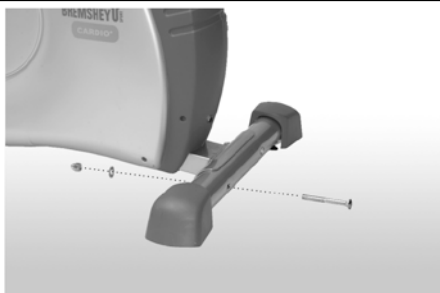
MONTAGE

Montieren Sie das Gerät mit einer weiteren Person.

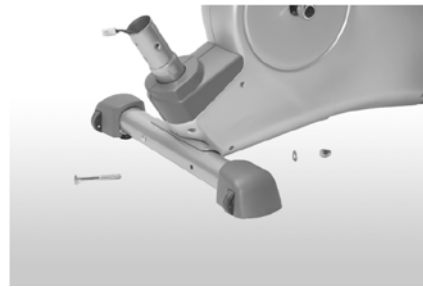
Beutel mit Montagezubehör (Inhalt mit * im Ersatzteilverzeichnis gekennzeichnet): Bewahren Sie die Montageteile sorgfältig auf, denn Sie können sie später u.a. zur Justierung benötigen

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.

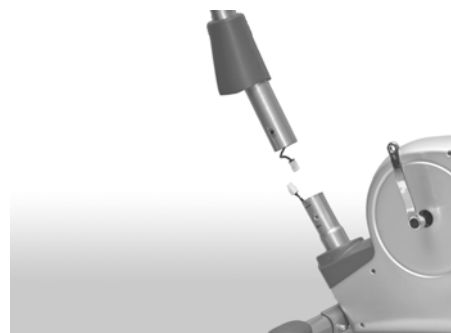


Das Fußrohr vorne in gleicher Weise am Grundrahmen montieren. Achten Sie darauf, dass die Rollen der Fußkappen, die bereits am Fußrohr vormontiert sind, bei der Montage nach vorne und nach unten weisen.

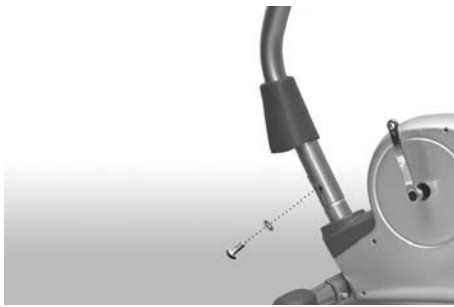
VORDERES RAHMENROHR



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.

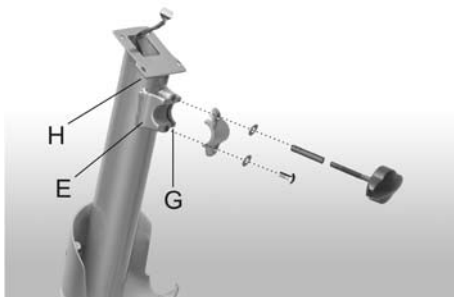
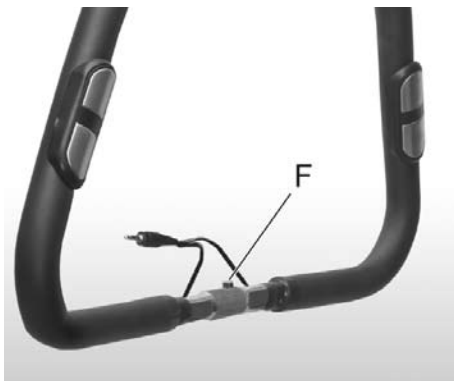


Verbinden Sie nun das Kabel, oben und das Kabel, unten, das aus dem Rahmenrohr des Grundrahmens ragt, miteinander.



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.

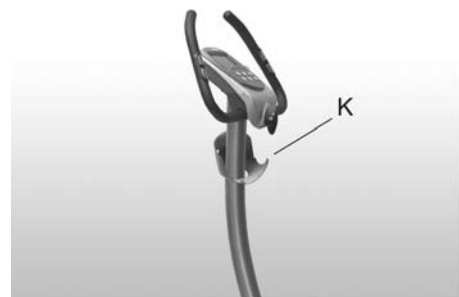
GRIFSTANGE



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





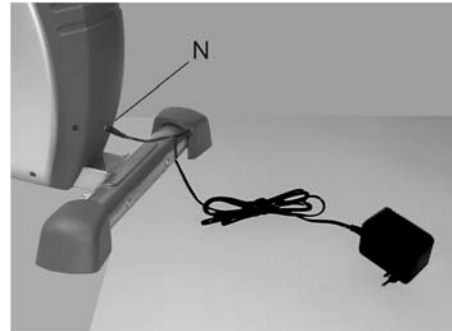
Setzen Sie die Sattelstütze ein. Das Handrad für Sattelverstellung einstecken und den Stift des Handrades in eine Bohrung der Sattelstütze einrasten lassen und dann das Handrad fest anziehen. Um den Sattel an die Sattelstütze zu montieren, schieben Sie die bereits vormontierte Klemme (L, unter dem Sattel) 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.

SATTELTIEFE EINSTELLEN:

Die Satteltiefe (Abstand zwischen Lenker und Sattel) kann mit dem Handrad für die Satteltiefenverstellung verändert werden. Nach der Einstellung Handrad bitte wieder fest anziehen.

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. Sauerstoffaufnahmefähigkeit, was zu einer Verbesserung der Kondition und Ausdauer führt. Treten ist auch eine angenehme Trainingsform. Man soll war schwitzen, aber nicht ausser Atem kommen. So sollte man während des Trainings

normal sprechen können. Das Training sollte aus mindestens drei 30-minütigen Einheiten C4 Woche bestehen. So wird eine Grundkondition erreicht. Die Aufrechterhaltung der Kondition setzt zirka zwei Trainingssätze C4 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 C4 berechnet Ihr ungefähres Pulsniveau mit der folgenden Formel:

$$220 - \text{ALTER}$$

Das Maximum unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Die maximale Herzfrequenz verringert sich C4 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 C4 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 C4 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 C4 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 Ohrfläppchen befestigen.

Reagiert die Elektronikanzeige nicht unmittelbar auf den Puls oder wenn das Ohrfläppchen kalt ist, das Ohrfläppchen 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 C4 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. BODYFAT

Startet die Fettmessung

4. RECOVERY

Fitness-Index Berechnung

5. RESET

Zurücksetzen von Einstellwerten

6. START/STOP

Starten, pausieren und beenden der Trainings. Während des Trainings wird durch 1x Drücken der Pausenmodus eingeschaltet. Erneutes Drücken startet das Programm wieder.

FUNKTIONEN

1. KÖRPERFETT-MESSUNG

Für die Benutzer U1-U4 (nicht U0) wird aufgrund der eingegebenen persönlichen Daten die Messung durchgeführt. Die Messung ist nur mit den Handpulssensoren möglich. Wählen Sie Ihren

Benutzerplatz aus und geben Sie, falls noch nicht erfolgt, dann Ihre persönlichen Daten ein.

a) Drücken Sie jetzt zum Start der Messung die "Bodyfat"-Taste und umgreifen Sie dann die Handpulssensoren am Lenker. Zwei Striche blinken während der 8 Sekunden dauernden Messung. Zeigt das Display ein "E-1" an, dann war die Messung erfolglos. Kontrollieren Sie dann die Position Ihrer Hände und starten Sie die Messung neu.

b) Bei richtig erfolgte Messung wird Ihr Bodymass-Index (BMI/Körperfett-Index)

und der dazu gehörende %-Wert angezeigt.

c) Drücken Sie die "Bodyfat"-Taste erneut, wenn Sie zum Trainingsprogramm zurückgehen möchten.

BMI

Bereich	low / gering	low/med / niedrig	medium / mittel	high / mittel/hoch
Wert	<20	20-24	24.1 – 26.5	> 26.5

BITTE BEACHTEN:

Die Werte sind durchschnittlich und nicht für therapeutische Zwecke geeignet.

2. FITNESS-TRAINING/FITNESS-TEST

Bei diesem Programm wird aufgrund

Ihrer persönlichen Daten (U1 - U4) Ihre Fitness Kondition ermittelt und mit den Werten F1-F5 dokumentiert. Die Pulsmessung ist hierfür notwendig. (Nicht mit den Index-Zahlen F1-F6 der Recovery-Funktion verwechseln). Das Programm läuft 12 Minuten bei konstantem Level 5.

Die 12 Minuten werden durch die 16

Balken des Diagrammes geteilt, wodurch sich ein Takt C4 Balken von 45 Sekunden ergibt. Treten Sie mit einer mittleren, für Sie angenehmen, Drehzahl. Die Drehzahl wird bei der Berechnung automatisch berücksichtigt.

Die Angaben für den Trainingsablauf finden Sie in den folgenden Kapiteln.

3. PERSÖNLICHE BENUTZER-DATEN

(USER 1-4)

Alter (AGE)	0-99 Jahre
Geschlecht	Mann/Frau
Grösse (H.t.)	100-200 cm
Gewicht (W.t.)	20-135 kg

HINWEISE ZUR WIDERSTANDSVERSTELLUNG (LEVEL)

1. MANUAL-PROGRAMM TRAINING

Beim Training wird der Widerstand (Level) mit den "+/-"-Tasten verändert und ist während des Trainings nicht programm-gesteuert.

2. FITNESS-PROGRAMM TRAINING / FITNESS-TEST

Es erfolgt keine Verstellung, da hier mit konstanter Vorgabe trainiert wird.

3. WATT-PROGRAMM TRAINING

Beim Watt-Programm 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, ertönt ein Signal, wenn die Leistung länger zu hoch bleibt. Bei zu niedriger Leistung ertönt ein Signal. Passen Sie in beiden Fällen Ihre Tretgeschwindigkeit langsam an. Wird die Leistung länger zu stark unterschritten, ertönt ein Signal und das Cockpit schaltet ab.

4. PROGRAMM-PROFIL TRAINING

Der Widerstand (Level) der Programm-balken wird automatisch geregelt. Die Basis der Profile können Sie mit den "+/-"-Tasten während des Trainings erhöhen.

Die höchstmögliche Verstellung der Basis ist erfolgt, wenn der höchste Profilbalken die oberste Stufe 16 erreicht hat.

5. HRC-PROGRAMM

Target Heart Rate Control Training (%-Bereich und Pulsvorgabe (Obergrenze))

Der Widerstand wird entsprechend Ihrer Vorgabe automatisch angepasst.

6. USER-PROGRAMM, PROFIL TRAINING

Die User-Programme bestehen aus selbst zu gestaltenden Programm-Profilen (Balken).

GESTALTUNG EIGENER PROGRAMME (USER)

Drücken Sie die "Enter"-Taste 3 Sekunden lang. "Stop" blinkt. U1-U4 erscheint im Display.

- “+/-”-Tasten zur Wahl der Benutzer-Nummer drücken.
- “Enter”-Taste drücken
U1-4 erscheint im Display, “SEX” blinkt
- “+/-”-Tasten zur Wahl des Geschlechtes (Mann oder Frau) drücken
- “Enter”-Taste drücken
Jetzt wie zuvor Alter (Age), Grösse (H.t) und Gewicht (W.t) eingeben.
- “Enter”-Taste drücken
Programme erscheinen am oberen Displayrand.
- 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 angezeigte 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 (z.B. aus dem User-Programm) von z.B. Zeit, Strecke und Kalorien. OhneVorgabe wird ab Null gestartet.
- “Stop”-Taste erneut drücken, wenn Sie das Profil noch ändern möchten.

TRAININGS-START

- A. Trafo anschließen, U=User erscheint im Display und blinkt.
“Enter”-Taste drücken
- B. Mit den “+/-”-Tasten den gewünschten Benutzer (User) 1-4 auswählen
- C. “Enter”-Taste drücken
Manual/Programm/User/Target Heart Rate/Fitness/Watt erscheint oben im Display. Darunter gross der User, z.B. U4 und links blinkt “SEX” für die Auswahl “Mann/Frau”.
- D. “+/-”-Tasten zur Auswahl drücken.
- E. “Enter”-Taste drücken
“AGE” (Alter) blinkt
- F. “+/-”-Tasten drücken, um Ihr Alter einzustellen.
- G. “Enter”-Taste drücken
- H. “H.t.” (Grösse) blinkt

- I. “+/-”-Tasten für die Einstellung der Grösse benutzen
- J. “Enter”-Taste drücken
“W.t.” (Gewicht) blinkt
- K. “+/-”-Tasten zur Einstellung benutzen.
- L. “Enter”-Taste drücken
“Manual” in der Kopfzeile des Displays blinkt.
- M. “+/-”-Tasten zur Programmauswahl nutzen.
- O. “Enter”-Taste drücken und entsprechend dem gewählten Programm fortfahren.

O1. “Manual”

- Mit den “+/-”-Tasten den Widerstand (Level 1-16) einstellen
- “Enter”-Taste drücken
Die Zeit blinkt
- Mit den “+/-”-Tasten die Zeit einstellen
- “Enter”-Taste drücken
Ebenso “Distance (Entfernung), Calories (Kalorien), Watt und Pulsbergrenze” einstellen.
- “Start”-Taste zum Trainingsbeginn drücken.

O2. “Fitness”

- Drücken Sie sofort die “Start”-Taste.
Das 12 Minuten Programm läuft automatisch ab und zeigt Ihnen am Ende ihre aktuelle Fitness-Zahl, F1 bis F5, an.

O3. “Watt”

- “+/-”-Tasten zur Vorgabe des Wattwertes benutzen.
- “Enter”-Taste drücken
Die Zeit blinkt.
- Mit den “+/-”-Tasten die Zeit einstellen.
Ebenso die anderen Werte einstellen.
- “Start”-Taste zum Trainingsbeginn drücken.

O4. “Programm”

P01 (Programm 1) blinkt

- “+/-”-Tasten zur Auswahl der Programme P01-P12 benutzen.
- “Enter”-Taste drücken
- “+/-”-Tasten zur Basisverstellung (Level) benutzen
- “Enter”-Taste drücken
Die Zeit blinkt. Wie zuvor, wenn gewünscht, die Werte eingeben
- “Start”-Taste zum Trainingsbeginn drücken.

O5. HRC (Pulsprogramm, %-Bereiche)

Beginnen Sie wie zuvor und fahren Sie wie bei Punkt O beschrieben fort.

- Die Altersangabe blinkt
- Mit den “+/-”-Tasten Ihr Alter (Age) einstellen
- “Enter”-Taste drücken
Wie zuvor alle Werte eingeben
- “Enter”-Taste drücken
Die %-Bereiche blinken
- Mit den “+/-”-Tasten den gewünschten %-Bereich einstellen Der Pulswert, der entsprechend Ihrer persönlichen Daten ermittelt wurde, wird ebenfalls passend dem %-Bereich angezeigt
- “Enter”-Taste drücken
Die Zeit blinkt Jetzt wieder die Werte eingeben
- “Enter”-Taste drücken
Wie zuvor fortfahren
- “Start”-Taste drücken, wenn Sie das Training beginnen möchten, oder
- wenn die Zeit blinkt, sofort ohne Vorgaben die “Start”-Taste zum Trainingsbeginn drücken

O6. “User”

Beginnen Sie wie zuvor und fahren Sie wie bei Punkt O 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 Profilbalken verstellen wollen. Die Verstellung von Zeit etc. muss vorher im “Manual”-Programm erfolgen. Diese Werte werden beim Aufruf des User-Programmes kopiert.

WEITERE HINWEISE

1. Die Eingabe von Werten ist nur im Stop-Modus möglich (kein Training), das “Stop”-Symbol ist dann im Display sichtbar. Zuvor muss ein Programm ausgewählt worden sein.
2. Die Verstellung der Intensität (Level) 1-16 ist auch während des laufenden Trainings möglich (außer Wattsteuerung/Pulssteuerung/ Fitness).
3. Bevor das Cockpit den Pulswert anzeigen kann, benötigt es zur Berechnung mehrere 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 ab.
5. Sie können alle Einzel-Werte mit der “Reset”-Taste auf Null stellen, wenn Sie vorher die “Stop”-Taste gedrückt haben und das Stoppsymbol sichtbar ist. Wenn Sie die “Reset”-Taste 3 Sekunden lang gedrückt halten, dann wechselt das Cockpit zum Anfang. “U” (User) erscheint. Alle Werte sind gelöscht. Nur die

User-Daten bleiben erhalten.

6. Die automatische Verstellung (Anpassung) des Widerstandes (Level) in den Puls-Programmen erfolgt nach oben alle 30 Sekunden, nach unten alle 15 Sekunden. Dadurch erfolgt eine “sanfte” Anpassung Ihrer Pulswerte.
7. 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.
8. Im Display wird “E-2” angezeigt, wenn das Cockpit keine Impulse (z.B. Kurbelumdrehungen) erhält

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 C4 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 C4 wurde nach den Richtlinien der EU für elektromagnetische Einheitlichkeit, EMC (89/336/EWG) gestaltet und trägt das CE Konformitäts-Zeichen.

Der C4 erfüllt die EN-Präzisions- und Sicherheitsstandards (EN-957).

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

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

Wir wünschen Ihnen viele angenehme Trainingsstunden mit Ihrem neuen Batavus Trainingspartner

TABLE DES MATIERES

ASSEMBLAGE.....	23
UTILISATION.....	26
UNITE DES PROTEURS.....	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 Prorise entre -15°C et +40°C. L'hygrométrie du local d'utilisation ou de rangement de l'appareil ne doit jamais excéder 90 %.

AVERTISSEMENTS LIES A L'UTILISATION DE L'APPAREIL

- Si vous décidez de laisser un enfant utiliser l'appareil, prenez toujours en considération l'état de son développement physique et mental ainsi que son caractère. Donnez à l'enfant les conseils nécessaires pour une bonne utilisation de l'appareil et ne le laissez jamais seul. Veillez également à ce qu'aucun animal de Proagne 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 Proteurs!
- 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 Proteurs d'une exposition au soleil et séchez toujours la surface de l'unité des Proteurs 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 Prolémentaire 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 Proétentes dans l'entretien des dispositifs électromagnétiques et autorisés, aux regards des lois du pays concerné (ou équivalent) à acProlir les travaux de maintenance et de réparations. Les instructions de maintenance de ce mode d'emploi doivent être suivies scrupuleusement.

