

# CR5

<b>OWNER'S MANUAL</b>	<b>P. 2-9</b>
<b>BETRIEBSANLEITUNG</b>	<b>S. 10-18</b>
<b>MODE D'EMPLOI</b>	<b>P. 19-27</b>
<b>HANDLEIDING</b>	<b>P. 28-36</b>
<b>MANUALE D'USO</b>	<b>P. 37-45</b>
<b>MANUAL DEL USUARIO</b>	<b>P. 46-54</b>
<b>BRUKSANVISNING</b>	<b>S. 55-62</b>
<b>KÄYTTÖOHJE</b>	<b>S. 63-69</b>



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

  
**BATAVUS**

## CONTENTS

ASSEMBLY .....	3
EXERCISING .....	4
HEART RATE .....	5
CONSOLE .....	7
TRANSPORT AND STORAGE.....	9
MAINTENANCE .....	9
MALFUNCTIONS .....	9
TECHNICAL SPECIFICATIONS.....	9

## IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

Read this guide 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 transportation or not following of adjustment or maintenance instructions described in this manual.

## NOTE ABOUT YOUR HEALTH

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

## NOTE ABOUT THE EXERCISE 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 exercise environment has adequate ventilation. To avoid catching cold, do not exercise in a draughty place.

- Make sure that there is enough free space around the equipment so that getting onto the equipment, exercising and getting off the equipment is safe.

- 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 how 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 defective piece of 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 drops of sweat on it.

- The equipment must not be used by persons weighing over 120 kg/264 lbs.

- The equipment has been designed for home use. The Batavus warranty applies only to defects 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. Please note also that the warranty does not cover any damage caused by failure to observe the installation, adjustment or maintenance instructions included in this owner's manual.

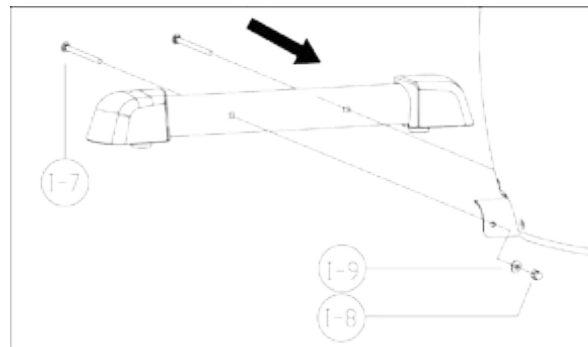
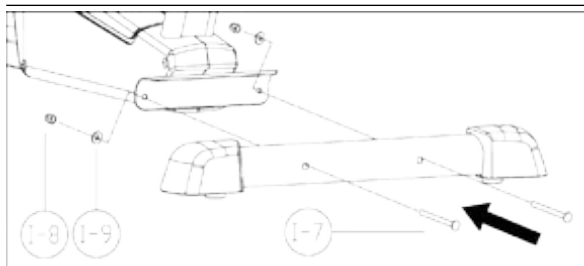
- Do not attempt any servicing or adjustments other than those described in this guide. Everything else must be left to someone familiar with the maintenance of electromechanical equipments and authorised under the laws of the country in question to carry out maintenance and repair work.

## SAVE THIS INSTRUCTION MANUAL

### ASSEMBLY

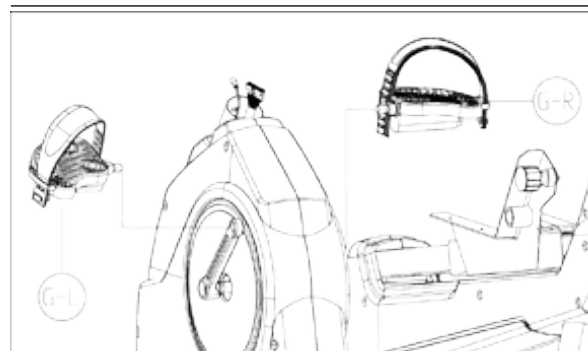
Start by unpacking the equipment. Two people are needed for the assembly. Assembly kit (contents marked with \* in the spare part list): keep the assembly tools, as you may need them e.g. for adjusting the equipment. If necessary, please contact your dealer with the model, equipment serial no. and spare 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



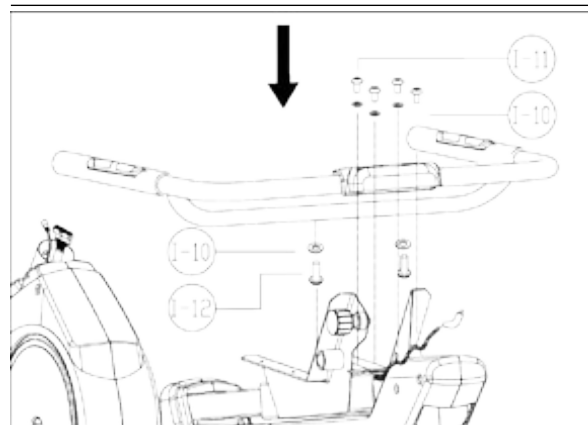
Mount the rear foot tube to the base frame using the screws, the washers and the cap nuts. Mount the front foot tube to the base frame in the same way. Make sure that the rollers for the foot caps face forward and down during assembly.