ASSEMBLAGE

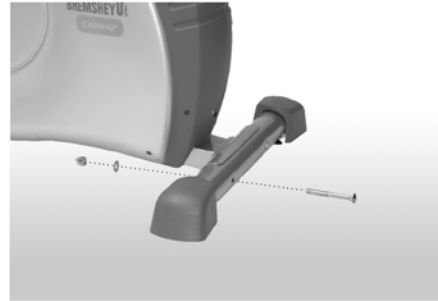
Pour l'assemblage, il faut deux personnes.

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

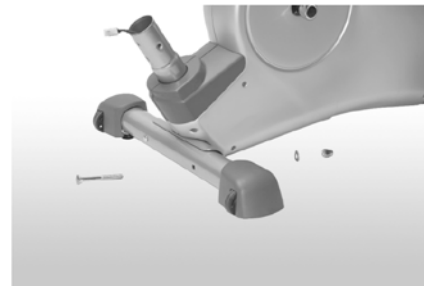
Si vous remarquez qu'il manque une pièce à votre appareil, veuillez prendre contact avec votre vendeur et lui indiquer le modèle, le numéro de fabrication et le numéro de la pièce manquante (voir dernière page de ce manuel). En l'emballage il y a aussi un sachet destiné à absorber l'humidité pendant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

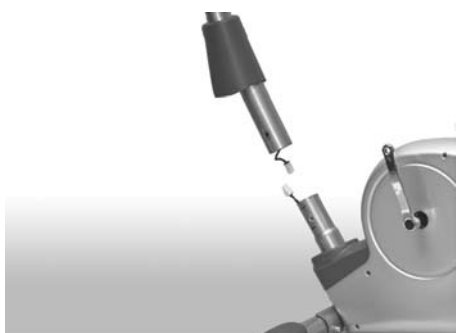


Fixez le tube de pied avant au cadre principal de la même manière qu'à l'arrière. Veillez à ce que les roulettes des pieds soient tournées vers l'avant et vers le bas.

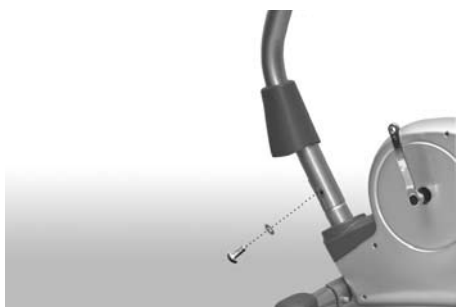
TUBE DU CHÂSSIS AVANT



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.

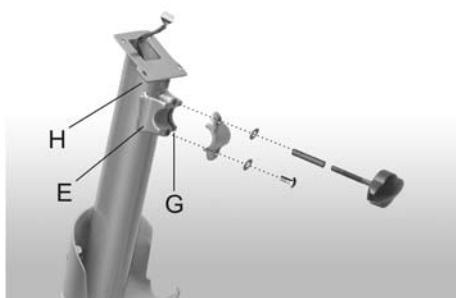
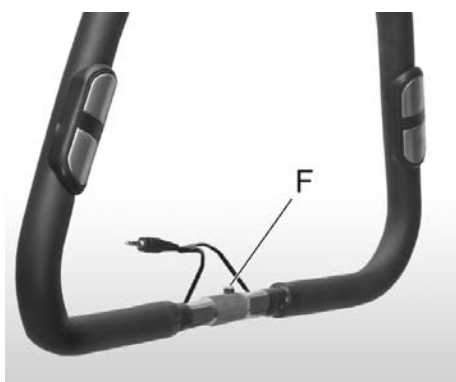


Reliez maintenant le câble d'en haut et le câble d'en bas, qui sort du tube du cadre principal.



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.

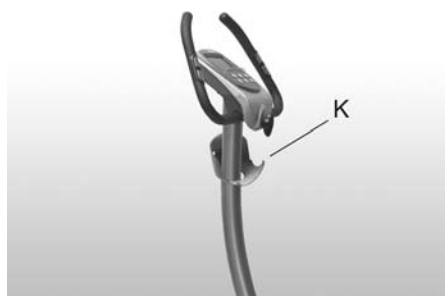
GUIDON



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

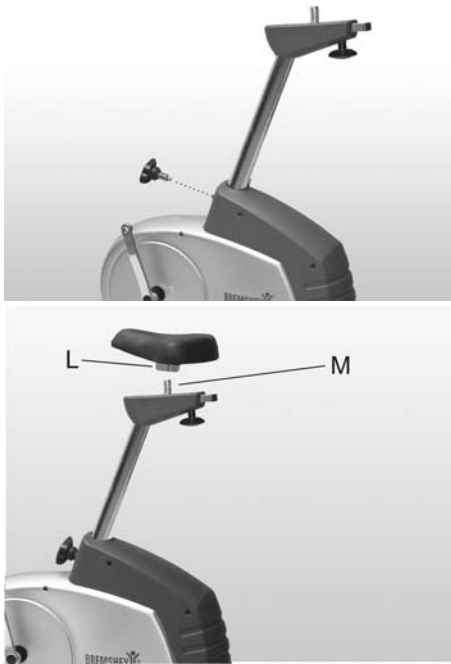
la barre du guidon dans la cavité (E) du tube. **ATTENTION:** la cheville (F) doit être enfichée dans la fente (G)! Tirez ensuite la pince du guidon sur le tube du guidon et fixez tout d'abord la vis inférieure avec la rondelle. La pince du guidon doit s'entortiller de manière égale autour du tube. Insérez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

PROTEUR



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



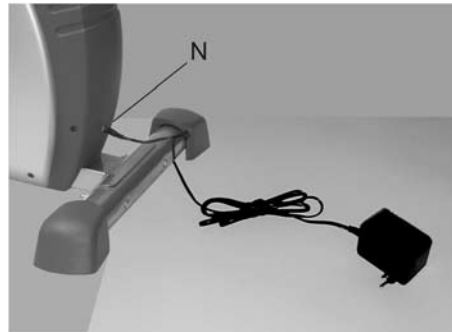
Posez le renfort de selle et ensuite la mollette de réglage et faites encliqueter la cheville de la mollette de réglage dans un des orifices du renfort de selle. Serrez la mollette de réglage. Pour monter la selle sur le renfort de selle, faites glisser la pince prémontée (L, sous la selle) sur le tube 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 C4 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.

RÉGLAGE DE LA PROFONDEUR DE LA SELLE

La profondeur de la selle (distance entre le guidon et la selle) peut être modifiée à l'aide de la mollette manuelle. Resserrez bien la mollette après le réglage.

S'ENTRAÎNER AVEC BATAVUS

Le pédalage est une excellente forme d'exercice aérobic qui lie à la fois modération et durée dans les efforts. Un tel exercice vise à améliorer votre capacité maximale d'absorption d'oxygène, donc votre endurance et votre condition physique. La capacité du corps à "brûler" la graisse est directement liée à sa capacité de transporter l'oxygène. L'exercice aérobic est avant tout un exercice agréable qui devra faire apparaître une légère sueur sur votre peau mais ne devra en aucun cas vous essouffler. Pour vous remettre en forme, il vous faut pratiquer des exercices physiques au moins trois fois par semaine pendant 30 minutes à chaque fois et pour vous maintenir en bonne condition, au moins deux fois par semaine. Une fois un bon niveau de condition atteint, il est facile de l'améliorer en augmentant le nombre des séances d'entraînement. L'exercice physique est le seul moyen d'augmenter la quantité d'énergie consommée par votre organisme.

Voilà pourquoi une diète faible en calories doit toujours être accompagnée d'exercices physiques réguliers. Il est bon de pratiquer des exercices tous les jours, au début pendant 30 minutes (avec ou sans pauses) puis d'augmenter la dose quotidienne progressivement à une heure. Débutez avec une vitesse de pédalage et une résistance faibles. Si vous êtes obèse, un effort excessif pourrait surcharger votre système cardiovasculaire. Au fur et à mesure que votre condition s'améliore, vous pourrez augmenter résistance et vitesse. Pour mesurer l'intensité de l'exercice, vous pourrez utiliser votre fréquence cardiaque. Ceci est possible avec le Proteur 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 Proteur du C4 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 coeur et les poumons tout en respectant un effort raisonnable. S'entraîner au moins trois fois par semaine pendant une demi-heure minimum. Pour progresser davantage, augmentez soit la fréquence soit la durée des séances mais pas les deux en même temps !

ENTRAÎNEMENT ACTIF ● 70-80 % du pouls maximum

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

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

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

N'utilisez pas plusieurs systèmes en même temps.

MESURE DU POULS À L'AIDE DES CAPTEURS

POUR MAINS

Sur le C4, 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 Proteurs.
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 Proteurs étant équipée d'un récepteur de pulsations Batavus C4 Check.

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

La façon la plus fiable de mesurer le pouls est de

le faire à l'aide d'un couple émetteur-récepteur sans fil, dans lequel les électrodes de l'émetteur fixé au niveau de la poitrine envoient les pulsations à l'unité des Proteurs 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 Proteurs 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 Prote 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 PROTEURS



TOUCHES

1. ENTER

Sélection et confirmation des fonctions du tableau de commande

2. TOUCHES +/-

Réglage de la résistance et sélection des profils

3. BODYFAT

Lancement de la mesure du taux de graisse

4. RECOVERY

Calcul de l'indice de forme

5. RESET

Réinitialisation des réglages

6. 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.

FONCTIONS

1. MESURE DU TAUX DE GRAISSE

Pour les utilisateurs U1-U4 (pas U0), la mesure se fait sur la base des données personnelles encodées. La mesure n'est possible qu'au moyen des capteurs situés dans les poignées. Choisissez votre numéro d'utilisateur et encodez, si ce n'est pas encore fait, vos données personnelles.

a) Poussez sur la touche Bodyfat pour lancer la mesure et saisissez les capteurs. Deux traits clignotent pendant les 8 secondes que dure la mesure. Si l'écran affiche E-1, la mesure n'a pas fonctionné. Vérifiez la position de vos mains et relancez la mesure.

b) Si la mesure a pu être réalisée, votre indice de masse corporelle (IMC/taux de graisse) et le pourcentage y afférent s'affichent.

c) Poussez une nouvelle fois sur Bodyfat si vous souhaitez revenir au programme d'exercice.

IMC

Zone	low / faible	low/med / bas	medium / moyen	med / high / élevé
Valeur	<20	20-24	24,1 – 26,5	> 26,5

ATTENTION:

Les valeurs sont des valeurs moyennes et ne peuvent servir à des fins thérapeutiques.

2. EXERCICE/TEST

Ce programme permet de calculer votre état de forme sur la base de vos données personnelles (U1-U4) et le document au moyen des valeurs F1-F5. La mesure du rythme cardiaque est alors nécessaire. (Ne pas confondre avec les valeurs F1-F6 de la fonction Recovery). Le programme tourne 12 minutes à niveau constant 5. Les 12 minutes sont divisées par les 16 barres du diagramme, soit 45 secondes par barre. Marchez à un régime soutenable. Vous trouverez les indications relatives au déroulement de l'exercice aux chapitres suivants.

3. DONNÉES PERSONNELLES (USER 1-4)

Âge (AGE)	0-99 ans
Sexe	Masculin/Féminin
Taille (H.t.)	100-200 cm
Poids (W.t.)	20-135 kg

REMARQUES SUR LE RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE (NIVEAU)

1. PROGRAMME MANUAL

Pendant l'exercice, la résistance peut être modifiée à l'aide des touches +/- et n'est pas commandée par le programme.

2. PROGRAMME FITNESS

Pas de réglage, parce que l'exercice se déroule avec une valeur constante.

3. PROGRAMME WATT

En programme Watt, le tableau de commande règle automatiquement la résistance. Celle-ci est adaptée selon la vitesse de rotation des manivelles (niveau 1-16). Pour que la résistance ne soit pas trop forte, et que votre vitesse (régime) soit adaptée, un symbole apparaît à l'écran (HI) si la puissance reste élevée trop longtemps. En cas de puissance trop faible, le symbole (LO) apparaît. Dans les deux cas, adaptez lentement votre vitesse. Si la puissance reste faible trop longtemps, un signal retentit et le tableau de commande s'éteint.

4. PROGRAMME PROFIL

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

Le réglage de base le plus élevé est 16.

5. PROGRAMME HRC

Target Heart Rate Control Training (contrôle du rythme cardiaque (%) - valeur limite).

La résistance est automatiquement adaptée selon votre rythme cardiaque.

6. PROGRAMME USER

Les programmes User consistent en des profils à régler vous-même (barres).

CONFIGURATION DE PROGRAMMES PROPRES (USER)

- Poussez sur Enter pendant 3 secondes. Stop clignote. U1-U4 apparaît à l'écran.
 - Poussez sur +/- pour sélectionner le numéro d'utilisateur.
 - Poussez sur Enter. U1-4 apparaît à l'écran, SEX clignote.
 - Poussez sur +/- pour sélectionner le sexe.
 - Poussez sur Enter. Répétez l'opération pour l'âge, la taille (H.t) et le poids (W.t).
 - Poussez sur Enter. Les programmes apparaissent en haut de l'écran.
 - Poussez sur + et sélectionnez le programme User (Fig.18).
 - 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 du programme User). Sans réglage, il démarre à zéro.
- Poussez une nouvelle fois sur Stop si vous souhaitez modifier le profil.

DÉMARRAGE DE L'EXERCICE

- A. Branchez le transformateur, U=User apparaît à l'écran et clignote. Poussez sur Enter.
- B. Sélectionnez l'utilisateur (User) 1-4 à l'aide des touches +/-.
- C. Poussez sur Enter. Manual/Programm/User/Target Heart Rate/Fitness/Watt apparaît dans le haut de l'écran. En dessous, en grand, l'utilisateur (par exemple U4) et, à gauche, SEX clignote pour la sélection homme/femme.
- D. Poussez sur +/- pour sélectionner.
- E. Poussez sur Enter. AGE clignote.
- F. Poussez sur +/- pour régler votre âge.
- G. Poussez sur Enter.
- H. H.t. (taille) clignote.
- I. Réglez votre taille à l'aide des touches +/-.
- J. Poussez sur Enter. W.t. (poids) clignote.
- K. Réglez votre poids à l'aide des touches +/-.
- L. Poussez sur Enter. Manual clignote dans la colonne de tête de l'écran.
- M. Sélectionnez le programme à l'aide des touches +/-.
- O. Poussez sur Enter et continuez selon le programme sélectionné.

O1. Manual

- Réglez le niveau de résistance (1-16) à l'aide des touches +/-.
- Poussez sur Enter. Le temps clignote.
- Réglez le temps à l'aide des touches +/-.
- Poussez sur Enter. Réglez ensuite la distance, les calories, les watts et la rythme cardiaque maximal.
- Poussez sur Start pour démarrer l'exercice.

O2. Fitness

- Poussez immédiatement sur Start. Le programme de 12 minutes démarre automatiquement et vous indique à la fin votre niveau d'état de forme actuel (F1-F5).

O3. Watt

- Réglez les watts à l'aide des touches +/-.

- Poussez sur Enter. Le temps clignote.
- Réglez le temps à l'aide des touches +/- . Réglez également les autres valeurs.
- Poussez sur Start pour démarrer l'exercice.

O4. Programm

P01 (programme 1) clignote.

- Sélectionnez le programme (P01-P12) à l'aide des touches +/- .
- Poussez sur Enter.
- Réglez le niveau de base à l'aide des touches +/- .
- Poussez sur Enter. Le temps clignote. Comme ci-dessus, encodez les valeurs si vous le souhaitez.
- Poussez sur Start pour démarrer l'exercice.

O5. HRC (rythme cardiaque)

Procédez comme indiqué pour le point O.

L'âge clignote.

- Réglez votre âge à l'aide des touches +/- .
- Poussez sur Enter. Encodez toutes les valeurs comme ci-dessus.
- Poussez sur Enter. Les pourcentages / TAG clignent.
- Réglez le pourcentage souhaité ou le valeur TAG (fréquence cardiaque constant) à l'aide des touches +/- . Le rythme cardiaque correspondant à vos données personnelles est également indiqué en pourcentage.
- Poussez sur Enter. Le temps clignote. Comme ci-dessus, encodez les valeurs si vous le souhaitez.
- Poussez sur Enter. Poursuivez comme ci-dessus.
- Poussez sur Start si vous souhaitez démarrer l'exercice, ou
- quand le temps clignote, appuyez directement sur Start pour démarrer l'exercice.

O6. User

Procédez comme indiqué pour le point O.

Le profil du dernier utilisateur (User) sélectionné apparaît.

- Poussez sur Start pour démarrer l'exercice avec les valeurs disponibles, ou
- Poussez une nouvelle fois sur Enter si vous souhaitez régler les barres du profil. Réglez le temps, etc., comme pour le programme Manual. Ces valeurs sont copiées lors de l'appel du programme User.

AUTRES REMARQUES

1. L'encodage de valeurs n'est possible qu'en mode arrêt. Le symbole Stop est alors visible à l'écran. Un programme doit avoir été sélectionné au préalable.
2. Le réglage du niveau de résistance (1-16) est également possible pendant l'exercice (à l'exception des programmes Watt/Rythme cardiaque/Fitness).
3. Le tableau de commande met plusieurs secondes pour afficher le rythme cardiaque. Cette mesure se fait évidemment par les capteurs situés dans les poignées, par le clip à porter à l'oreille ou par la ceinture pectorale.
4. Si l'appareil n'est pas utilisé et si aucune touche n'est enfoncée, le tableau de commande s'éteint automatiquement après 4 minutes.
5. Vous pouvez réinitialiser toutes les valeurs à l'aide de la touche Reset si vous avez appuyé sur Stop et si le symbole Stop apparaît. Si vous appuyez sur Reset pendant 3 secondes, le tableau de commande revient au début. U (User) apparaît. Toutes les valeurs sont effacées. Seules les données des utilisateurs sont conservées.
6. En programme de commande du rythme cardiaque, 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. 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.
8. E-2 apparaît à l'écran si le tableau de commande ne reçoit pas d'impulsions (par exemple, tours de manivelles).

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 C4 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 Proosants. 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 Proorte de façon anormale, contactez votre vendeur.

Contactez votre distributeur au cas ou 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

Longueur102 cm
 Largeur55 cm
 Hauteur146 cm
 Poids37 kg

C4 est conforme aux normes des directives EMC de l'UE concernant la Proatibilité électromagnétique (89/336/CEE). Ce produit porte, en conséquence, la marque CE.

C4 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.....	33
GEBRUIK	35
MONITOR.....	37
VERPLAATSEN.....	40
ONDERHOUD	40
GEBRUIKSSTORINGEN.....	40
TECHNISCHE GEGEVENS	41

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.

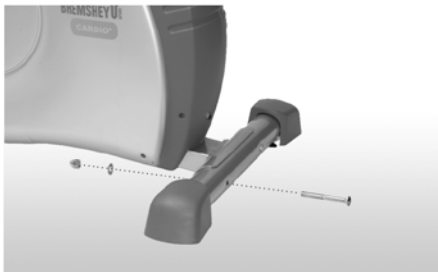
DE MONTAGE

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

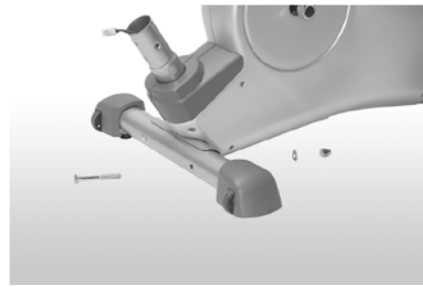
Gereedschap set (onderdelen met * in de onderdelenlijst: Bewaar de ontagebenodigdheden, omdat u die o.a. nog bij de bijstelling van de apparatuur kunt gebruiken)

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.

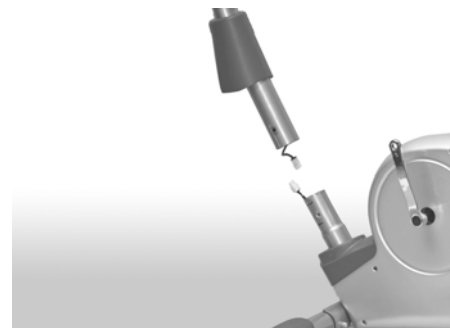


Monteer de voetsteun vooraan op dezelfde wijze als de achterste voetsteun aan het frame. Let erop dat de wieljes van de voetdoppen bij de montage naar voor en naar beneden wijzen.

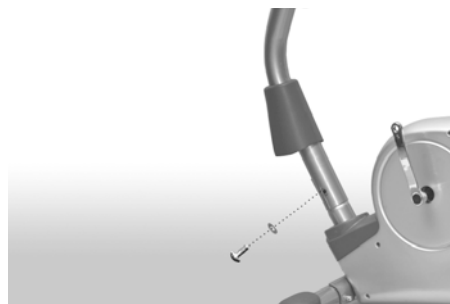
FRAMEBUIS VOOR



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.



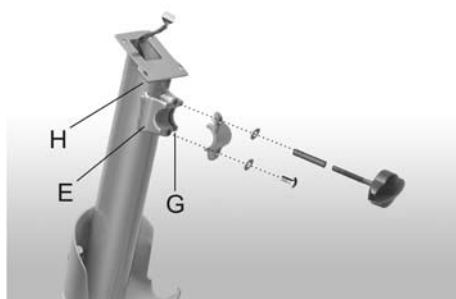
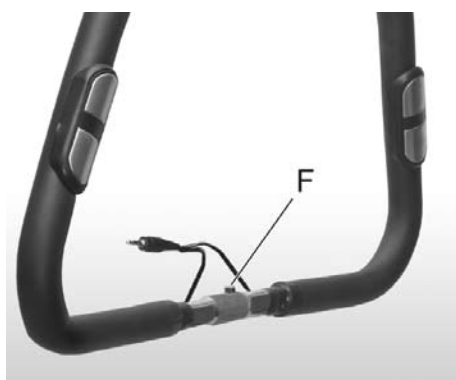
Verbind nu de kabel bovenaan met de kabel onderaan die uit de framebuis van het frame uitsteekt.



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).

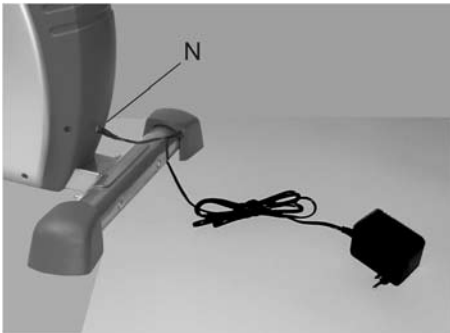
ZADEL



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.

ZADEL INSTELLEN:

De zadelhoogte (afstand tussen stuur en zadel) kan met het handwiel voor de verstelling van de zadelhoogte gewijzigd worden. Gelieve na de instelling het handwiel weer vast aan te trekken.

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 C4 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

C4 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 hartspeer. Daarom raden we een ontspannen houding van de armen aan tijdens de hartslagmeting.

GEBRUIK OORSENSOR

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

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

HARTSLAG METEN

Hartslag kan telemetrisch worden gemeten. De monitor heeft een ingebouwde hartslagontvanger voor de Batavus C4 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 selectie van de profielen

3. BODYFAT

Start de vetmeting

4. RECOVERY

Berekening fitnessindex

5. RESET

Terugzetten van instelwaarden

6. START/STOP

Starten, pauzeren en beëindigen van de trainingen.

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

FUNCTIES

1. BODYFAT-VETMETING

Voor de gebruikers U1-U4 (niet U0) gebeurt de meting op basis van de ingevoerde persoonlijke gegevens. De meting is enkel mogelijk met de polssensoren. Selecteer uw gebruikersveld en, indien dat nog niet gebeurd is, voer dan uw persoonlijke gegevens in.

a) Druk nu op de toets "Bodyfat" om de meting te starten en neem dan de polssensoren aan het stuur vast. Twee streepjes knipperen dan tijdens de meting die 8 seconden duurt. Verschijnt er op het beeldscherm "E-1", dan is de meting mislukt. Controleer dan de positie van uw handen en start de meting opnieuw.

b) Bij een juist uitgevoerde meting wordt uw bodymassindex (BMI/index voor lichaamvet) en de daarbij horende procentwaarde weergegeven.

c) Druk opnieuw op de toets "Bodyfat", wanneer u wilt terugkeren naar het trainingsprogramma.

BMI

Bereik	low / laag	low/med / laag	medium / middelmatig	med / high / middelmatig/ hoog
Waarde	<20	20-24	24.1 – 26.5	> 26.5

OPGELET:

Het gaat hier om gemiddelde waarden die niet geschikt zijn voor therapeutische doeleinden.

2. FITNESSTRAINING/FITNESSTEST

Bij dit programma wordt op basis van uw persoonlijke gegevens (U1 - U4) uw fitnessconditie bepaald en gedocumenteerd met de waarden F1-F5. (Niet verwisselen met de indexcijfers F1-F6 van de functie Recovery). Het

programma loopt 12 minuten bij constant level 5. De 12 minuten worden verdeeld over de 16 balken van het diagram, wat 45 seconden per balk geeft. Trap met een gemiddeld, voor u aangenaam, toerental. De gegevens voor het trainingsverloop vindt u in de volgende hoofdstukken.

3. PERSOONLIJKE GEBRUIKERSGEGEVENS (USER 1-4)

Leeftijd (AGE)	0-99 jaar
Geslacht	man/vrouw
Lengte (H.t.)	100-200 cm
Gewicht (W.t.)	20-135 kg

BEMERKINGEN BIJ DE VERSTELLING VAN DE WEERSTAND (LEVEL)

1. TRAINING MANUEEL PROGRAMMA

De weerstand (Level) wordt tijdens de training met de toetsen "+/-" gewijzigd en is tijdens de training niet programmagesturd.

2. TRAINING FITNESSPROGRAMMA / FITNESSSTEST

Er gebeurt geen verstelling, aangezien hier met constante instelling getraind werd.

3. TRAINING WATT-PROGRAMMA

Bij het Watt-programma wordt de weerstand automatisch geregeld door de monitor. Overeenkomstig het toerental van de crank wordt de weerstand (Level 1-16) aangepast.

Voorbeeld: Is het toerental van de crank te laag, dan wordt de weerstand verhoogd. Om te vermijden dat de weerstand te hoog wordt, en opdat uw trapsnelheid (toerental) aangepast is, weerklinkt een geluidssignaal, wanneer de prestatie langere tijd te hoog blijft. Bij te lage prestatie weerklinkt een geluidssignaal. Pas in beide gevallen uw trapsnelheid langzaam aan. Wordt de prestatie langere tijd te laag, dan en schakelt de monitor uit.

4. 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.

De hoogst mogelijke verstelling van de basis is doorgevoerd wanneer de hoogste profielbalk de bovenste trap 16 bereikt heeft.

5. HRC-PROGRAMMA

Target Heart Rate Control Training (percentage en polsinstelling (bovengrens))

De weerstand wordt overeenkomstig uw instelling automatisch aangepast.

6. USER-PROGRAMMA, PROFIELTRAINING

De User-programma's bestaan uit profielprogramma's (balken) die zelf opgebouwd moeten worden.

OPBOUW VAN EIGEN PROGRAMMA'S (USER)

Druk gedurende 3 seconden op de toets "Enter"

"Stop" knippert. U1-U4 verschijnt op het beeldscherm. (afbeelding 17)

- Druk op de toetsen "+/-" om het gebruikersnummer te selecteren.
- Druk op de toets "Enter" U1-4 verschijnt op het beeldscherm, "SEX" knippert
- Druk op de toetsen "+/-" om het geslacht (man of vrouw) te selecteren
- Druk op de toets "Enter" Voer nu zoals tevoren de leeftijd (Age), de lengte (H.t) en het gewicht (W.t) in.
- Druk op de toets "Enter" De programma's verschijnen 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 getoonde profiel 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 gaat de weergave weer over naar de eerste balk.
- Druk nu op de toets "Start" (niet Enter) om te bevestigen. Het programma start met de beschikbare gegevens (bijv. uit het User-programma) van bijv. tijd, afstand en calorieën. Zonder instelling wordt vanaf nul gestart.
- Druk opnieuw op de toets "Stop", wanneer u het profiel nog wilt veranderen.

START TRAINING

A. Transformator aansluiten, U=User verschijnt op het beeldscherm en knippert. 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/
Fitness/Watt verschijnt bovenaan op het
beeldscherm. Daaronder in het groot de User,
bijv. U4 en links knippert “SEX” voor de
selectie van het geslacht “man/vrouw”.
- D. Druk op de toetsen “+/-” om te selecteren.
- E. Druk op de toets “Enter”.
“AGE” (leeftijd) knippert.
- F. Druk op de toetsen “+/-” om uw leeftijd in te
stellen.
- G. Druk op de toets “Enter”
- H. “H.t.” (lengte) knippert.
- I. Gebruik de toetsen “+/-” om de lengte in te
stellen.
- J. Druk op de toets “Enter”.
“W.t.” (gewicht) knippert
- K. Gebruik de toetsen “+/-” voor de instelling.
- L. Druk op de toets “Enter”
“Manual” knippert in de kopregel van het
beeldscherm.
- M. Gebruik de toetsen “+/-” om het programma te
selecteren.
- O. Druk op de toets “Enter” en overloop
overeenkomstig het geselecteerde programma

O1. “Manual”.

- Stel 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”.
Stel zo ook “Distance (afstand), Calories (calorieën), Watt en polsbovengrens” in.
- Druk op de toets “Start” om met de training te beginnen.

O2. “Fitness”

- Druk meteen op de toets “Start”.
Het programma van 12 minuten loopt automatisch af en toont u na afloop uw huidige fitnesscijfer, F1 tot F5.

O3. “Watt”

- Gebruik de toetsen “+/-” om de Watt-waarde in te stellen.
- Druk op de toets “Enter”.
De tijd knippert.
- Stel met de toetsen “+/-” de tijd in.
Stel zo ook de andere waarden in.
- Druk op de toets “Start” om met de training te beginnen.

O4. “Programma”

P01 (Programma 1) knippert.

- Gebruik de toetsen “+/-” om de programma’s P01-P12 te selecteren.
- Druk op de toets “Enter”.
- Gebruik de toetsen “+/-” om de basis te verstellen (Level).
- Druk op de toets “Enter”.
De tijd knippert.
- Voer, indien gewenst, zoals tevoren de waarden in.
- Druk op de toets “Start” om met de training te beginnen.

O5. HRC (polsprogramma, percentages)

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

De leeftijdweergave knippert

- Stel met de toetsen “+/-” uw leeftijd (Age) in.
- Druk op de toets “Enter”.
Voer zoals tevoren alle waarden in.
- Druk op de toets “Enter”.
De percentages/TAG knipperen.
- Stel met de toetsen “+/-” de gewenste percentages in.
- De polswaarde die overeenkomstig uw persoonlijke gegevens bepaald werd, wordt eveneens in overeenstemming met het percentage weergegeven.
- Druk op de toets “Enter”.
De tijd knippert. Voer nu opnieuw de waarden in.
- Druk op de toets “Enter”.
Ga verder zoals tevoren.
- Druk op de toets “Start”, wanneer u met de training wilt beginnen, of ...
- Wanneer de tijd knippert, druk meteen zonder instellingen op de toets “Start” om met de training te beginnen.

O6. “USER”

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

Het laatst gebruikte profiel van de vooraf ingestelde gebruiker (User) verschijnt.

- Druk op de toets “Start” om met de training te beginnen met de beschikbare waarden, of ...
- Druk opnieuw op de toets “Enter” wanneer u de profielbalken wilt verstellen. De verstelling van tijd enz. moet vooraf gebeuren in het programma “Manual”. Deze waarden worden bij het oproepen van het User-programma gekopieerd.

VERDERE BEMERKINGEN

1. De invoer van waarden is enkel mogelijk in de modus Stop (geen training), het "Stop"-symbool verschijnt dan op het beeldscherm. Vooraf moet een programma geselecteerd zijn.
2. De verstelling van de intensiteit (Level) 1-16 is ook mogelijk tijdens de lopende training (behalve Watt-sturing/polssturing/ fitness).
3. Vooraleer de monitor de polswaarde kan weergeven, heeft hij verschillende seconden tijd nodig om de berekening uit te voeren. Daarvoor moet natuurlijk een polsmeting met handpols of oorclip of borstgordel gebeuren.
4. Wanneer er niet getraind wordt en er geen toets ingedrukt wordt, schakelt de monitor na 4 minuten automatisch uit.
5. U kunt alle afzonderlijke waarden op nul zetten met de toets "Reset", wanneer u vooraf de toets "Stop" ingedrukt hebt en het stopsymbool verschijnt. Wanneer u de toets "Reset" 3 seconden lang ingedrukt houdt, gaat de monitor weer naar start. "U" (User) verschijnt. Alle waarden worden gewist. Enkel de User-gegevens blijven behouden.
6. Wanneer uw pols in het Target Heart Rate-programma (percentages) en in het programma polssturing, bij de training in Level 1, 30 seconden lang te hoog blijft, wordt u door de monitor gewaarschuwd met geluidssignalen en schakelt hij uit voorzorg uit. De automatische verstelling (aanpassing) van de weerstand (Level) in de polsprogramma's gebeurt naar boven om de 30 seconden, naar beneden om de 15 seconden. Daardoor verloopt de aanpassing van uw polswaarde "zachtjes".
7. Training met tijdstelling en profielprogramma:
De ingestelde tijd wordt verdeeld over de 16 profielbalken. Voorbeeld: 32 minuten bij 16 profielbalken stemt overeen met 2 minuten alvorens over te gaan op de volgende balk.
8. Op het beeldscherm wordt "E-2" weergegeven, wanneer de monitor geen impulsen krijgt (bijv. crankomwentelingen).

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 C4 eenvoudig te verplaatsen. Ga voor de C4 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!

GEBRUIKSTORINGEN

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 C4 voldoet aan de eisen van EUs EMC Directieven betreffende elektromagnetische Proatibiliteit (89/336/EEC). Daarom is dit product met de CE label voorzien.

De C4 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	43
UTILIZZO	45
PANNELLO	47
TRASPORTO ED IMMAGAZZINAGGIO	50
MANUTENZIONE	51
DATI TECNICI	51

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.

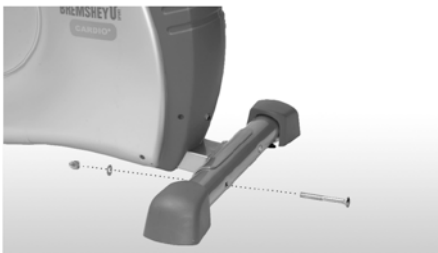
MONTAGGIO

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 Prorende 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.

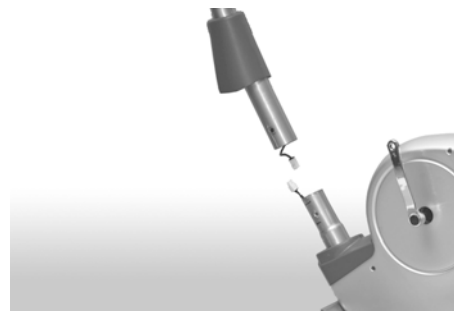


Montare il tubo d'appoggio anteriore sul telaio di base come il tubo d'appoggio posteriore. Prestare attenzione affinché le rotelle dei cappucci dell'appoggio non devono girarsi in avanti o verso il basso durante il montaggio.

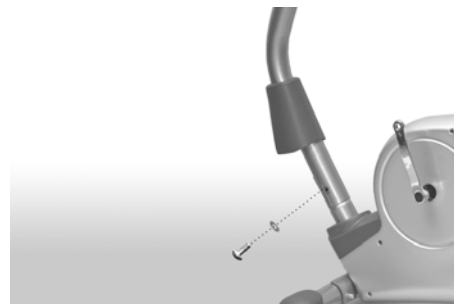
TUBO TELAIO ANTERIORE



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.



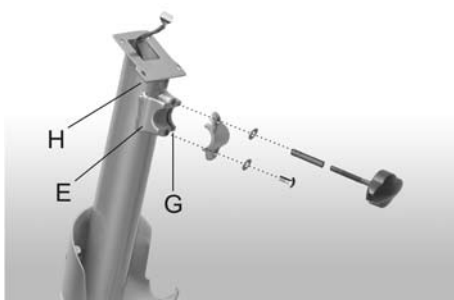
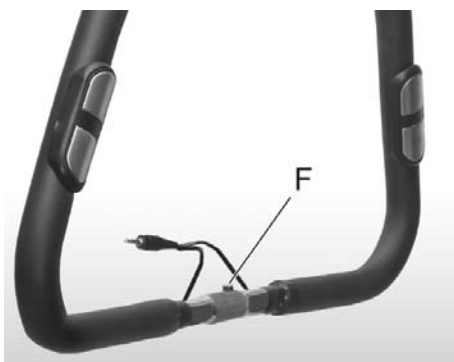
Collegare ora tra loro il cavo superiore e il cavo inferiore che fuoriesce dal tubo del telaio di base.