### PEDALS

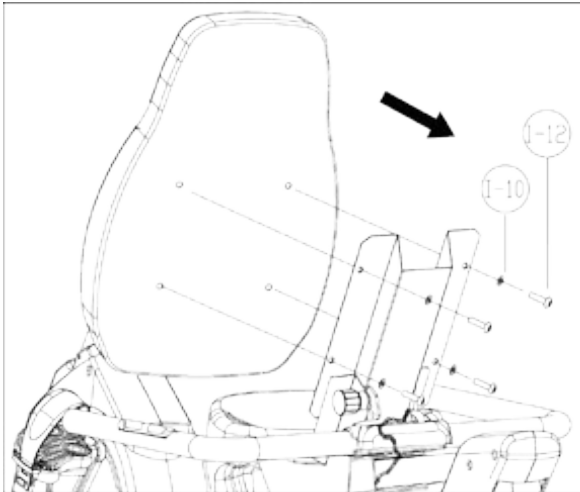
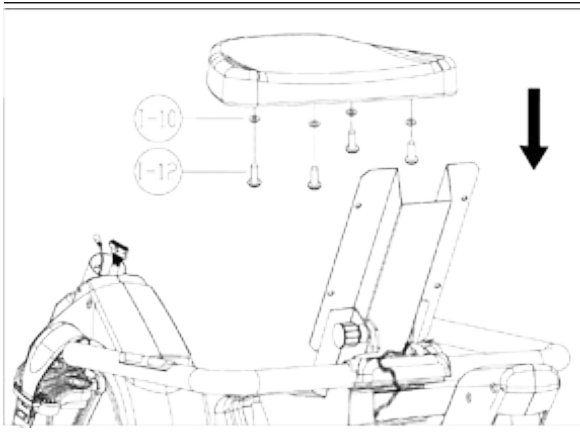


Screw the pedals into the threads of the crank arms. Screw the left pedal (marked L for left-hand thread) into the left crank arms. Use the wrench and rotate it counterclockwise. Screw the right pedal (marked R for right-hand thread) tightly clockwise into the right crank arm. Now attach the pedal straps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

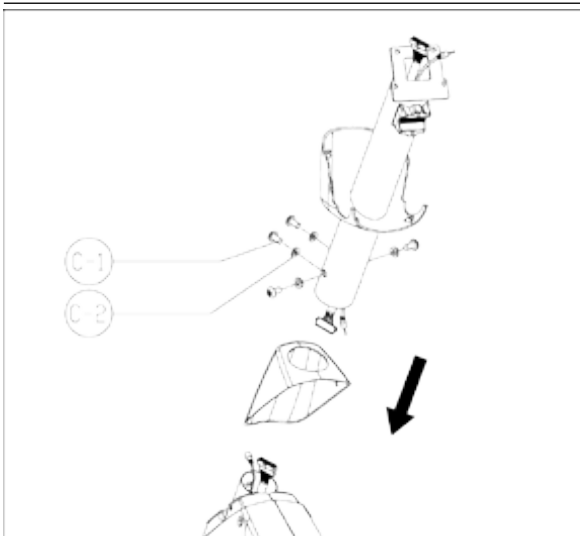
### SEAT HANDLEBAR



Attach the seat handlebar to the seat frame with six mounting screws and washers. Connect the cable from the handlebar to the cable coming from the seat frame. Caution: Do not pinch the cable!

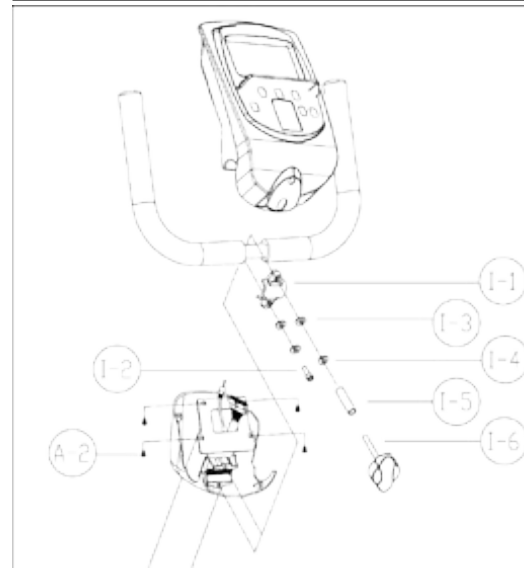
**SEAT**

Turn the seat backrest frame to an upward position. Lock the backrest to the desired inclination using the locking knob. Tighten the locking knob. Attach the seat to the seat frame with four mounting screws and washers. Attach the backrest to the backrest frame with four mounting screws and washers.

**METER TUBE**

Fit the frame sleeve around the meter tube from below. Connect the cables coming from the frame

tube and the meter tube. Insert the meter tube into place inside the frame tube and attach it to the frame tube using mounting screws and washers. Caution: Do not pinch the cable! Lower the frame sleeve into place at the bottom of the meter tube.

**HANDLEBAR**

Place the handlebar tube into the holding fixture on the handlebar shaft. Caution: The pin must be inserted into the groove! Push the handlebar clamp over the handlebar tube and loosely insert the screw with the washer. The handlebar clamp should wrap around the tube uniformly. Insert the hand wheel for adjusting the handlebars together with the washer and the spacer sleeve into the upper hole and tighten. Push the cable from the hand pulse sensors through the opening beneath the mounting plate and thread it upward out of the handlebar shaft. Caution: Do not pinch the cable!