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

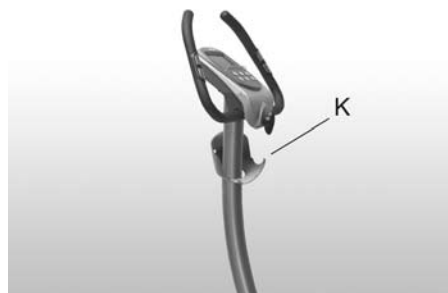
bloccaggio dell'alloggiamento sull'alloggiamento.

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.

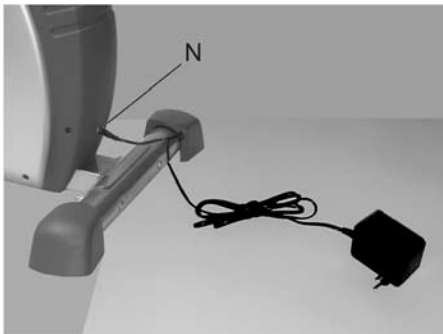
SELLA



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.

TRASFORMATORE

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.

REGOLAZIONE DELLA PROFONDITÀ DELLA SELLA:

la profondità della sella (distanza fra il manubrio e la sella) può essere modificata con la manopola per la regolazione della profondità della sella. Dopo la regolazione, bloccare la rotella in sicurezza.

IL TRAINING CON LA BATAVUS

Pedalarè 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 acProagna anche alle diete perchè è l'unico modo per incrementare l'energia spese dal corpo. Una persona chi si sottopone ad una dieta dovrebbe acProagnarla 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 C4 calcola il livello di impulsi massimo approssimativo utilizzando la seguente formula:

220 - L'ETÀ

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

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

PRINCIPIANTI ● 50-60 % del massimo di pulsazioni

Questo livello è indicato anche per i weight-watchers, per i convalescenti e per coloro che non hanno fatto allenamento per lungo tempo. Si raccomandano tre periodi di training 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

C4 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 Prorometterà la misura mediante Hand Pulse. Anche l'utilizzo attivo dei muscoli della parte superiore del corpo durante l'esercizio potrebbe interferire con la misura mediante Hand Pulse: i muscoli attivi trasmettono segnali elettronici simili a quelli del muscolo cardiaco. Pertanto, si consiglia di tenere le braccia rilassate durante la misura delle pulsazioni

MISURAZIONE CON UN SENSORE AURICOLARE

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

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

MISURAZIONE DELLA FREQUENZA

CARDIACA CON LA CINTURA

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

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

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

Avvia la misurazione della massa grassa

4. RECOVERY

Calcolo dell'indice di fitness

5. RESET

Ripristino dei valori impostati

6. START/STOP

Avvio, pausa e conclusione dell'allenamento. Durante l'allenamento, premendo il tasto una volta, si attiva la modalità di pausa. Premendo il tasto nuovamente, si riavvia il programma.

FUNZIONI

1. MISURAZIONE DELLA MASSA GRASSA CORPOREA

Per gli utenti U1-U4 (non U0), la misurazione viene effettuata in base ai dati personali inseriti. La misurazione è possibile soltanto con i sensori delle pulsazioni. Selezionare la propria postazione utente e inserire, se non è ancora stato fatto, i propri dati personali.

a) Per avviare la misurazione, premere il tasto "Bodyfat" e porre le mani sui sensori delle pulsazioni che si trovano sul manubrio. Due trattini lampeggiano durante gli 8 secondi di durata della misurazione. Se sul display appare "E-1", la misurazione non è riuscita. Controllare la posizione delle mani e riavviare la misurazione.

b) Se la misurazione viene effettuata correttamente, viene visualizzato l'indice di massa corporea (indice BMI/massa grassa corporea) dell'utente e il relativo valore in percentuale.

c) Premere nuovamente il tasto "Bodyfat" per ritornare al programma di allenamento.

BMI

Gamma	low / bassa	low/med / medio/ bassa	medium / media	med / high / medio/alta
Valore	<20	20-24	24.1 – 26.5	> 26.5

BMI**ATTENZIONE:**

vengono visualizzati valori medi non idonei a scopi terapeutici.

2. ALLENAMENTO FITNESS/TEST FITNESS

Con questo programma, sulla base dei dati personali dell'utente (U1 – U4), vengono calcolate le relative condizioni di fitness, classificate con valori Proresi fra F1 e F5. La misurazione delle pulsazioni è necessaria per questa classificazione (da non confondere con gli indici numerici F1-F6 della funzione Recovery). Il programma funziona per 12 minuti mantenendo costantemente il Level 5.

I 12 minuti vengono suddivisi sul grafico da 16 barre, per cui gli intervalli fra le tacche corrispondono a 45 secondi ciascuno. È bene scegliere un'andatura con un numero di giri medio, adatto alle proprie capacità. I dati per lo svolgimento dell'allenamento sono riportati nei capitoli successivi.

3. DATI PERSONALI DELL'UTENTE (USER 1-4)

Età (AGE)	0-99 anni
Sesso	Uomo/Donna
Altezza (H.t.)	100-200 cm
Peso (W.t.)	20-135 kg

ISTRUZIONI PER LA REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA (LEVEL)**1. ALLENAMENTO CON PROGRAMMA MANUALE**

Durante l'allenamento, è possibile modificare la resistenza (Level) con i tasti "+/-", la quale non è gestita automaticamente dal programma in fase di allenamento.

2. PROGRAMMA DI ALLENAMENTO FITNESS/TEST FITNESS

Non avviene alcuna regolazione, infatti in questo caso ci si allena con i parametri impostati.

3. ALLENAMENTO CON PROGRAMMA WATT

Nel caso del programma Watt, il pannello regola automaticamente la resistenza. La resistenza viene adattata in funzione del numero di giri della pedivella (Level 1-16).

Esempio: se il numero di giri della pedivella

è troppo basso, la resistenza viene aumentata. Affinché la resistenza non diventi eccessiva e la velocità dell'andatura (numero di giri) sia adeguato, viene emesso un segnale acustico se la prestazione permane elevata per tempi troppo lunghi. In caso di prestazione ridotta, viene emesso un segnale acustico. In entrambi i casi, la velocità dell'andatura deve essere adeguata lentamente. Se la prestazione permane a lungo sotto i livelli normali, viene emesso un segnale acustico e il pannello si spegne.

4. ALLENAMENTO CON PROFILO PROGRAMMA

La resistenza (Level) relativa alle barre del programma viene regolata automaticamente. La base dei profili può essere aumentata con i tasti "+/-" durante l'allenamento.

La regolazione massima della base si ottiene nel momento in cui la barra del profilo più alta raggiunge il livello 16.

5. PROGRAMMA HRC

Target Heart Rate Control Training (gamma percentuale e impostazione delle pulsazioni (limite massimo))

La resistenza viene adattata automaticamente in funzione delle impostazioni dell'utente.

6. PROGRAMMA USER, ALLENAMENTO PROFILO

I programmi User sono costituiti da profili (barre) che possono essere regolati a piacere

REGOLAZIONE DI UN PROGRAMMA PERSONALIZZATO (USER)

Premere il tasto "Enter" per tre secondi. "Stop" lampeggia. Sul display viene visualizzato "U1-U4".

- Premere i tasti "+/-" per la scelta del numero utente.
- Premere il tasto "Enter".
Sul display viene visualizzato U1-4; "SEX" lampeggia.
- Premere i tasti "+/-" per selezionare il sesso (uomo o donna).
- Premere il tasto "Enter".
Procedere come prima per inserire l'età (Age), l'altezza (H.t.) e il peso (W.t.).
- Premere il tasto "Enter".
I programmi vengono visualizzati sul bordo superiore del display.
- Premere il tasto "+" e selezionare il programma "User".
- Premere il tasto "Enter".
Viene visualizzato l'ultimo profilo creato per il programma utente (User).

- Premere ora il tasto “Start” per confermare il profilo visualizzato oppure
- “Enter” per creare un nuovo profilo.
La barra profilo che può essere impostata “lampeggia”.
- Selezionare la resistenza (Level) fra 1 e 16 con i tasti “+/-”.
- Premere il tasto “Enter” per passare alla barra successiva.
- Effettuare nuovamente la regolazione con i tasti “+/-”. Una volta raggiunta l’ultima barra, viene visualizzata nuovamente la prima.
- Premere ora il tasto “Start” (non Enter) per confermare. Il programma si avvia con le impostazioni disponibili (per esempio quelle del programma User), per esempio del tempo, del percorso e delle calorie. Se non sono presenti impostazioni, parte da zero.
- Premere più volte “Stop” per modificare ancora il profilo.

AVVIO DELL'ALLENAMENTO

- A. Collegare il trasformatore, la U di User viene visualizzata e lampeggia sul display.
Premere il tasto “Enter”.
- B. Selezionare con i tasti +/- l’utente (User) desiderato, da 1 a 4.
- C. Premere il tasto “Enter”.
Viene visualizzato Manual/Programm/User/Target Heart Rate/Fitness/Watt in alto sul display. Sotto viene visualizzato il numero dello User, es. U4, mentre a sinistra lampeggia “SEX” per la selezione “Uomo/Donna”.
- D. Premere i tasti “+/-” per effettuare la selezione.
- E. Premere il tasto “Enter”.
“AGE” (età) lampeggia.
- F. Premere i tasti “+/-” per impostare l’età.
- G. Premere il tasto “Enter”.
- H. “H.t.” (altezza) lampeggia.
- I. Utilizzare i tasti “+/-” per impostare l’altezza.
- J. Premere il tasto “Enter”.
“W.t.” (peso) lampeggia.
- K. Utilizzare i tasti “+/-” per effettuare l’impostazione.
- L. Premere il tasto “Enter”.
“Manual” lampeggia sulla prima riga del display.
- M. Utilizzare i tasti “+/-” per effettuare la selezione del programma.
- O. Premere il tasto “Enter” ed eseguire il programma selezionato.

O1. “Manual”

- Selezionare la resistenza (Level 1-16) con i tasti “+/-”.
- Premere il tasto “Enter”.
Il tempo lampeggia.
- Impostare il tempo con i tasti +/-.
- Premere il tasto “Enter”.
Allo stesso modo, impostare “Distance (distanza), Calories (calorie), Watt e limite massimo delle pulsazioni”.
- Premere il tasto “Start” per iniziare l’allenamento.

O2. “Fitness”

- Premere subito il tasto “Start”.
Il programma da 12 minuti si svolge automaticamente e alla fine indica il valore fitness attuale dell’utente, con un numero Proreso fra F1 e F2.

O3. “Watt”

- Premere i tasti “+/-” per impostare il valore Watt.
- Premere il tasto “Enter”.
Il tempo lampeggia.
- Impostare il tempo con i tasti “+/-”.
Regolare allo stesso modo gli altri valori.
- Premere il tasto “Start” per iniziare l’allenamento.

O4. “Programma”

P01 (Programma 1) lampeggia.

- Premere i tasti “+/-” per selezionare i programmi da P01a P12.
- Premere il tasto “Enter”.
- Premere i tasti “+/-” per impostare la base (Level).
- Premere il tasto “Enter”.
Il tempo lampeggia.
Come prima, se opportuno, inserire i valori.
- Premere il tasto “Start” per iniziare l’allenamento.

O5. HRC (programma pulsazioni, gamma percentuale)

Iniziare come descritto prima e continuare come al punto O.

L’età lampeggia.

- Impostare l’età (Age) con i tasti “+/-”.
- Premere il tasto “Enter”.
Inserire i valori come descritto prima.
- Premere il tasto “Enter”.
Le gamme percentuali / TAG lampeggiano.
- Impostare con i tasti +/- la gamma percentuale.
Anche il valore delle pulsazioni, ottenuto in base ai dati personali dell’utente, viene visualizzato in funzione della gamma percentuale.

- Premere il tasto “Enter”.
Il tempo lampeggia.
Inserire nuovamente i valori.
- Premere il tasto “Enter”.
Procedere come prima.
- Premere il tasto “Start” per iniziare l’allenamento, oppure...
- se il tempo lampeggia, premere subito il tasto “Start” senza altre impostazioni per iniziare l’allenamento.

O6. “User”

Iniziare come descritto prima e continuare come al punto O.

Viene visualizzato il profilo dell’utente (User) utilizzato per ultimo precedentemente impostato.

- Premere “Start” per iniziare l’allenamento con i valori disponibili, oppure...
- premere “Enter” più volte per passare a un’altra barra profilo. La regolazione del tempo, ecc. deve essere eseguita innanzitutto nel programma “Manual”. Questi valori vengono copiati nel momento in cui si richiama il programma User.

INFORMAZIONI SUPPLEMENTARI

1. I valori possono essere inseriti soltanto in modalità Stop (nessun allenamento), quando sul display è visibile il simbolo “Stop”. Innanzitutto è necessario selezionare un programma.
2. La regolazione dell’intensità (Level) da 1 a 16 può essere effettuata anche durante l’allenamento (diversamente da Watt/Controllo pulsazioni/Fitness).
3. Prima che il pannello possa visualizzare il valore delle pulsazioni, sono necessari per il calcolo alcuni secondi. Inoltre è naturalmente necessaria la misurazione delle pulsazioni, con un sensore manuale, con una clip orecchio o con una fascia toracica.
4. Se non è in corso alcun allenamento e nessun tasto viene premuto, il pannello si spegne automaticamente dopo 4 minuti.
5. È possibile azzerare ogni singolo valore con il tasto “Reset”, se è stato prima premuto il tasto “Stop” ed è visualizzato il simbolo Stop. Tenendo premuto il tasto “Reset” per 3 secondi, il pannello passa all’inizio. Viene visualizzata “U” (User). Tutti i valori vengono cancellati. Restano in memoria solo i dati User.
6. Se le pulsazioni restano eccessivamente elevate per oltre 30 secondi nel programma Target Heart Rate (gamma percentuale) e nel programma di controllo pulsazioni durante l’allenamento al Level –livello 1,

il pannello emette segnali acustici e si spegne in via precauzionale. La regolazione automatica (adattamento) della resistenza (Level) nei programmi legati alle pulsazioni avviene dopo 30 secondi per le pulsazioni in aumento e dopo 15 secondi per le pulsazioni in calo. In questo modo si ottiene un adattamento “salutare” dei valori delle pulsazioni cardiache.

7. Allenamento con impostazione del tempo e profili programma:
Il tempo impostato viene suddiviso sulle 16 barre profilo. Esempio: con 32 minuti su 16 barre profilo, si hanno 2 minuti di intervallo fra un passaggio e l’altro alla barra successiva.
8. Sul display viene visualizzato “E-2” se il pannello non riceve impulsi (es. se la pedivella non gira).

RECOVERY – MISURAZIONE FREQUENZA DI

RECUPERO

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

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

TRASPORTO ED IMMAGAZZINAGGIO

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

È facile sportare la C4 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 C4 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. 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 allenamento si verificano 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 sparso. Qualora non si presenti più il suddetto problema, l'attrezzo può essere usato come d'abitudine. Se però il problema non fosse sparso, 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

Lunghezza102 cm
Larghezza55 cm
Altezza146 cm
Peso37 kg

C4 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.

C4 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.....	53
USO.....	55
CONTADOR.....	57
TRANSPORTE Y ALMACENAMIENTO.....	61
MANTENIMIENTO.....	61
DEFECTOS DE FUNCIONAMIENTO.....	61
DATOS TECNICOS.....	61

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 ELEJERCICIO

- La máquina no se debe usar a la intemperie.

- Coloque la máquina sobre una superficie dura y horizontal.
- Pruebe 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. Pruebe que no haya animales domésticos cerca del aparato cuando lo desplace o cuando esté realizando un ejercicio.
- Antes de empezar a usar la máquina, Pruebe 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.

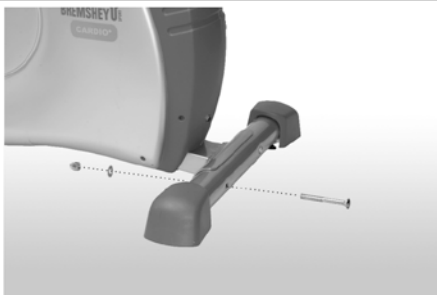
MONTAJE

Para el montaje son necesarias dos personas.

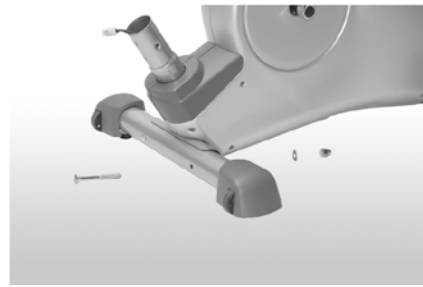
Piezas de montaje (señalados con un asterisco (*) en la lista de repuestos): se recomienda guardar las piezas de kit, por ejemplo, para eventuales reajustes del equipo

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.

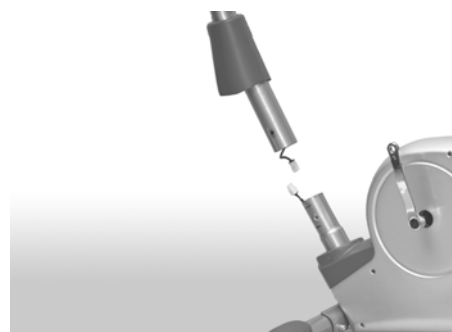


Monte el tubo de pie delantero del mismo modo que el trasero en el cuadro base. Preste atención a que los rodillos de los capuchones de los pies apunten hacia delante y hacia abajo.

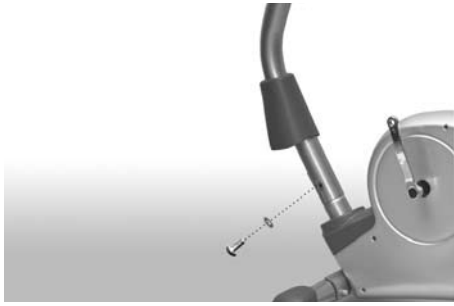
TUBO CENTRAL DEL ARMAZÓN



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.

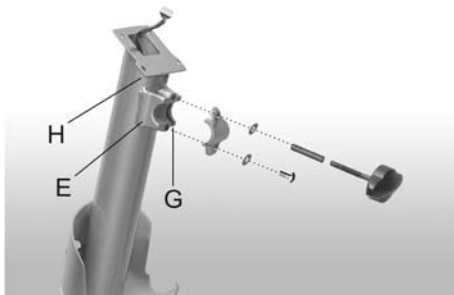
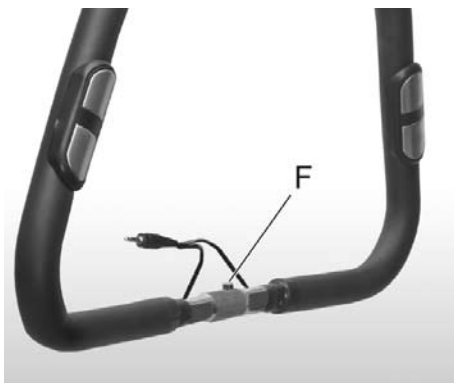


Ahora, conecte entre sí el cable, arriba y el cable, abajo, que sobresale del tubo del cuadro del cuadro base.



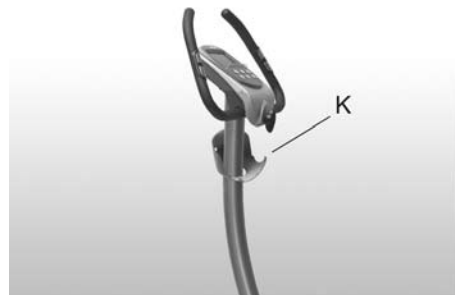
Coloque la barra del manillar sobre el tubo del cuadro en el cuadro base y fíjela con los tornillos y las arandelas. ¡ATENCIÓN! No apriete el cable. Desplace hacia abajo sobre el cuadro la cubierta del tubo, inclusive el anillo de material esponjado

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 apriete 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 apriete 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



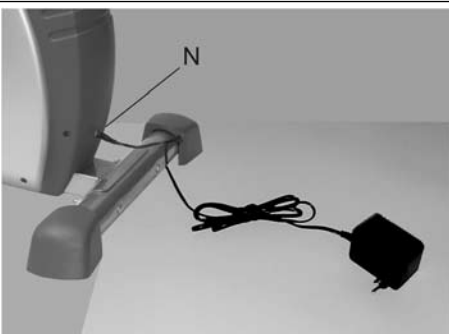
Coloque los soportes del sillín. Monte la rueda manual para la regulación del sillín y encaje el pasador de la rueda manual en un orificio de los soportes del sillín, y luego apriete la rueda manual. Para montar el sillín sobre los soportes del sillín, desplace la pinza ya montada previamente (L, debajo 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.

AJUSTE DE LA PROFUNDIDAD DEL SILLÍN:

La profundidad del sillín (distancia entre el manillar y el sillín) puede modificarse con la rueda de mano para el ajuste de la profundidad del sillín. Después del ajuste, apriete bien la rueda manual.

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 C4 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

C4 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 Proatible con un transmisor telemétrico de pulso Batavus C4 Check.

NOTA: Si Usted tiene incorporado un marcapasos, consulte a su médico antes de utilizar un monitor inalámbrico del ritmo cardíaco.

La medida del pulso es más fiable si se hace con un sensor telemétrico en el que los electrodos de un transmisor sujeto al pecho transmiten las pulsaciones del corazón al contador creando un campo electromagnético. Si quiere medir su pulso de este modo durante su ejercicio, moje las ranuras de los electrodos del transmisor con agua. Si quiere ponerse el transmisor y la correa encima de una camiseta ligera, moje un poco la camiseta en los puntos donde los electrodos tocan la piel. Colóquese el transmisor justo debajo del pecho, con la correa elástica suficientemente apretada para que los electrodos estén en contacto con su piel mientras pedalea, pero no tan fuerte que no pueda respirar normalmente. El transmisor envía automáticamente la lectura de las pulsaciones al contador hasta una distancia aproximada de 1 m. El número de pulsaciones aparece en la parte inferior derecha de la pantalla del contador.

OBSERVACIONES SOBRE LA MEDIDA

TELEMETRICA DEL PULSO

Si la superficie de los electrodos no está mojada, no aparece en pantalla la medida del pulso. Si los electrodos se secan, hay que volver a mojarlos. Para que la medida del pulso sea más exacta, espere a que los electrodos se calienten. Si hay varios medidores telemétricos del pulso cerca unos de otros, la distancia mínima debe ser de 1,5 m. Del mismo modo, si sólo se usa un receptor con varios transmisores, sólo debe haber en el radio de alcance del transmisor una persona. El transmisor sólo se activa cuando se usa para medir. Sin embargo, el sudor y otras humedades pueden hacer que se active y gaste pila. Por tanto, es importante secar bien los electrodos después de usarlo. A la hora de elegir la ropa adecuada para realizar los ejercicios tenga en cuenta que algunas fibras textiles (por ejemplo el poliéster o la poliamida) producen electricidad estática, lo que puede impedir una correcta medición del pulso. Tenga en cuenta que el teléfono móvil, el televisor y otros aparatos eléctricos forman a su alrededor un campo

electromagnético que puede producir errores en la medición del pulso.

CONTADOR



BOTONES

1. INTRO (ENTER)

Selección y confirmación de las funciones del medidor

2. BOTONES "+/-"

Ajuste de la resistencia (Level) y selección del perfil

3. BODYFAT

Inicia la medición de la grasa

4. RECUPERACIÓN (RECOVERY)

Cálculo del índice de condición física (Fitness)

5. RESTAURAR (RESET)

Restauración de los valores de ajuste

6. INICIO/PARO (START/STOP)

Inicio, pausa y finalización del entrenamiento.

Pulsándolo 1 vez durante el entrenamiento se activa el modo de descanso. Si se pulsa nuevamente se vuelve a iniciar el programa

FUNCIONES

1. MEDICIÓN DE LA GRASA CORPORAL

Para los usuarios U1-U4 (no U0) se realiza la medición sobre la base de los datos corporales

indicados. La medición sólo es posible con los sensores del pulso de mano.

Selección su posición de usuario, e introduzca, si aún no lo ha hecho, sus datos personales.

a) Para comenzar la medición, pulse ahora el botón “Bodyfat” y agarre los sensores de pulso de mano en el manillar. Durante la medición, que dura 8 segundos, parpadean dos líneas. Si la pantalla muestra un “E-1”, significa que la medición no se realizó satisfactoriamente. Entonces, controle la posición de sus manos y vuelva a comenzar con la medición.

b) Cuando la medición se ha realizado satisfactoriamente, se mostrará su índice Bodymass[®] (BMI/índice de grasa corporal) y se indicará el valor en % respectivo.

c) Vuelva a pulsar el botón “Bodyfat” si desea volver al programa de entrenamiento.

BMI

Rango	low / bajo	low/med / bajo	medium / medio	med / high / medio/alto
Valor	<20	20-24	24.1 – 26.5	> 26.5

POR FAVOR, TENGA EN CUENTA:

Los valores son promedios y no son indicados para fines terapéuticos.

2. FITNESS (PRUEBA DE CONDICIÓN FÍSICA)

Con este programa se determina su condición física sobre la base de sus datos personales (U1 – U4) y se documenta con los valores F1-F5. Para ello se requiere una medición del pulso. (No confundir con las cifras-índice F1-F6 de la función de recuperación).

El programa dura 12 minutos con un nivel 5 constante. Los 12 minutos se dividen con las 16 barras del diagrama, de las que resulta un ciclo por barra de 45 segundos. Pedalee con un número medio de revoluciones, cómodo para usted. El número de revoluciones se considerará automáticamente en el cálculo. Los datos para el desarrollo del entrenamiento se encuentran en el siguiente capítulo.

3. DATOS PERSONALES DEL USUARIO (USUARIO 1-4)

Edad (AGE)	0-99 años
Sexo	varón/hembra
Altura (H.t.)	100-200 cm
Peso (W.t.)	20-135 kg

INDICACIONES PARA EL AJUSTE DE LA RESISTENCIA (LEVEL)

1. ENTRENAMIENTO DE PROGRAMA MANUAL

En el entrenamiento, la resistencia (level) se modifica con los botones “+/-” y durante el entrenamiento no es controlada por el programa.

2. PROGRAMA DE CONDICIÓN FÍSICA / PRUEBA DE CONDICIÓN FÍSICA

No se realiza ningún ajuste, ya que aquí se entrena con datos constantes.

3. ENTRENAMIENTO DE PROGRAMA DE VATIOS

En el programa de vatios, el medidor regula la resistencia de forma automática. La resistencia (level 1-16) se adapta automáticamente conforme al número de revoluciones de la manivela. Ejemplo: Si el número de revoluciones de la manivela es demasiado bajo, la resistencia se aumentará. Para que la resistencia no sea excesivamente alta, y su velocidad de pedaleo (revoluciones) se ajuste, suena una señal cuando el rendimiento permanece alto durante un tiempo más prolongado.

Con un rendimiento demasiado bajo suena una señal. En ambos casos debería ajustar su velocidad de pedaleo de forma pausada. Si el rendimiento permanece muy bajo durante un tiempo prolongado, suena una señal, y el medidor se desconecta.

4. PROGRAM ENTRENAMIENTO DE PERFIL DE PROGRAMA

La resistencia (level) de las barras del programa se ajusta automáticamente. La base de los perfiles puede aumentarse durante en entrenamiento con los botones “+/-”.

El ajusta más alto posible de la base se realiza cuando la barra superior del perfil alcanza el nivel máximo 16.

5. HRC

Target Heart Rate Control Training (Rango en % y especificación de pulso (límite superior))

La resistencia se ajusta automáticamente conforme a su especificación.

6. USER

(Programa del usuario, entrenamiento de perfil)

Los programas de usuario se Proonen de perfiles de programa de configuración propia (barras).

7. CONFIGURACIÓN DE PROGRAMAS PROPIOS (USER)

Pulse el botón “Intro” (Enter) durante 3 segundos.

La indicación “Paro” (Stop) parpadea. En la pantalla aparece U1-U4.

- Pulse los botones “+/-” para la selección del número de usuario.
- Pulse el botón “Intro” (Enter)
En la pantalla aparece U1-4, la indicación “SEXO” (SEX) parpadea
- Pulse los botones “+/-” para la selección del sexo (hombre o mujer)
- Pulse el botón “Intro” (Enter)
Como antes, introduzca la edad (Age), la altura (H.t) y el peso (W.t).
- Pulse el botón “Intro” (Enter)
Los programas aparecen en el borde superior de la pantalla.
- Pulse el botón “+” y seleccione el botón “Usuario” (User)
- Pulse el botón “Intro” (Enter)
Se muestra el último perfil fijado para el usuario seleccionado.
- Pulse ahora el botón “Inicio” (Start) para confirmar el perfil mostrado o
- pulse en 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” para pasar a la siguiente barra
- Vuelva a fijarla con los botones “+/-”
En la última barra el indicador pasa de nuevo a la primera barra.
- Pulse ahora el botón “Inicio” (Start) (no Intro) para la confirmación. El programa comienza con las indicaciones existentes (p.ej., del programa del usuario) de. p.ej., tiempo, recorrido y calorías. Si no se especifica nada se comienza desde cero.
- Pulse de nuevo el botón “Paro” (Stop) si aún desea cambiar el perfil.

INICIO DEL ENTRENAMIENTO

- A. Conecte el transformador, en la pantalla aparece U=User y parpadea.
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 Heart Rate/Fitness/Watt aparece arriba en la pantalla. Debajo, altura del usuario, p.ej., U4 y a la izquierda parpadea “SEXO” (SEX) para la selección “hombre/ mujer”.

- D. Pulse los botones “+/-” para la selección.
- E. Pulse el botón “Intro” (Enter) El indicador “EDAD” (AGE) parpadea
- F. Pulse los botones “+/-” para ajustar su edad.
- G. Pulse el botón “Intro” (Enter)
- H. El indicador “H.t.” (altura) parpadea
- I. Utilice los botones “+/-” para el ajuste de la altura
- J. Pulse el botón “Intro” (Enter) El indicador “W.t.” (peso) parpadea
- K. Utilice los botones “+/-” para el ajuste.
- L. Pulse el botón “Intro” (Enter) En la línea de cabecera de la pantalla parpadea la indicación “Manual”.
- M. Utilice los botones “+/-” para la selección del programa.
- O. Pulse el botón “Intro” (Enter) y continúe conforme al programa seleccionado.

O1. Manual

- Con los botones “+/-” ajuste la resistencia (level 1-16)
- Pulse el botón “Intro” (Enter)
El tiempo parpadea
- Con los botones “+/-”, ajuste el tiempo
- Pulse el botón “Intro” (Enter)
Ajuste también “Distancia (Distance), Calorías (Calories), vatios y límite superior del pulso”.
- Pulse el botón “Inicio” para el comienzo del entrenamiento.

O2. Fitness (Condición física)

- Pulse inmediatamente el botón “Inicio” (Start)
El programa de 12 minutos comienza de forma automática y le muestra al final su número actual de condición física, F1 a F5.

O3. Watt (Vatios)

- Utilice los botones “+/-” para la especificación del valor de vatios.
- Pulse el botón “Intro” (Enter)
El tiempo parpadea.
- Con los botones “+/-”, ajuste el tiempo.
Ajuste también los otros valores.
- Pulse el botón “Inicio” para el comienzo del entrenamiento.

O4. Program (Programa)

El indicador P01 (Programa 1) parpadea

- Utilice los botones “+/-” para la selección de los programas P01-P12.
- Pulse el botón “Intro” (Enter)
- Utilice los botones “+/-” para la selección básica (level).

- Pulse el botón “Intro” (Enter)
El tiempo parpadea. Como antes, si lo desea, introduzca los valores.
- Pulse el botón “Inicio” para el comienzo del entrenamiento.

O5. HRC (programa de pulso, rango en %)

Comience como se indicó anteriormente y prosiga según lo descrito en el punto O.

La especificación de la edad parpadea

- Con los botones “+/-” ajuste su edad (Age)
- Pulse el botón “Intro” (Enter)
Como antes, introduzca todos los valores
- Pulse el botón “Intro” (Enter)
El rango en % parpadea
- Con los botones “+/-”, ajuste el rango en % deseado El valor del pulso, que se determinó conforme a sus datos personales, se muestra también correspondientemente al rango en %
- Pulse el botón “Intro” (Enter)
El tiempo parpadea. Ahora, vuelva a introducir los valores
- Pulse el botón “Intro” (Enter)
Prosiga como anteriormente
- Pulse el botón “Inicio” si desea comenzar el entrenamiento, o
- si el tiempo parpadea, pulse inmediatamente, sin indicaciones, el botón “Inicio” (Star) para comenzar el entrenamiento

O6. User (Usuario)

Comience como se indicó anteriormente y prosiga según lo descrito en el punto O.

Se muestra el último perfil utilizado del anterior usuario (User).

- Pulse el botón “Inicio” (Start) para el comienzo del entrenamiento con los valores presentes, o ...
- Pulse de nuevo el botón “Intro” si desea cambiar las barras del perfil. El ajuste del tiempo, etc., se ha de realizar anteriormente en el programa “manual”. Estos valores se copian al acceder al programa del usuario.

INDICACIONES PROLENTARIAS

1. La introducción de valores sólo es posible en modo Paro (Stop) (cuando no se realiza un entrenamiento), el símbolo “Paro” (Stop) se puede ver entonces en la pantalla. Primero se debe haber seleccionado un programa.
2. La regulación de la intensidad (level) 1-16 también es posible durante el entrenamiento en curso (excepto control de vatios/control de pulso/condición física).
3. Antes de que el medidor pueda mostrar el

valor del pulso, necesita varios segundos para el cálculo. Lógicamente, para ello se ha de realizar una medición del pulso con pulso de mano o clip de oreja, o correa del pecho.

4. Cuando no se realiza un entrenamiento y no se pulsa ningún botón, el tablero de mandos se desactiva automáticamente después de 4 minutos.
5. Puede poner a cero todos los valores individuales con el botón “Restaurar” (Reset) cuando ha pulsado anteriormente el botón “Paro” (Stop) y se muestra el símbolo de paro. Si pulsa durante 3 segundos el botón “Restaurar” (Reset) el medidor pasa al comienzo. La indicación “U” (User) aparece en la pantalla. Se borran todos los valores. Sólo se conservan los datos del usuario.
6. El ajuste automático (adaptación) de la resistencia (level) en los programas de pulso se realiza de forma ascendente cada 30 segundos, hacia abajo cada 15 segundos. De este modo se efectúa una adaptación “suave” de sus valores del pulso.
7. Entrenamiento con especificación de 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.
8. En la pantalla se muestra “E-2” cuando el medidor no recibe ningún impulso (p.ej., revoluciones de manivela).

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 Proonentes 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 Prorobar 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

Largo102 cm
Ancho55 cm

Alto146 cm
Peso37 kg

Este producto Batavus cumple los requerimientos de las directivas EMC de la UE sobre Proatibilidad 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 Proañero de entrenamiento Batavus.

INNEHÅLL

MONTERING.....	63
ANVÄNDNING.....	65
MÄTAREN.....	67
TRANSPORT OCH FÖRVARING.....	70
UNDERHÅLL.....	70
STÖRNINGAR VID ANVÄNDNING.....	70
TEKNISKA DATA.....	71

BRUKSANVISNING

Läs noga igenom denna handbok innan du monterar upp, använder eller reparerar ditt nya träningsredskap. Spara denna handbok; den innehåller information som du behöver nu och i framtiden för att använda och underhålla ditt redskap. Följ alltid dessa instruktioner noggrant. Observera att garantin inte täcker skador uppkomna genom försumlighet av inställningen och justeringar eller underlåtenhet att följa givna anvisningarna.

BEAKTANSVÄRT RÖRANDE HÄLSAN

- Konsultera din läkare innan du inleder ditt träningsprogram.
- Om du känner dig illamående, får svindel eller uppvisar andra onormala symtom under träningen, skall du omedelbart avbryta träningen och vända dig till din läkare.
- Värm upp före varje träningspass (långsam trampning med lågt motstånd) och avsluta med avslappningsövningar och muskelsträckningar för att undvika träningsvärk.

BEAKTANSVÄRT RÖRANDE TRÄNINGSMILJÖN

- Redskapet får inte användas utomhus.
- Placera redskapet på ett så plant underlag som möjligt.
- Kontrollera att träningslokalen har en

god ventilation. Undvik dock träning i dragiga lokaler, eftersom det kan leda till förkylning.

- Redskapet tål vid träning en omgivning från +10°C till +35°C. Redskapet kan lagras vid temperaturer mellan -15°C och +40°C. Luftfuktigheten i tränings- eller upplagringsomgivningen får aldrig överskrida 90 %.