**CONSOLE**

Connect the cables from the console tube to the corresponding connectors on the console. Insert the connected cables into the console tube, but make sure they are not damaged when the console is attached. Position the console in place at the end of the console tube and attach the console using mounting screws.

**EXERCISING**

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

**ADJUSTING RESISTANCE**

You can increase or decrease the resistance by using the +/- buttons. Increase resistance using the + button and decrease resistance using the - button. The lower display on the meter shows the selected resistance level (1-8). The profile display also illustrates the resistance.

## EXERCISE LEVEL

Working out using your fitness equipment 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.

## CORRECT EXERCISE POSITION

In order to find a suitable exercise position, you can adjust the distance of the seat from the pedals. Always make sure before beginning exercising that your exercise position is correct.

1. Place your feet on the pedals.
2. Turn the seat adjustment knob anti-clockwise and pull the knob outwards so that the seat can be moved freely.
3. Push the seat to a suitable distance; the ball of your foot should reach the pedal when your leg is almost fully extended and when the pedal is at its furthest position from the seat. Check the suitability of the distance by pedalling anti-clockwise.
4. Release the knob when the distance is correct; the seat will click into position.
5. Tighten the locking knob by turning it clockwise.

You can select the inclination of the backrest to suit your own preferences as follows:

1. Go behind the equipment.
2. Pull the backrest inclination adjustment knob outwards so that the backrest can be moved freely.
3. Select the desired inclination.
4. Release the knob when the inclination is correct; the backrest will click into position.

**IMPORTANT:** Always make sure before beginning exercising that the adjustment knobs are tightened.

## 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. The meter of your fitness equipment calculates an approximate maximum pulse rate 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
- c) Using a chest strap (wireless, telemetric), optional

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

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

#### **PULSE MEASUREMENT WITH HANDGRIP SENSORS**

Hand pulse is measured using the sensors located on the handlebars. The sensors measure electric impulses, which are formed when the person's heart is beating. Measurement is started by touching both handlebar sensors simultaneously. To ensure reliable pulse measurement, skin must be slightly moist and skin contact with the sensors must be continuous. If skin is too dry or too wet, the hand pulse measurement operation is less reliable. Try to keep your upper body and palms relaxed and still.

#### **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**

Your pulse can be measured wirelessly using the Batavus Pro Check pulse transmitter and receiver.

**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 console functions and resets the training data to zero. Longer pressing will treset the console to the date and time entry mode.

#### 2. SET

Changes values when setting Time etc.

#### 3. +/-

Adjusts the training intensity (Level), training values and profile selection, selects the M (manual) or P (program) mode.

#### 4. SELECT

Select training mode (Manual / Program), select desired program

#### 5. RECOVERY

After finishing your training session, press this button to start recovery pulse measurement

### FUNCTIONS

#### 1. Calendar , time of day and room tempera ture

If you are not training and you have not pressed a button, the control panel switches into the Sleep mode after about four minutes. The time of day, date, day of the week and room temperature are shown on the display.

#### 2. Display change (SCAN)

The display changes every 6 seconds: The main display A shows: Speed -- Time --

Distance -- Calories -- Pulse. Press ENTER to display each parameter.

While you are exercising, display B shows: RPM (revolutions), resistance (level) and the program profile.

#### 3. Time

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

#### 4. Speed

The speed is displayed up to 99.9 km/h.

#### 5. Revolu tions

The crank arm revolutions are displayed in rpm (revolutions per minute).

#### 6. Distance

The distance is displayed in kilometers (km) and, if not preset, counts upward from 0.01 to 99.99. If the distance is preset, this function counts down to 0.00 km.

#### 7. Calories

Calories are calculated during training. A maximum of 9999 calories are displayed per

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

The meter of this equipment calculates energy consumption on the basis of average values. Different people have a different ability to use up energy. The energy consumption displayed can, by necessity, only be an approximation of the actual consumption and cannot be used for therapeutic purposes. The energy consumption during a training session is displayed in kcal (kilocalories). To convert this into joules, use this formula: 1 kcal = 4.187 kJ.

#### 8. Pulse rate ranges

While training using pulse rates, the control panel computes three pulse rate ranges in accordance with your maximum pulse rate based on your personal data. When you begin your training session, the display switches from the preset pulse to the actual pulse rate. The % number of the heart rate range in which you are currently training blinks next to the pulse rate.

Example: If you wish to train in the 75% range, but the currently displayed range is lower or higher, you must decrease or increase your performance appropriately so that your pulse decreases or increases. You achieve this by changing the resistance or the pedaling speed. To adjust the resistance, please use the +/- buttons on the control panel. If you wish to train using values other than the preset values, ignore the % numbers and concentrate only on your actual pulse rate.

Note: Before the control panel can display the pulse rate or the pulse ranges, it needs at least 10 seconds for calculation purposes.

### 9. Intensity (Level )

The training intensity is shown on Display B as a bar diagram (levels 1 -- 8) during training.

### 10. Programs

The control panel contains the following:

M: A manual program (8 levels)

P: A program with profiles in levels (10 different profiles)

### Switching on and programming

When you switch on the control panel, the Calendar mode is displayed.

### Data entry

If you do not wish to make any changes to, for example, the time or date, press the ENTER button until the training time of 00:00 appears on Display A. At the same time, M for the manual program appears on Display B.

You can switch to the programming selection of P = program profiles using the + button.

### A. Training with the manual program (M)

Press the SELECT button.