BEAKTANSVÄRT RÖRANDE REDSKAPETS ANVÄNDNING

- Skydda mätaren mot solljus och torka alltid ytan av ytan på mätaren om du ser svett droppar på den.
- Föräldrar och andra personer som har ansvar för barn skall beakta, att barnens naturliga lekbehov och experimentlust kan leda till situationer, för vilka redskapet inte är avsett. Om barn får använda redskapet, måste föräldrarna eller andra ansvariga personer beakta barnens psykiska och fysiska utveckling och framför allt barnens natur. Barn skall erhålla handledning i redskapets användning. Se till att det inte finns några husdjur i närheten av redskapet när du flyttar eller använder det.
- Kontrollera att redskapet är i skick innan du inleder träningen. Använd aldrig ett redskap som är sönder.
- Luta dig aldrig mot mätaren.
- Tryck på tangenterna med fingertopparna; naglar kan skada tangentmembranet.
- Använd aldrig redskapet, när sidokåporna inte är på plats.
- För undvikande av skador rekommenderas att redskapet placeras på ett skyddat underlag.
- Redskapet får endast användas av en person åt gången.
- Använd lämpliga kläder och skor när du tränar.

- Utför endast de service- och justeringsåtgärder som beskrivs i denna bruksanvisning. Givna anvisningar bör följas.
- Redskapet får inte användas av personer som väger över 135 kg.
- Redskapet är avsett för träning i hemmet! Bremsheys garanti gäller fel eller brister som uppkommer vid användning i hemmet (24 månader). Vid eventuella garantifrågor är det best att kontakta Bremsheys återförsäljare. Observera att garantievillkoren kan skilja i olika länder. Observera även att garantin inte täcker skador uppkomna genom försumlighet av inställningen och justeringar eller underlåtenhet att följa givna anvisningar.

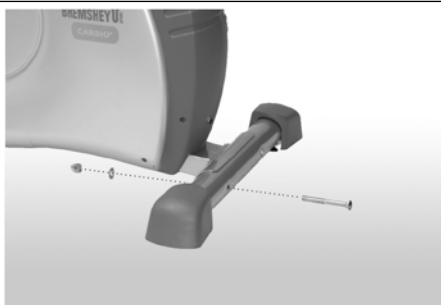
MONTERING

För montering behövs två personer.

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

Det finns en reservdelsförteckning i slutet av denna bruksanvisning. Om du märker ett problem, kontakta din handlare och uppge alltid modell och serienummer. I förpackningen finns det även en silikatpåse som absorberar fukt under lagring och transport. Släng påsen när du packat upp redskapet. Riktningarna vänster, höger, fram och bak används så som man uppfattar dem när man sitter i träningsställning. Placera redskapet så att du har ett fritt utrymme på minst 100 cm framför, bakom och på båda sidorna. Vi rekommenderar också att du packar upp förpackningen och monterar redskapen på en skyddad yta.

BAKRE OCH FRÄMRE STÖD



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

lockmuttrarna.

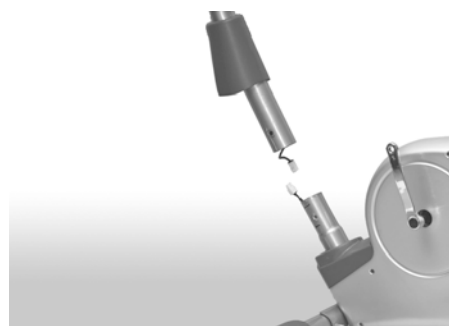


Montera den främre fotslangen till basramen på samma sätt. Se till att valsarna för fotlocken framsida framåt och nedåt under montering.

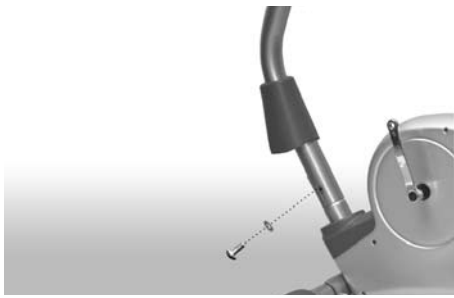
RAMSTOLPE



Skjut 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

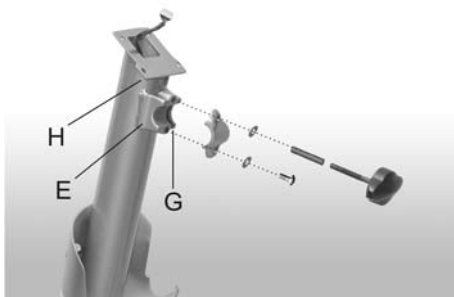
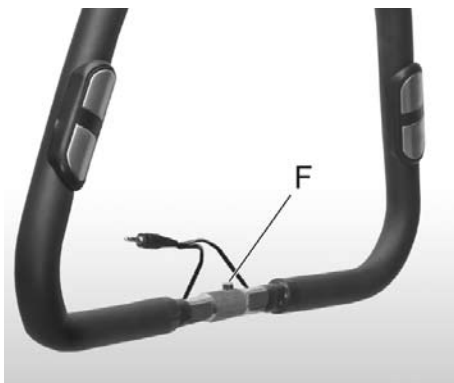


Anslut den övre slangen till den nedre slangen som sticker fram från grundramens ramslang.



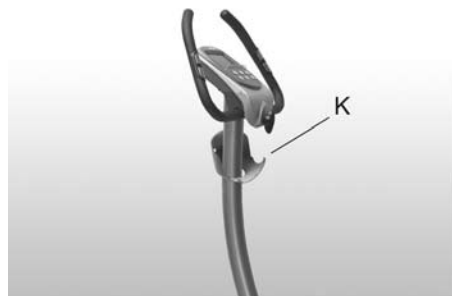
Placera the handgrepparens skaft på grundramens ramslang och sätt fast detta med hjälp av skruvarna mellanläggsskivorna. **TÄNK PA:** Se till att slangens inte kommer i kläm! Skjut därefter slangens lock tillsammans med hylsans skumring nedåt till hylsan.

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 slangens inte kommer i kläm! För in distanshylsan i det övre hålet och dra åt. Skjut därefter slangens från handpulssensorerna genom öppningen (H) under monteringsplattan och gånga denna uppåt ut från handgrepparens skaft.

MÄTARE



För att montera mätaren, måste du först ansluta den övre slangens och slangens för handpulssensorerna till mätarens slangar. Skjut därefter mätaren nedåt till monteringsplattan (i) på handgrepparens skaft. **TÄNK PA:** Se till att slangens 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 spänningslåsan (L, under sätet) till monteringsslangen (M) på sitthållaren. 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



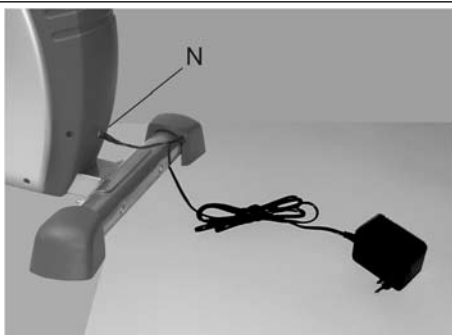
Skruva nu på pedaler på vevstångarna. Skruva åt den vänstra pedalen (märkt L för vänster

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

höger pedal (märkt R för höger gänga) hårt medsols i höger vevstång. 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 använda.

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.

STÄLLA IN SÄTESDJUPET:

Sätesdjupet (avstånd mellan handgrepparna och sätet) kan ändras med hjälp av handhjulet för att ställa in sätesdjupet. Säkra att du åter drar åt handhjulet efter att du har avslutat justeringen.

ATT TRÄNA MED BATAVUS

Träning med motionscykel är en utmärkt aerobisk motion. Grundidén är att motionen skall vara förhållandevis lätt, men räkka 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.

C4's mätare beräknar din ungefärliga maximipulsnivå genom att använda följande ekvation:

220 – ÅLDERN

Maximipulsen varierar från person till person. Maximipulsen går i medeltal ner med en enhet per år. Om du hör till någon riskgrupp, be en läkare mäta din maximipuls åt dig. Vi har definierat tre olika pulsområden för att hjälpa dig när du sätter upp mål för träningen:

NYBÖRJARE ● 50-60 % av maximipulsen

Denna nivå lämpar sig också för viktväktare, rehabiliteringspatienter och personer som inte har tränat på länge. Tre träningspass i veckan på minst en halvtimme var rekommenderas. Regelbunden träning förbättrar andnings- och cirkulationskapaciteten hos nybörjare betydligt och du kommer snabbt att märka förbättringen.

MOTIONÄR ● 60-70 % av maximipulsen

Denna nivå är perfekt för att förbättra och upprätthålla konditionen. Även en måttlig ansträngning utvecklar hjärtat och lungorna effektivt, om du tränar i minst 30 minuter åtminstone tre gånger i veckan. För att ytterligare förbättra din 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**

C4 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 C4 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 elektrodväskan med vatten. Om du använder pulssändaren ovanpå skjortan, skall skjortan fuktas under elektroderna. Spänn det elastiska väskan med sändaren kring bröstet under bröstmusklerna, så att elektroderna hela tiden har hudkontakt under träningen. Väskan får dock inte vara så spänd 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 elektrodväskan, 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. +/-

Justerar motstånd (nivå) och väljer profiler

3. BODYFAT

Börjar mäta kroppsmassaindex och kroppsfett-%

4. RECOVERY

Beräknar fitnessindex

5. RESET

Nollställer inställda värden

6. START/STOP

Startar, pausar, och stoppar träningen.

Tryck på denna knapp en gång under träningen för att aktivera pausprogrammet. Om du trycker på knappen igen, startas programmet igen.

FUNKTIONER

1. MÄTNING AV KROPPSMASSAN

Mätningen utförs för användarna U1 -- U4 (ej U0) grundat på angiven persondata. Mätningen kräver att du använder handpulssensorerna. Välj din användarposition och ange din persondata om du inte redan har gjort så.

a) Tryck nu på kroppsfettknappen för att starta mätningen och grip tag i handpulssensorerna på handgrepparna. Två streck kommer att blinka under mätningen som tar 8 sekunder. Om displayen visar E-1, misslyckades mätningen. Kontrollera dina händers position och börja mätningen igen.

b) Om mätningen lyckas, visas ditt kroppsmassaindex (BMI) och motsvarande kroppsfett-% värde visas.

c) Tryck på kroppsfettknappen igen när du vill återgå till träningsprogrammet.

BMI

Variation	Låg	Låg/med	Medium	Medium/hög
Värde	<20	20 - 24	24.1-26.5	> 26.5

TÄNK PÅ:

Värdena är endast genomsnittliga och är inte lämpliga för terapeutiska syften.

2. FITNESS-TRÄNING/FITNESS-TEST

I detta program fastställs din fitnesskondition baserat på din persondata (U1 -- U4) och dokumenteras med hjälp av värdena F1 - F5. (Blanda inte ihop detta med Indexsiffrorna F1 - F6 av återhämningfunktionen.) Programmet kör i 12 minuter på en konstant nivå 5. De 12 minuterna fördelas över diagrammets 16 staplar, vilket leder till 45 sekunder per bar. Trampa på en medelhastighet som är bekväm för dig. Du kommer att hitta specifikationerna för träningssekvensen i följande kapitel.

3. PERSONLIG ANVÄNDARDATA

(ANVÄNDARE 1 -- 4)

Ålder	0 -- 99 år
Kön	Man/kvinna
Höjd (H.t.)	100 -- 200 cm
Vikt(W.t.)	20 -- 135 kg

NOTER OM JUSTERING AV MOTSTÅNDET (NIVÅ)

1. MANUELLT TRÄNINGSPROGRAM

Använd +/- -knapparna under träning för att ändra motståndet (Nivå), vilket inte är programkontrollerat under träning.

2. FITNESS-PROGRAM-TRÄNING / FITNESS-TEST

Inga justeringar görs eftersom konstanta förinställda värden används för träning i detta fall.

3. WATT-TRÄNING

Om the Watt-programmet körs, regleras mätaren automatiskt motståndet.

Motståndet (Nivå 1 -- 16) justeras i enlighet med vevstångens varvhastighet. Exempel: Om vevstångens varvhastighet är för låg, så ökar motståndet. Mätaren ger en varnljud, om din prestanda är övermåttligt hög under en längre period så att motståndet inte blir övermåttligt högt och din trumphastighet (rotationshastighet) justeras, eller om din prestanda är övermåttligt låg. Under alla omständigheter skall du justera din trumphastighet. Om din prestanda är för låg under en längre period, kommer en signal att ljuda och mätaren kommer att slå ifrån.

4. PROGRAM-PROFIL-TRÄNING

Programstaplarnas motstånd (Nivå) regleras automatiskt. Du kan öka grunden för profilerna under träningen med hjälp av +/- -knapparna. Maximalt möjlig justering för basen har nåtts när den högsta profilen har nått toppnivån på 16.

5. HRC-PROGRAM

Träning av hjärtslagskontroll (% -nivå och puls förinställning (övre gräns))

Motståndet justeras automatiskt i förhållande till ditt förinställda värde.

6. ANVÄNDARPROGRAM, PROFILTRÄNING

Användarprogrammen består av programprofiler (staplar) som du utformar själv.

UTFORMA DINA EGNA PROGRAM (ANVÄNDARE)

Tryck på Enter-knappen i 3 sekunder.

Stop kommer att blinka. U1-U4 visas på displayen.

- Tryck på +/- -knapparna för att välja användarnummer.
- Tryck på Enter-knappen. U1-4 kommer att visas på displayen, och SEX kommer att blinka.
- Tryck på +/- -knapparna för att välja användarens kön (man eller kvinna).
- Tryck på Enter-knappen. Ange nu ålder, höjd och vikt som förut.
- Tryck på Enter-knappen. Programmen kommer att visas högst upp i displayens hörn.
- Tryck på + -knappen och välj användarprogram.
- Tryck på Enter-knappen. Den profil som skapades senast för vald användare visas.
- Tryck nu på startknappen för att bekräfta visad profil eller
- Tryck på Enter-knappen för att skapa en ny profil. Den profilstapel som kan ställas in kommer att blinka.
- Välj motståndet (Nivå) 1 -- 16 med hjälp av +/- -knapparna.
- Tryck på Enter-knappen för att gå till nästa stapel.
- Fortsätt ställa in +/- -knapparna.
- Vid den sista stapeln ändras displayen tillbaka till den första stapeln.
- Tryck nu på startknappen (ej Enter) för att bekräfta. Programmet börjar med de förinställda värdena (till exempel från användarprogrammet) för tid, avstånd och kalorier. Om det inte finns några förinställda värden, börjar programmet på noll.

- Tryck på stoppknappen igen om du önskar justera profilen ytterligare.

BÖRJA TRÄNINGEN

- A. Sätt i omvandlaren i strömuttaget, U =
Användare kommer att visas på displayen och blinka.
Tryck på Enter-knappen.
- B. Välj önskad användare 1 -- 4 med hjälp av +/- -knapparna.
- C. Tryck på Enter-knappen.
Manula/Program user/Target heart rate / fitness / watt visas överst på displayen. Under denna visas användaren med stora bokstäver, till exempel, U4, och till vänster, kommer SEX att blinka för att välja man/kvinna.
- D. Tryck på +/- -knapparna för att göra ditt val.
- E. Tryck på Enter-knappen.
ÅLDER kommer att blinka.
- F. Tryck på +/- -knapparna för att ange din ålder.
- G. Tryck på Enter-knappen.
- H. H.t. (höjd) blinkar.
- I. Använd +/- -knapparna för att ange din höjd.
- J. Tryck på Enter-knappen.
W.t. (weight) blinks.
- K. Använd +/- -knapparna för att ange din vikt.
- L. Tryck på Enter-knappen.
Manuell visas överst på displayen.
- M. Använd +/- -knapparna för att välja programmet.
- O. Tryck på Enter-knappen och fortsätt i enlighet med valt program.

O1. Manuellt

- Ställ in 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.
- Ställ in avståndet, kalorierna, watt och den övre pulsgränsen på samma sätt.
- Tryck på startknappen för att börja träningen.

O2. Fitness

- Tryck omedelbart på startknappen.
12-minutersprogrammet kommer att köras automatiskt och i slutet kommer enheten att visa dig ditt verkliga fitnessnummer, F1 till F5.

O3. Watt

- Använd +/- -knapparna för att ange watt-värdet.

- Tryck på Enter-knappen.
Tiden kommer att blinka.
- Ställ in tiden med hjälp av +/- -knapparna.
Ställ in de övriga värdena på samma sätt.
- Tryck på startknappen för att börja träningen.

O4. Program

P01 (program 1) kommer att blinka.

- Använd +/- -knapparna för att välja från program P01 -- P12.
- Tryck på Enter-knappen.
- Använd +/- -knapparna för att justera basen (Nivå).
- Tryck på Enter-knappen.
- Tiden kommer att blinka.
- Ange de övriga värdena som förut, om du önskar göra så.
- Tryck på startknappen för att börja träna.

O5. HRC (pulsprogram, % -nivåer)

Starta som förut och fortsätt enligt beskrivning i punkt O.

Åldersangivningsfältet blinkar.

- Ange din ålder med hjälp av +/- -knapparna.
- Tryck på Enter-knappen.
Ange alla värden som förut.
- Tryck på Enter-knappen.
% -nivåerna kommer att blinka.
- Ställ in önskad % -nivå med +/- -knapparna.
Pulsnivån som beräknades för din persondata visas också i enlighet med % -nivån.
- Tryck på Enter-knappen.
Tiden kommer att blinka.
- Ange nu värdena igen.
- Tryck på Enter-knappen.
Fortsätt som förut.
- Tryck på startknappen om du önskar börja träna eller
- Om tiden blinkar, tryck omedelbart på startknappen, utan att förinställa några värden, för att börja träningen.
- TAG = du kan ställa in önskat puls värde med +/- knapparna.

O6. Användare

Börja som förut och fortsätt enligt beskrivning under punkt O.

Den profil som användes senast av föregående användare visas.

- Tryck på startknappen för att börja träningen med de förinställda värdena eller

- Tryck på Enter-knappen igen om du önskar justera profilstaplarna. Du måste ha ställt tiden etc. på förhand i det manuella programmet. Dessa värden kopieras när användarprogrammet tillgås (För användarprogrammet, se även punkt V).