Display B then shows the intensity as a flat bar diagram and a number (1 -- 8). Alternately, the speed and intensity (1 -- 8) are displayed.

Without entering training data such as Time / Distance, you may now start training. Select the intensity levels using the +/- buttons.

For training using the manual program with preset data, select the range using the ENTER button.

Set the values using the SET button.

The values are always adjusted upward.

Press the ENTER button until the time display is selected again. Select the time. Then start training.

### B. Training using program profiles (P)

After changing from M to P, press the SELECT button. Using the +/- buttons, select the program 1 -- 10.

Confirm using the SELECT button. The level profile is shown on Display B.

You can now increase the base intensity (Level) using the +/- buttons. If desired, use the

ENTER button to switch to training value entry mode. If you do not wish to enter values, you may begin training immediately.

### Setting the time of day time and calendar

After plugging the unit in, or by pedaling and pressing the ENTER button, you can set these values.

The year 2005 will blink.

Set the year using the SET button.

Confirm by pressing the ENTER button.

The number for the month M will blink.

Set the month using the SET button.

Press the ENTER button.

The time of day (hours) D will blink.

Set the time using the SET button.

Press the ENTER button.

The minutes will blink.

Set using the SET button.

Press the ENTER button.

You can now enter the training data.

Additional notes :

### QUICK START

With the transformer connected, start pedaling to switch the control panel from the Sleep mode into the input mode.

You can enter values on Display A when one of the bars is displayed on the left edge.



Adjustment (Target Setting) is only possible if the Park symbol P is visible on Display A.

The resistance (Level) can be adjusted using the +/- buttons during training.

If you have set several functions to count down, a signal sounds when the first function reaches zero. Press the + button to switch the sound off. If you continue training, the function automatically begins counting upward from zero.

### 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. Start the recovery pulse measurement by pressing RECOVERY. The measurement takes 60 seconds. 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. To switch back to the main display by pressing RECOVERY.

### TRANSPORT AND STORAGE

Please follow these instructions when carrying and moving the equipment, 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.

Go behind the equipment. By holding onto the back part of the frame and the seat handlebar, incline the equipment forward. 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.
- Never remove the equipment's protective casing.

### MALFUNCTIONS

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

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

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

### TECHNICAL SPECIFICATIONS

Length .....	164 cm
Width .....	63 cm
Height .....	122 cm
Weight .....	50 kg

This product meets the requirements of the EU's EMC Directives on electromagnetic compatibility (89/336/EEC). This product therefore carries the CE label. This product meets EN precision and safety standards (EN 957-1 and EN 957-5, class HB). The equipment is not suitable for exercise therapy. 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, and any warranty.

**We wish you many enjoyable trainings!**

## INHALT

MONTAGE.....	11
BENUTZUNG.....	13
TRAINIEREN MIT BATAVUS.....	13
HERZFREQUENZ.....	14
COCKPIT.....	15
TRANSPORT UND LAGERUNG.....	17
WARTUNG.....	18
BETRIEBSSTÖRUNGEN.....	18
TECHNISCHE DATEN.....	18

## 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.
- Stellen Sie das Gerät so auf, dass genügend freier Platz bleibt, um gefahr- und problemloses Besteigen, Trainieren und Absteigen zu gewährleisten.
- 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 Aufund Abwärmtraining nicht vergessen.
- Keine anderen als die in dieser Betriebsanleitung beschriebenen

Wartungsmassnahmen und Einstellungen vornehmen. Die angegebenen Wartungsanweisungen sind einzuhalten. Ersatzleistungen aufgrund von Schäden, die durch das Nichtbeachten der Anweisungen in diesem Benutzerhandbuch bezüglich Installation, Einstellung oder Wartung verursacht werden, sind von der Garantie ausgeschlossen.

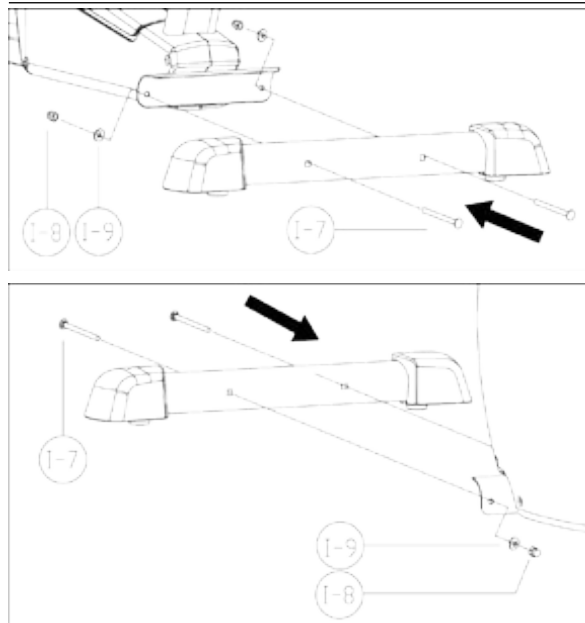
- Das Gerät darf nicht von Personen benutzt werden, deren Gewicht über 120 kg liegt.
- Ihr neuer Heimtrainer von Batavus wurde für das Heimtraining entwickelt. Die Garantie dieses Gerätes beträgt 24 Monate für das Heimtraining. Nähere Informationen zur Garantie bekommen Sie von Ihrem nationalen Batavus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

## MONTAGE

Montieren Sie das Gerät mit einer weiteren Person.