YTTERLIGARE INFORMATION

1. Värden kan endast anges i stoppprogrammet (inte under träning). Stoppsymbolen visas på displayen. Du måste redan ha valt ett program på förhand.
2. Det är möjligt att justera styrkan (Nivå) 1 -- 16 även under träning (undantaget för wattkontroll/pulskontroll/fitness).
3. Innan mätaren kan visa pulsnivån, behöver den flera sekunder i beräkningstid. Din puls måste mätas med hjälp av handpulssensorerna, öronclipsen eller bröstremmen.
4. Om du inte tränar och du inte har tryckt på någon knapp, kommer mätaren att slå av automatiskt efter ca. fyra minuter.
5. Du kan nollställa alla individuella värden med hjälp av nollställningsknappen om du först har tryckt på stoppknappen och stoppsymbolen är synlig. Om du trycker på nollställningsknappen och håller den nedtryckt i tre sekunder, övergår mätaren till den ursprungliga skärmen. U (Användare) visas. Alla värden raderas. Endast användardatan sparas.
6. Om din puls förblir för hög i 30 sekunder i hjärtnivåprogrammet (% -nivåer) och i pulskontrollprogrammet vid träning i Nivå 1, kommer mätaren att varna dig med signaltoner och slå av som en försiktighetsåtgärd. Automatisk justering av motståndet (Nivå) i pulsprogrammen sker uppåt var 30 sekund och nedåt var 15 sekund. Detta skapar en gradvis justering av värdena.
7. Träning med en förinställd tid och programprofiler:
Den förinställda tiden fördelas över de 16 profilstaplarna. Exempel: 32 minuter för 16 profilstaplar motsvarar 2 minuter före övergång till nästa stapel.
8. E-2 visas på displayen om mätaren inte mottar någon data (till exempel, vevstängsvarv).

RECOVERY – MÄTNINGEN AV

ÅTERHÄMTNINGSPULSEN

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 C4 kräver så gott som inget underhåll. Kontrollera dock ibland att alla skruvar och muttrar är åtdragna.

- Vänligen rengör redskapet efter träningen med en mjuk absorberande duk. Använd inga lösningsmedel. Svett fräter metall; därför rekommenderar vi att du skyddar alla synliga metall delarna med till exempel skyddsolja av teflon.
- Ta aldrig bort skyddskåporna på redskapet!

STÖRNINGAR VID ANVÄNDNING

OBS! Trots kontinuerlig kvalitetskontroll kan fel eller funktionsstörningar som beror på någon enskild komponent förekomma. Därför är det onödigt att hela redskapet skickas på reparation, eftersom det för det mesta räcker med att aktuell komponent byts.

Om ditt redskap fungerar på ett sätt som avviker från det normala, kontakta din försäljare. Uppge alltid redskapets modell och serienummer. Beskriv problemet, hur redskapet använts, och uppgi inköpsdagen.

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

TEKNISKA DATA

Längd	102 cm
Bredd	55 cm
Höjd	146 cm
Vikt	37 kg

C4 uppfyller kraven i EU:s EMC-direktiv gällande elektromagnetisk kompatibilitet (89/336/EEC). Därför är denna produkt CE-märkt.

C4 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. underlåtagande 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	73
KÄYTTÖ	75
HARJOITTELU	75
MITTARI	77
KULJETUS JA SÄILYTYS	80
HUOLTO	80
KÄYTTÖHÄIRIÖT	80
TEKNISET TIEDOT	80

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 päätä 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 enimmäiskäyttäjäpaino on 135 kg.
- Laite on sallittu kotikäyttöön. Kotikäytössä Batavus-laitteiden takuu-aika on 24 kuukautta. Tarkempia tietoja kuntolaitteesi takuusta saat Batavus-laitteiden maahantuojalta. Huomaa, että takuehdot voivat vaihdella maittain. Huomaa myös, ettei

takuu korvaa mitään vahinkoja, jotka ovat aiheutuneet tässä ohjekirjassa mainittujen asennus-, säätö- ja huoltoohjeiden laiminlyönneistä.

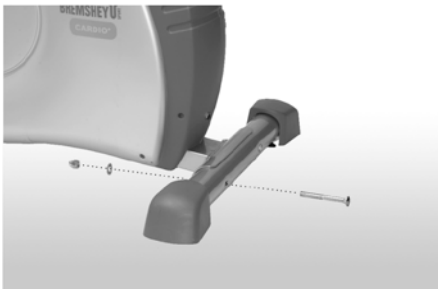
ASENNUS

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

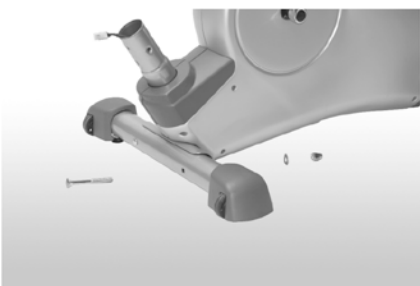
Asennustarvikesarja (sisältö merkitty *):llä varaosaluetteloon): säästä asennustarvikkeet, sillä voit tarvita niitä mm. laitteen säätämiseen

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

TAKA- JA ETUTUKIJALKA

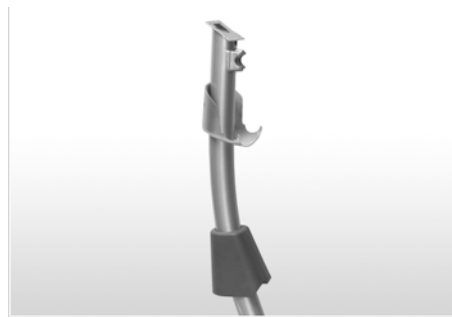


Aseta takatukijalka rungon takaosan alle ja kiinnitä se runkoon kuusiokoloruuveilla, aluslaatoilla ja hattumuttereilla.

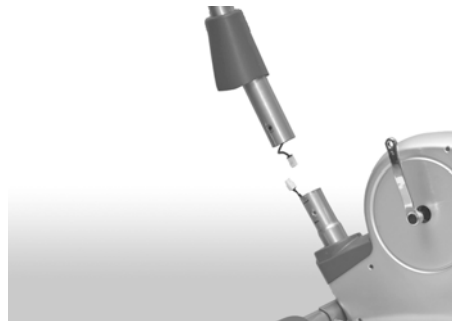


Aseta etutukijalka rungon etuosan alle ja kiinnitä se kuusiokoloruuveilla, aluslaatoilla ja hattumuttereilla. Huomaa, että siirtopyörien tulee olla laitteen etupuolella.

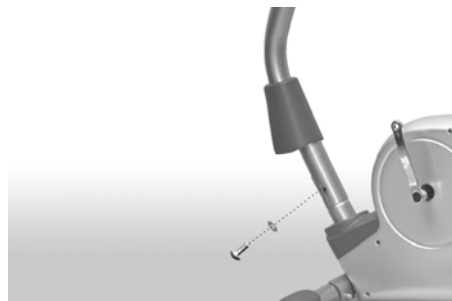
ETUPUTKI



Työnnä peitekappale ja pehmikerengas alakautta käsitukiputken ympärille



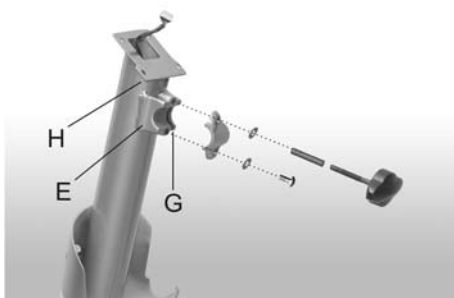
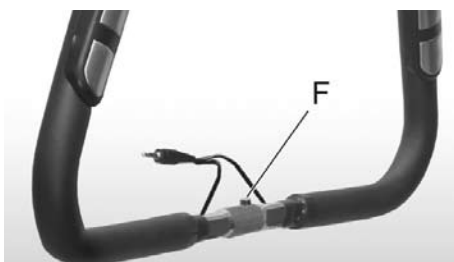
Liitä runkoputkesta ja käsitukiputkesta tulevat johdot toisiinsa



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 yläpäätä 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 muovisuojaus 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 paikalleen 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.

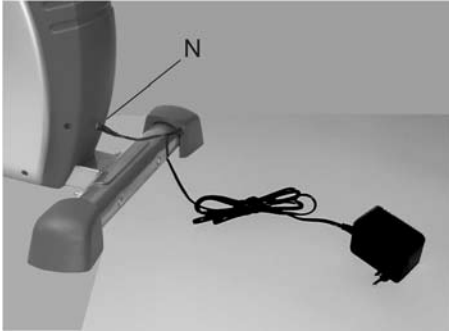
Paina istuin paikalleen istuinputken päässä olevaan kiinnityspotkeen. Varmista että istuin on suorassa ja kiinnitä tiukasti paikalleen kiristysruuvilla. Istuinputken takaosassa olevan lukitusnupin avulla voit säätää istuimen etäisyyttä käsituesta.

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. Irrota 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.

ISTUIMEN HORIZONTAALISÄÄTÖ:

Voit säätää istuimen etäisyyttä käsituesta istuimen alla olevan kiristysnupin avulla. Löysää kiristysnuppia, säädä istuin, ja kiristä nuppi tiukkaan.

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 kestävyttä 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. Liikkuu pitäisi vähintään kolme kertaa 30 minuuttia viikossa. Näin saavutetaan peruskunto. Sen säilyminen edellyttää paria liikuntakertaa viikossa. Kun peruskunto on saavutettu sen nostaminen on helppoa vain harjoituskertoja lisäämällä.

Liikunta palkitsee laihduttajan aina, sillä se on ainoa keino lisätä elimistön energiankulutusta. Siksi etenkin laihduttajan kannattaa liittää vähäkaloriseen ruokavalioon aina myös säännöllinen liikunta. Laihduttajan olisi syytä liikkua päivittäin; aluksi joko 30 minuuttia kerrallaan tai pienempinä jaksoina ja vähitellen lisäten päivittäistä määrää tuntiin. Liikkeelle kannattaa lähteä rauhallisesti alhaisella poljentanopeudella ja pienellä vastuksella. Kova rasitus ylipainoisella voi kuormittaa liikaa sydäntä ja verenkiertoelimistöä. Kunnan kohotessa vastusta ja poljentanopeutta voidaan vähitellen lisätä. Liikunnan tehoa voidaan arvioida sydämen sykkeenavulla. Mittarin syketoiminnon avulla voit helposti seurata sykkettäsi harjoittelun aikana ja varmistaa, että harjoittelu on riittävän tehokasta, muttei liian kuormittavaa.

OIKEA HARJOITUSTASO

Olipa tavoitteesi harjoittelussa mikä hyvänsä, parhaaseen tulokseen pääset harjoittelemalla oikealla rasiustasolla. Paras rasiustason mittari on oman sydämen syketaajuus. Lähde liikkeelle selvittämällä ensin maksimisykearvosasi eli se lyöntimäärä, josta sykkeesi ei enää nouse, vaikka rasitus lisääntyisikin. C4:n mittari laskee suuntaa-antavan maksimisyketasosi seuraavalla kaavalla:

220 – IKÄ

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

joista löydät tavoitteitasi parhaiten vastaavat harjoittelualueet.

ALOITTELIJAN TASO ● 50 - 60 % maksimisykkeestä

Tämä taso on sopiva laihduttajille, toipilaille ja niille, jotka eivät ole harrastaneet liikuntaa aikaisemmin tai pitkään aikaan. Suositeltava harjoitusmäärä on kolme kertaa viikossa vähintään puoli tuntia kerrallaan.

KUNTOILIJAN TASO ● 60 - 70 % maksimisykkeestä

Tämä taso sopii erinomaisesti kunnan kohottamiseen ja ylläpitämiseen. Tällä tasolla vahvistat sydäntäsi ja keuhkojasi edellistä tasoa enemmän, mutta rasitus tuntuu silti kohtuulliselta. Harjoituksen tulisi kestää kerrallaan vähintään puoli tuntia ja harjoituskertoja tulisi olla vähintään kolme viikossa. Mikäli haluat kohottaa kuntoasi edelleen, sinun on lisättävä joko harjoituskertoja tai harjoitustehoa (ei kuitenkaan molempia yhtäaikaan).

AKTIIVIKUNTOILIJAN TASO ● 70 - 80 % maksimisykkeestä

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

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

Älä käytä samanaikaisesti useampaa sykemittaustapaa.

PULSSINMITTAUS KÄSIANTUREIDEN AVULLA

C4: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 käsipulssimittauksia: aktiiviset lihakset lähettävät samanlaisia sähköisiä signaaleja kuin sydänlihaskin. Siksi suosittelemme, että pulssimittauksia 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 nopeutumisen 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 C4 Check sykellähettimen kanssa.

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

Luotettavimmaksi sykkeenmittausperiaatteeksi on todettu langaton sykkeenmittaus, jossa rintakehälle kiinnitettävän lähettimen elektrodit siirtävät sykeimpulssit sydäimestä sähkömagneettisen kentän avulla mittarille. Mikäli haluat mitata sykettä langattomasti harjoittelun aikana, kostuta huolellisesti lähetyksessä olevat, ihoa vasten tulevat uralliset elektrodit vedellä. Mikäli käytät lähetintä paidan päällä, kostuta paita elektrodipintoja vastaavilta kohdilta. Kiinnitä lähetin joustavan vyön avulla sopivan tiukasti rintalihasten alapuolelle siten, että elektrodit pysyvät ihokontaktissa polkemisen aikana. Lähetin ei kuitenkaan saa olla liian tiukalla, jottei esim. normaali hengitys vaikeudu. Sykelähetin siirtää sydämen sykelukeman automaattisesti sykevastaanottimelle n. 1 m:n etäisyyteen saakka. Sykearvo näkyy mittarissa. Tarkkaile sykettäsi harjoittelun aikana ja erityisesti ns. sykeindikaattoria. Valon tulisi vilkkua sydämen tahdissa. Jos havaitset indikaattorissa rauhattomuutta, ylimääräisiä tai puuttuvia sykkeitä, mittaus ei toimi luotettavasti.

HUOMIOI LANGATONTA SYKEMITTAUSTA

KÄYTTÄESSÄSI

Mikäli elektrodipinnat eivät ole kosteat, sykelukema ei ilmesty mittarin näyttöön. Siksi jos

elektrodit kuivuvat iholla, kostuta ne uudelleen. Muista myös, että elektrodien tulee antaa lämmetä iholla kehon lämpöiseksi, jotta mittaus toimisi luotettavasti. Jos langattomasti sykettä mittaavia laitteita on useampia vierekkäin, niiden välisen etäisyyden tulee olla vähintään 1,5 m. Vastaavasti jos käytössä on vain yksi vastaanotin, mutta useampi lähetin, saa mittauksen aikana lähetysetaisyydellä 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. + / - PAINIKKEET

vastustason säätö ja harjoitusohjelmien valinta

3. BODYFAT

rasvaprosentin mittaus

4. RECOVERY

palautussykkeen mittaus

5. RESET

näyttöarvojen nollaus

6. START/STOP

harjoituksen aloitus, keskeytys ja lopetus. Käynnistetty harjoitus keskeytetään painamalla painiketta kerran. Harjoitusta voi jatkaa painamalla painiketta uudestaan.

TOIMINNOT

1. RASVAPROSENTIN MITTAUS

Mittaus edellyttää tallennettuja käyttäjätietoja ja käyttäjätunnuksen U1-U4 valintaa (tunnus U0 ei mahdollista mittausta). Mittaus tapahtuu käsipulssiantureiden avulla.

a) Valitse käyttäjätunnuksesi tai tallenna tietosi haluamasi tunnuksen alle.

b) Paina BODYFAT-painiketta. Ota kiinni molemmista käsipulssiantureista. Mittaus alkaa välittömästi ja kestää 8 sekuntia. Mikäli mittaus ei onnistunut, näyttöön tulee koodi E-1. Varmista tällöin että pidät kämmeniäsi sykeantureiden päällä ja aloita mittaus uudestaan.

c) Mittauksen jälkeen mittari osoittaa kehon rasvaprosenttilukeman.

d) Paina BODYFAT-painiketta uudestaan, jolloin mittari siirtyy harjoitustilaan.

Arvio	low / matala	low/med / alhainen	medium / keskitaso	med / high / korkea
Arvo	<20	20-24	24.1-26.5	> 26.5

Huomaa, että tulos on tarkkuudeltaan suuntaa-antava.

2. KUNTOTESTI

Testi arvioi kuntotason valitun käyttäjätiedon (U1-U4) perusteella. Kuntotaso ilmoitetaan arvoin F1-F5. Huomaa, että kuntotestin tulokset eivät ole vertailukelpoisia palautussykkeenmittauksen antamien tulosten kanssa.

Testi kestää 12 minuuttia, vastustaso on vakiona tasolla 5. Testi näytetään 16 profiilipalkilla, joista kunkin kesto on 45 sekuntia. Mitä pidemmän matkan poljet, sitä paremman tuloksen saat. Sykemittaus tarkentaa tulosta.

3. KÄYTTÄJÄTIEDOT (USER 1-4)

Ikä (AGE) 0-99

Sukupuoli	Mies / Nainen
Pituus (H.t.)	100-200 cm
Paino (W.t.)	20-135 kg

VASTUSTASON SÄÄTÖ (LEVEL)

1. MANUAALIHARJOITUS

Vastustaso säädetään manuaalisesti + / - painikkeiden avulla.

2. KUNTOTESTI

Säätöä ei tarvita, sillä vastustaso on valmiiksi asetettu.

3. VAKIOTEHO-OHJELMA (WATT)

Mittari säättää vastustaso automaattisesti poljinkierrosnopeuden perusteella. Mikäli kierrosnopeus laskee, jarruteho kasvaa ja päinvastoin. Näytön symboli HI osoittaa, että mittari arvioi suoritustehosi liian suureksi vakiotehon suhteen. LO-symboli puolestaan osoittaa, että mittari arvioi suoritustehosi liian alhaiseksi vakiotehon suhteen. Mikäli tilanne jatkuu, mittari antaa äänimerkin ja lopettaa harjoituksen.

4. VALMIIT HARJOITUSPROFIILIT

Vastustaso säätyy automaattisesti. Profiileja voi skaalata + / - painikkeilla harjoituksen aikana.

5. SYKEOHJATTU HARJOITUS

(Target Heart Rate Control Training)
(%-alueet ja tavoitesyke)

Vastus säätyy automaattisesti annettujen raja-arvojen mukaan.

6. ITSE TEHDYT HARJOITUSPROFIILIT

Vastustaso säätyy automaattisesti. Profiileja voi skaalata + / - painikkeilla harjoituksen aikana.

OMIEN HARJOITUSPROFIILIENTEKEMINEN (USER)

Paina ENTER-painiketta 3 sekunnin ajan.