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.

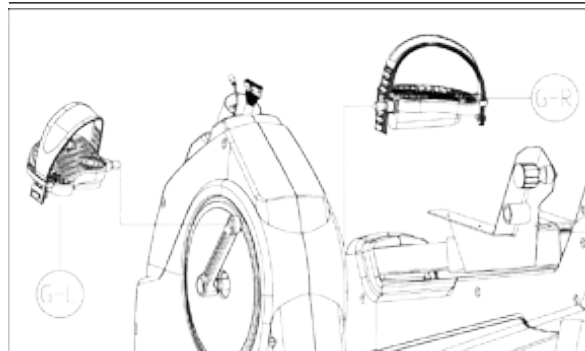
## HINTERES UND VORDERES STÜTZBEIN



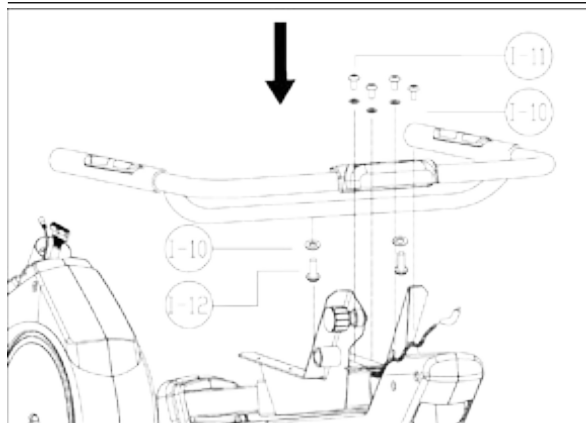
Befestigen Sie das hintere Fußrohr mit den Schrauben, den Scheiben und den Hutmuttern am Grundrahmen. Die Fußkappen, ohne Rollen sind bereits vormontiert.

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.

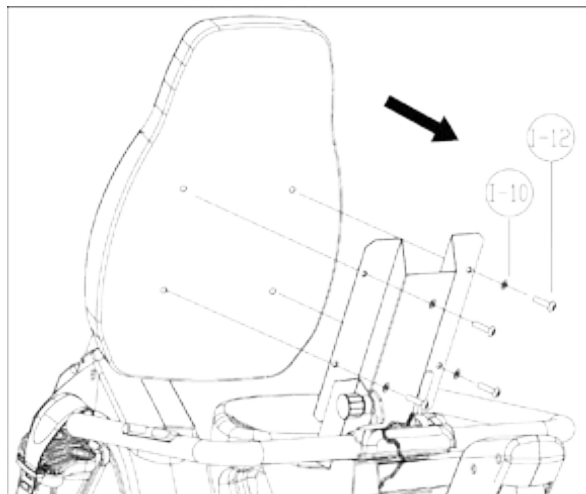
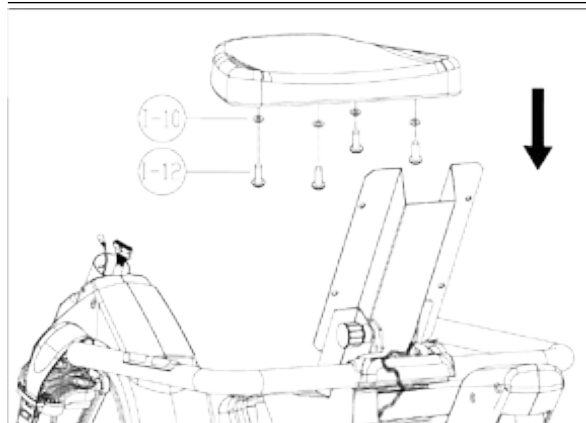
## PEDALE



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

**SITZLENKERBÜGEL**

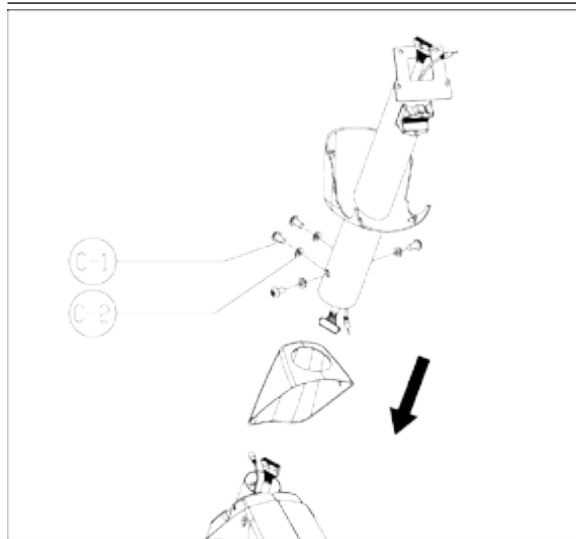
Bringen Sie den Sitzlenkerbügel mithilfe der sechs Einbauschrauben und Unterlegscheiben am Sitzrahmen an. Schließen Sie das aus dem Lenkerbügel kommende Kabel an das aus dem Sitzrahmen kommende Kabel an.

**SITZ**

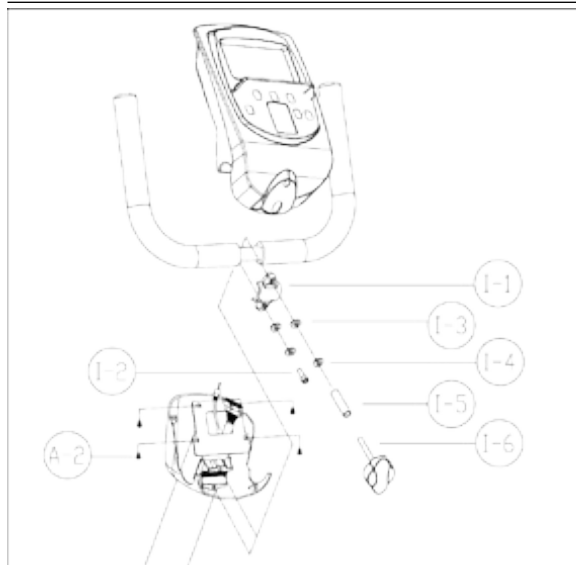
Drehen Sie die Rückenlehne des Sitzes in eine aufrechte Position. Arretieren Sie die Rückenlehne im gewünschten Neigungswinkel mithilfe des Verriegelungsdrehknopfes.

Ziehen Sie den Verriegelungsdrehknopf an. Bringen Sie den Sitz mithilfe der vier Einbauschrauben und Unterlegscheiben am

Sitzrahmen an. Bringen Sie die Rückenlehne mithilfe der vier Einbauschrauben und Unterlegscheiben am Rückenlehnenrahmen an.

**ANZEIGENROHR**

Montieren Sie die Rahmenummantlung von unten um das Anzeigenrohr herum. Schließen Sie die aus dem Rahmenrohr kommenden Kabel an die aus dem Anzeigenrohr kommenden Kabel an. Setzen Sie das Anzeigenrohr in das Rahmenrohr ein, und lassen Sie es einrasten. Befestigen Sie es anschließend mithilfe der Einbauschrauben und Unterlegscheiben am Rahmenrohr. **WICHTIG:** Kabel nicht einklemmen! Bringen Sie die Rahmenummantlung in Position, und lassen Sie sie am unteren Teil des Anzeigenrohres einrasten.

**GRIFFTANGE**

Setzen Sie das Lenker-Rohr in die Aufnahme am Lenkerschaft ein. **WICHTIG:** Der Stift muss in die Rille eingesteckt werden! Dann die Lenkerklemme über das Lenker-Rohr schieben und zuerst die Schraube mit der Scheibe locker einsetzen. Die Lenkerklemme soll das Rohr

gleichmäßig umschlingen. Jetzt das Handrad für Lenkerverstellung mit der Scheibe und der Distanzhülse in die obere Bohrung einsetzen und festziehen. Danach das Kabel vom Handpuls durch die Öffnung, unter der Aufnahmeplatte, schieben und nach oben aus dem Lenkerschaft führen.

### COCKPIT

Schließen Sie die aus dem Anzeigenrohr kommenden Kabel an die entsprechenden Anschlüsse am Anzeigegerät an. Ziehen Sie die angeschlossenen Kabel in das Anzeigenrohr. Stellen Sie sicher, dass die Kabel beim Befestigen des Anzeigegeäts nicht beschädigt werden. **WICHTIG:** Kabel nicht einklemmen! Positionieren Sie das Anzeigegeäät am oberen Ende des Anzeigenrohres, und befestigen Sie es mithilfe der Einbauschrauben. Schrauben aber nicht zu fest anziehen. Jetzt kann die Cockpit-Kappe nach oben geschoben und im Cockpit-Unterteil eingerastet werden. Achten Sie dabei auf den richtigen Sitz der Raststifte.

### BENUTZUNG

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

### EINSTELLUNG DES WIDERSTANDES

Sie können den Widerstand durch Betätigen der + und – Tasten erhöhen oder verringern. Zum Erhöhen die + Taste drücken, zum Reduzieren die – Taste. Die untere Anzeige zeigt das gewählte Widerstandsniveau (1-8). Auch die Profilanzeige basiert sich auf das Widerstandsniveau.

### TRAINIEREN MIT BATAVUS

Ihr Fitnessgerät ermöglicht Ihnen hervorragendes aerobes Training. Dabei sollten Sie darauf achten, nicht zu intensiv, aber dafür länger zu trainieren. Das aerobe Training basiert auf einer Verbesserung der max. Sauerstoffaufnahmeefähigkeit, was zu einer Verbesserung der Kondition und Ausdauer führt. Radfahren ist auch eine angenehme Trainingsform. Man soll war schwitzen, aber nicht ausser Atem kommen. So sollte man während des Trainings normal sprechen können. Das Training sollte aus mindestens drei 30-minütigen Einheiten pro Woche bestehen. So wird eine Grundkondition erreicht. Die Aufrechterhaltung der Kondition setzt zirka zwei Trainingssätze pro Woche voraus. Ist die Grundkondition erreicht, kann diese leicht durch Erhöhen der Trainingsfrequenz verbessert werden.

Körperliche Betätigung ist ein wichtiges Hilfsmittel zur Reduzierung des Körpergewichtes, denn Training ist das einzige Mittel, den Energieverbrauch des Körpers zu erhöhen. Dabei

ist es neben einer kalorienarmen Ernährung 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.

### KORREKTE TRAININGSPOSITION

Ermitteln Sie die für Sie geeignete Trainingsposition, indem Sie die Entfernung des Sitzes von den Pedalen regulieren. Vergewissern Sie sich stets vor Trainingsbeginn, dass Ihre Trainingsposition korrekt ist.