- Teksti STOP vilkkuu ja näytölle tulee käyttäjätunnus U1-U4.
- Valitse haluamasi käyttäjätunnus + / - painikkeilla ja vahvista ENTER-painikkeella.
- Käyttäjätunnus näkyy näytöllä, teksti SEX vilkkuu
- Valitse sukupuoli + / - painikkeilla ja vahvista ENTER-painikkeella.
- Aseta samoin ikä (age), pituus (H.t) ja paino (W.t) ja vahvista ENTER-painikkeella.

- Harjoitusohjelmat tulevat näytön yläreunaan. Valitse ohjelma USER + painikkeella. Vahvista ENTER-painikkeella. Näyttöön tulee valitun käyttäjätunnuksen viimeisin talletettu oma ohjelma. Käynnistä harjoitus START-painikkeella tai tee uusi ohjelma painamalla ENTER-painiketta.
- Profiilinäytössä vilkkuu palkki, jonka vastusasetusta voit muuttaa.
- Aseta vastustaso (1-16) + / - painikkeilla.
- Siirry seuraavan palkin asetukseen ENTER-painikkeella.
- Kun olet käynyt näin läpi koko ohjelmaprofiilin, vahvista asetukseksi START/STOP-painikkeella, ja harjoitus alkaa. Painamalla START/STOP-painiketta voit tehdä ohjelman asetuksiin muutoksia.

HARJOITUKSEN ALOITUS

- Liitä laite virtalähteeseen, näyttöön tulee vilkkuva tunnus U (=käyttäjä). Paina ENTER-painiketta.
- Valitse haluamasi käyttäjätunnus (U1-U4) + / - painikkeilla. Paina ENTER-painiketta.
- Harjoitusvaihtoehdot Manual/Programm/User/Target Heart Rate tulevat näkyviin näytön yläreunaan. Alla on suurella käyttäjä (esimerkiksi U1) ja vasemmalla vilkkuu teksti SEX käyttäjän sukupuolen asetusta varten.
- Tee asetus + / - painikkeilla.
- Paina ENTER-painiketta. "AGE" (ikä) teksti vilkkuu.
- Tee asetus + / - painikkeilla.
- Paina ENTER-painiketta.
- "H.t." (pituus) vilkkuu.
- Tee asetus + / - painikkeilla.
- Paina ENTER-painiketta.
- "W.t." (paino) vilkkuu.
- Tee asetus + / - painikkeilla.
- Paina ENTER-painiketta.
- Teksti "Manual" vilkkuu näytöllä.
- Valitse haluamasi harjoitusohjelma + / - painikkeilla. Vahvista ENTER-painikkeella ja jatka kyseisen ohjelman mukaisesti.

O1. "Manual"

- Aseta vastustaso (1-16) + / - painikkeiden avulla
- Paina ENTER-painiketta
- Harjoitusajan asetus vilkkuu
- Aseta harjoitusaika + / - painikkeilla

- Paina ENTER-painiketta
Voit asettaa samalla tavalla myös harjoitusmatkan (Distance), energiankulutuksen (Calories), vakiotehon (Watt) sekä tavoitesyketason.
- Aloita harjoitus START/STOP-painikkeella.

O2. "Fitness"

- Aloita kuntotesti suoraan painamalla START/STOP-painiketta. Kun testi päättyy 12 minuutin kuluttua, mittari osoittaa kuntotasosi tunnuksin F1-F5 (F1 = paras).

O3. "Watt"

- Aseta vakiotehotaso + / - painikkeilla.
- Paina ENTER-painiketta
- Harjoitusajan asetus vilkkuu
- Aseta harjoitusaika + / - painikkeilla
- Paina ENTER-painiketta
- Voit asettaa samalla tavalla myös muita tavoitearvoja.
- Aloita harjoitus START/STOP-painikkeella.

O4. "Programm"

P01 (valmis harjoitusohjelma 1) vilkkuu

- Valitse haluamasi ohjelma (P01-P12) + / - painikkeilla
- Paina ENTER-painiketta
- Skaalaa ohjelman vastustasoa + / - painikkeilla
- Paina ENTER-painiketta
- Harjoitusajan asetus vilkkuu
- Aseta harjoitusaika + / - painikkeilla
- Paina ENTER-painiketta
- Voit asettaa samalla tavalla myös muita tavoitearvoja.
- Aloita harjoitus START/STOP-painikkeella.

O5. HRC (sykeohjattu harjoitus, sykealueet)

Aloita kuten alussa esitettiin kohtaan O asti.

Iän (age) asetus vilkkuu

- Tee asetus + / - painikkeilla.
- Paina ENTER-painiketta
- Aseta muut käyttäjätiedot kuten edellä.
- Paina ENTER-painiketta.
Sykealueäyttö / TAG vilkkuu
- valitse haluamasi sykealue + / - painikkeilla.
Näyttöön tulee myös käyttäjätietojen perusteella laskettu sykealueen alarajana oleva sykearvo.
- TAG-valinnassa voit asettaa haluamasi tavoitesyketason + / - painikkeilla
- Paina ENTER-painiketta
- Harjoitusajan asetus vilkkuu. Voit aloittaa nyt harjoituksen START/STOP-painikkeella tai asettaa harjoitusajan + / - painikkeilla
- Paina ENTER-painiketta
- Voit asettaa samalla tavalla myös muita tavoitearvoja.
- Aloita harjoitus START/STOP-painikkeella.

O6. "User"

Aloita kuten alussa esitettiin kohtaan O asti.

Näyttöön tulee valitun käyttäjän viimeisin tallennettu ohjelmaprofiili.

- Aloita harjoitus tekemättä muutoksia ohjelmaan START/STOP-painikkeella.
- Muokkaa tallennettua profiilia painamalla ENTER-painiketta. Profilin kesto jne. tulee muuttaa etukäteen Manual-ohjelmassa. Nämä tiedot kopioidaan suoraan omaan profiiliin, kun se valitaan.

HUOMAA LISÄKSI

1. Arvojen asetus on mahdollista vain mittarin STOP-tilassa (ei harjoitusta, näytössä STOP-symboli). Halutun ohjelman tulee olla tällöin jo valittu.
2. Harjoitustason (Level 1-16) valinta on mahdollista myös harjoituksen aikana (ei teho- tai sykeohjatussa harjoituksessa eikä kuntotestissä)
3. Mittari varmistaa sykenäytön tarkkuuden mittaamalla sitä muutamia sekunteja ennen kuin sykearvo tulee näytölle. Sykenäyttö edellyttää sykemittausta.
4. Mittari siirtyy automaattisesti virransäästötilaan, kun laitetta ei ole käytetty 4 minuuttiin.
5. Voit nollata kaikki harjoitusarvon RESET-painikkeella, mikäli olet aiemmin painanut STOP-painiketta ja näytöllä on STOP-symboli. Painamalla RESET-painiketta 3 sekunnin ajan siirtyy mittari käynnistystilaan; näytöllä on tunnus U. Kaikki harjoituksiin liittyvät tiedot nollautuvat.
6. Sykeohjauksessa vastustasoa nostetaan automaattisesti 30 sekunnin sykeseurantajaksoissa, ja lasketaan 15 sekunnin jaksossa. Näin vastustaso säätyy miellyttävän tasaisesti sykemuutosten mukaan.
7. Valmiit harjoitusohjelmat muodostuvat 16 jaksosta, jotka esitetään näytöllä palkkeina. Ohjelman kesto jakautuu tasan jokaiselle palkille: esimerkiksi 32 minuutin ohjelmassa jokaisen palkin kesto on 2 minuuttia.
8. Virheilmoitus E-2 mittarin näytöllä ilmoittaa, ettei mittari vastaanota mitään harjoitukseen liittyvää impulssia.

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 mittauksitahtuma 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

C4: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

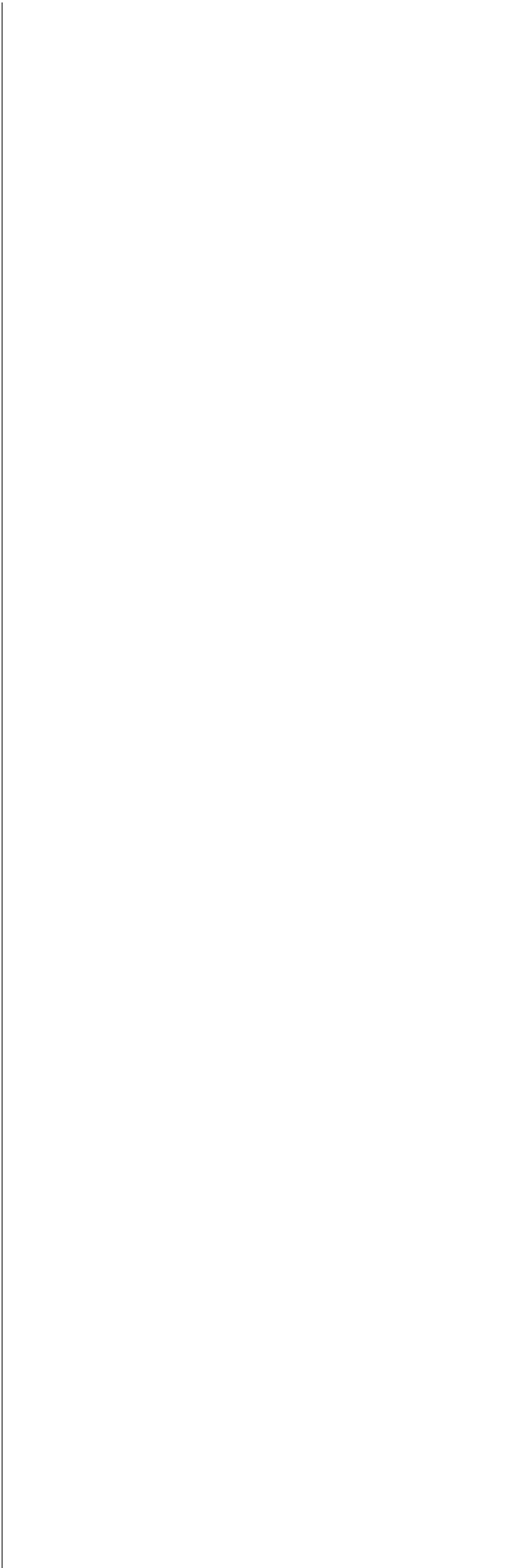
Batavus C4 on suunniteltu täyttämään sähkömagneettista yhteensopivuutta koskevan EU:n EMC-direktiivin (89/336/ETY) vaatimukset. Tuotteet on varustettu sen mukaisesti CE-tarralla.

Batavus C4 täyttää CEN tarkkuus- ja turvanormien vaatimukset (Luokka EN-957).

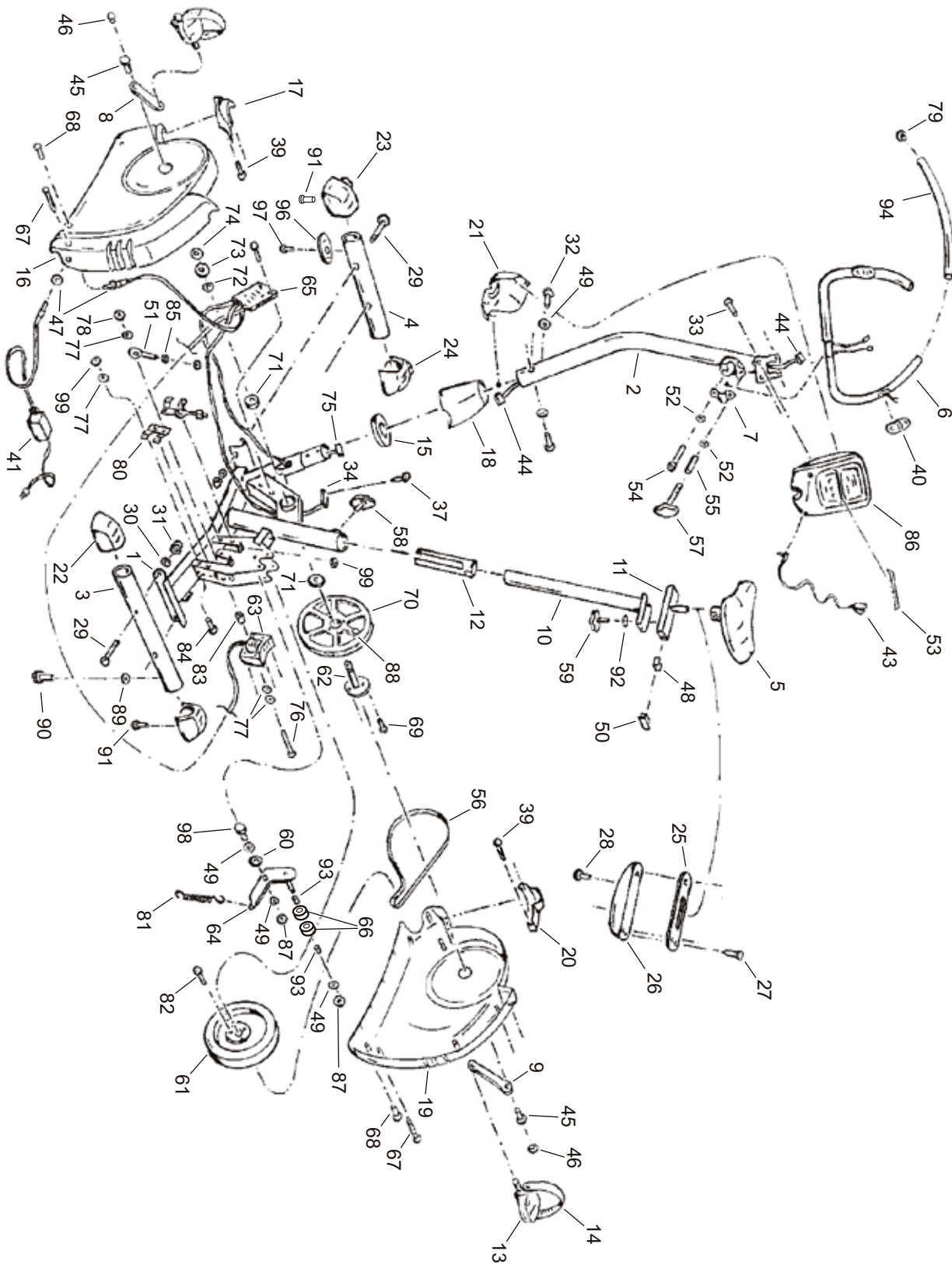
Oikeudet muutoksiin pidätetään.

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 1074 20	Main frame	1	66	523 1029	Bearing 6300RS	2
2	203 1063 20	Handle bar post	1	67	653 0091	Screw	5
3	103 1071 20	Rear support tube	1	68	653 1032	Screw	6
4	103 1070 20	Front support tube	1	69	M8x12 DIN 912	Allen head screw	3
5	153 1037 20	Seat	1	70	263 1013	Pulley	1
6	203 1064 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 RH	1	74	17 DIN 471	Retainer	1
10	153 1038 20	Seat tube	1	75	403 1139	Meter wire, lower	1
11	153 1036 20	Seat slider	1	76	M5x70 DIN 933	Screw	4
12	533 1072	Seat post sleeve	1	77	M6 DIN 125	Washer	16
13	363 1011 20	Pedal, pair	1	78	M5 DIN 985	Nylock nut	4
14	363 1013 20	Pedal strap, pair	1	79	533 1075	End plug for handle bar	2
15	683 1014	Blocker	1	80	503 1030	Magnetic adjust bracket	2
16	173 1107 40	Side cover, LH	1	81	643 1013	Spring	1
17	173 1108 20	Front cover, LH	1	82	653 0100	Screw	6
18	173 1113 20	Cover for handle post	1	83	523 1091	Sleeve	4
19	173 1112 40	Side cover, RH	1	84	M6x20 DIN 933	Screw	4
20	173 1114 20	Front cover, RH	1	85	M6 DIN 934	Nut	2
21	173 1104 20	Meter lower cover	1	86	233 1067 40	Meter, EUR	1
22	533 1077 20	Rear foot cover	2	-	233 1072 40	Meter, USA	1
23	533 1076 20	Front foot cover, LH	1	87	M8 DIN 985	Nylock nut	2
24	533 1080 20	Front foot cover, RH	1	88	403 1143	Magnet	1
25	173 1110 20	Upper cover for seat slider	1	89	653 1035	Nut	2
26	173 1109 20	Lower cover for seat slider	1	90	533 1074	Pad for rear support tube	2
27	653 0093	Screw	3	91	653 1032	Screw	2
28	M5x14 DIN 7985	Screw	2	90	M8x20 DIN 912	Screw	2
29	M8x75 DIN 603	Carriage bolt	4	91	653 1032	Screw	4
30	653 0084	Washer	4	92	M12 DIN 433	Washer	1
31	M8 DIN 1587	Acorn nut	4	93	523 1030	Bushing	2
32	M8x16 ISO 7380	Allen head screw	6	94	213 1015 40	Handle grip	2
33	M5x10 DIN 7985	Screw	4	96	533 1078	Cushion	2
34	403 1136	Sensor wire	1	97	M8x20 DIN 912	Screw	2
37	653 0085	Screw	2	99	M6 DIN 985	Nylock nut	6
39	M4x12 DIN 7985	Screw	4	-	423 1144 40	Label	1
40	403 1132	Pulse grip unit	2	-	553 101 88	Screw - shaped	1
41	403 1135EU	Transformer, EUR	1	-	553 100 88	Multi purp. wrench	1
-	403 1135US	Transformer, USA	1	-	556 032 00	Allen key 6 mm	1
43	233 0033 20	Ear clip sensor	1	-	583 1038 40	Owner's manual	1
44	403 1130	Meter wire	1				
45	653 0086	Screw	2				
46	533 1081 20	Plug	2				
47	403 1145	DC-wire	1				
48	653 1038	Fixing screw base	1				
49	M8 DIN 125	Washer	9				
50	533 1079 20	Cap	1				
51	653 1037	Shain	2				
52	M6 DIN 125	Washer	2				
53	533 1082 20	Bracket	1				
54	653 0088	Hex head screw	1				
55	523 1025	Bushing	1				
56	443 1013	Belt	1				
57	373 1039	Locking knob	1				
58	373 1038	Locking knob	1				
59	373 1040	Locking knob	1				
60	653 0089	Washer	1				
61	303 1021	Flywheel compl.	1				
62	343 1014	Axle for pulley	1				
63	403 1140	Electric magnet	1				
64	513 1011	Belt tightener frame	1				
65	403 1141	Power board	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