1. Stellen Sie Ihre Füße auf die Pedale.
2. Drehen Sie den Einstellknopf für den Sitz gegen den Uhrzeigersinn, und ziehen Sie den Knopf heraus, sodass der Sitz ungehindert nach oben und unten bewegt werden kann.
3. Verstellen Sie den Sitz in einen geeigneten Abstand. Sie sollten mit Ihren Fußballen bei nahezu gestrecktem Bein das Pedal in seiner untersten, d. h. der vom Sitz entferntesten Position erreichen können. Überprüfen Sie, ob der Abstand ausreichend ist, indem Sie die Pedale gegen den Uhrzeigersinn bewegen.
4. Lassen Sie den Drehknopf los, wenn Sie den korrekten Abstand ermittelt haben.
5. Ziehen Sie den Verriegelungsdrehknopf an, indem Sie ihn im Uhrzeigersinn drehen.

Um die Rückenlehne in einem für Sie geeigneten Neigungswinkel einzustellen, gehen Sie wie folgt vor:

1. Stellen Sie sich hinter dem Gerät auf.
2. Ziehen Sie den Einstellknopf für den Neigungswinkel der Rückenlehne heraus, sodass die Rückenlehne frei bewegt werden kann.
3. Stellen Sie den gewünschten Neigungswinkel ein.
4. Lassen Sie den Knopf los, wenn Sie den korrekten Neigungswinkel ermittelt haben.

**WICHTIG:** Vergewissern Sie sich vor Trainingsbeginn, dass alle Einstellknöpfe angezogen sind.

## 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. Die Anzeige an Ihrem Fitnessgerät berechnet anhand der folgenden Formel einen maximalen Richtwert für die Pulsfrequenz:

220 - ALTER

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

**ANFÄNGER** • 50-60 % der maximalen Herzfrequenz.

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

**FORTGESCHRITTENE** • 60-70 % der maximalen Herzfrequenz.

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

**AKTIVE SPORTLER** • 70-80 % der maximalen Herzfrequenz.

Das Training auf diesem Niveau ist nur für durchtrainierte Sportler geeignet und setzt ein

Langzeit-Ausdauertraining voraus.

•Die Pulsmessung kann in 3 Arten erfolgen:

- a) Mit den Handpulssensoren an den Griffen
- b) mit Ohrclip über Kabel
- c) mit Brustgurt (drahtlos, telemetrisch), optional

Brustgurt und Empfänger-Adapter sind als Zubehör erhältlich.

Benutzen Sie nicht mehrere Systeme gleichzeitig.

## PULSMESSUNG ÜBER DIE SENSOREN IM

### HANDGRIFF

Der Handpuls wird mithilfe von Sensoren gemessen, die sich im Handgriff befinden. Die Sensoren messen elektrische Impulse, die beim Herzschlag entstehen. Die Messung beginnt, sobald Sie die Hände auf beide Handgriffsensoren legen. Um eine möglichst zuverlässige Pulsmessung zu gewährleisten, sollten die Handflächen leicht feucht sein, und die Hände sollten durchgehend mit den Sensoren in Kontakt bleiben. Sind die Handflächen jedoch zu trocken oder zu feucht, fällt die Handpulsmessung unzuverlässig aus. Oberkörper und Arme sollten dabei entspannt bleiben und nicht unnötig bewegt werden.

### PULSABNAHME ÜBER EINEN OHRCLIP

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

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

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

### DRAHTLOSE HERZFREQUENZMESSUNG

Ihr Puls kann auch drahtlos mithilfe des kabellosen Herzfrequenzmessgeräts Batavus Pro Check ermittelt werden.

**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

Zur Auswahl der Cockpit-Funktionen und zur Zurücksetzung der Trainings-Daten auf Null

### 2. SET

Verstellt die Werte

### 3. +/-

Verstellung von Trainingsintensität (Level), Trainingswerten und der Profil-Auswahl

### 4. SELECT

Wahl des Trainingsmodus (Manual / Programm) sowie des gewünschten Programmes

### 5. RECOVERY

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

## FUNKTIONEN

### 1. Kalender , Uhrzeit und Raum tempera tur

Wenn ca. 4 Minuten nicht trainiert und keine Taste betätigt wird, schaltet sich das Cockpit in die Ruheposition und zeigt im Display Uhrzeit, Datum, Wochentag und Raumtemperatur an.

### 2. Anzeigenwechsel (SCAN)

Alle 6 Sekunden wechselt die Anzeige:

das Hauptdisplay "A" zeigt: Speed-RPM-Time-Distance-Calories-Pulse

das Display "B" zeigt beim Training: RPM (Umdrehungen), Widerstand (Level) und das

Programm-Profil.

### 3. Zeit

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

### 4. Geschwindigkeit

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

### 5. Umdrehungen

Die Kurbelarm-Umdrehungen werden in U/min (Umdrehungen pro Minute) angezeigt

## 6. Entfernung

Die Strecke wird in Kilometern (km) angezeigt und zählt ohne Voreinstellung ab 0,5 aufwärts bis 99,59. Bei vorgegebener Strecke (Distance) erfolgt die Zählung abwärts bis 0,00 km.

## 7. Kalorien

Die Kalorien werden während des Trainings berechnet. Maximal werden pro Training 9999 Kalorien angezeigt. Bei diesem Gerät wird der Energieverbrauch aufgrund von durchschnittlichen Werten berechnet. Zur Berechnung der Werte werden nur die Umdrehungen verwendet. Die Anzeige des Geräts berechnet den Energieverbrauch auf Grundlage von Durchschnittswerten. Der individuelle Energieverbrauch ist von Person zu Person verschieden. Der angezeigte Energieverbrauch kann zwangsläufig nur eine Annäherung an den tatsächlichen Verbrauch sein und kann nicht für therapeutische Zwecke verwendet werden. Der Energieverbrauch während des Trainings wird in kcal (Kilokalorien) angezeigt. Für die Umrechnung in Joule benutzen Sie bitte diese Formel: 1 kcal = 4,187 kJ.

## 8. Pulsfrequenzbereiche

Während des Trainings mit Pulswerten errechnet das Cockpit unter Berücksichtigung Ihre persönlichen Daten 3 Pulsfrequenzbereiche entsprechend Ihres max. Pulswert.

Beim Trainingsbeginn wechselt die Anzeige von der Pulsvorgabe zum aktuellen Pulswert. Neben dem Pulswert blinkt die %-Zahl des Herzfrequenzbereiches in dem Sie gerade trainieren.

Beispiel: Wenn Sie im 75%-Bereich trainieren möchten, der aktuell angezeigte Bereich aber niedriger oder höher ist, müssen Sie Ihre Leistung entsprechend vermindern oder erhöhen, damit Ihr Puls fällt oder steigt. Das erreichen Sie durch Änderung des Bremswertes oder der Drehzahl. Zur Verstellung des Bremswertes benutzen Sie bitte die "+/-"-Tasten am Cockpit.

Wenn Sie mit anderen Werten, als vorgegeben, trainieren möchten, dann orientieren Sie sich nicht an den %-Zahlen, sondern nur an Ihrem aktuellen Pulswert.

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

## 9. Intensität (Level)

Die Trainingsintensität wird im "Display B" als Balkendiagramm (Stufe 1-8) während des Trainings angezeigt.

## 10. Programme

Das Cockpit beinhaltet:

"M" Ein manuelles Programm (8 Stufen/Levels)

"P" Programm mit Profilen in Stufen (10 unterschiedliche Profile)

Einschalten und Programmieren

Wenn Sie das Cockpit einschalten, wird der Kalender-Modus gezeigt.

### DATENEINGABE

Wenn Sie jetzt keine Veränderung von z.B. Zeit oder Datum vornehmen möchten, betätigen Sie die "ENTER"-Taste so oft, bis die Trainingszeit 00:00 im Display "A" erscheint.

Im Display "B" erscheint gleichzeitig ein "M" für das manuelle Programm.

Mit der "+"-Taste können Sie zu der Programmauswahl, "P" = Programmprofile, wechseln.

A. Training mit dem manuellen Programm "M"

"SELECT"-Taste betätigen.

Display "B" zeigt dann die Intensität als flaches Balkendiagramm und als Zahl (1-

8). Abwechselnd wird die Drehzahl und Intensität (1-8) gezeigt. Ohne Eingabe von

Trainingsdaten, z.B. Zeit / Entfernung, können Sie jetzt mit dem Training beginnen.

Mit den "+/-"-Tasten die Intensitätsstufen wählen. Für das Training im "Manuellen Programm" mit Vorgabe von Daten mit der "ENTER"-Taste den Bereich wählen.

Mit der "SET"-Taste die Werte einstellen. Die Verstellung der Werte erfolgt immer aufwärts. Die "ENTER"-Taste so oft betätigen, bis wieder die Zeitanzeige ausgewählt ist. Die Zeit wählen. Dann mit dem Training beginnen.

B. Training mit Programm -Profilen "P"

Nach dem Wechsel von "M" zu "P" die "SELECT"-Taste drücken. Mit den "+/-"-



Tasten das Programm 1 - 10 auswählen. Mit der "SELECT"-Taste bestätigen. Das Stufen-Profil wird im Display "B" angezeigt. Jetzt ist es möglich mit den "+/-"-Tasten

die Basis-Intensität (Level) zu erhöhen. Mit der "ENTER"-Taste, wenn gewünscht, zur

Eingabe der Trainingswerte wechseln. Ohne Werteeingabe können Sie sofort mit dem

Training beginnen.

Einstellung von Tageszeit und Kalender

Nach Verbindung mit dem Netz oder durch Treten der Pedale und Drücken der "ENTER"-Taste wird die Eingabe ermöglicht.

Die Jahreszahl blinkt.

Mit der "SET"-Taste das Jahr einstellen

"ENTER"-Taste zur Bestätigung drücken

Die Monatszahl "M" blinkt

Mit der "SET"-Taste den Monat einstellen

"ENTER"-Taste drücken

Die Tageszeit (Stunden) "D" blinkt

Mit der "SET"-Taste die Zeit einstellen

"ENTER"-Taste drücken

Die Minuten blinken

Mit der "SET"-Taste einstellen

"ENTER"-Taste drücken

Jetzt ist die Eingabe der Trainingsdaten möglich.

Weitere Hinweise :

Schnell-Start

Betätigen Sie bei angeschlossenem Trafo die Pedale um das Cockpit aus dem Ruhemodus in den Eingabemodus umzuschalten.

Im Display "A" ist jeweils die Eingabe von Werten möglich wenn einer der Balken am

linken Rand angezeigt wird.

Die Verstellung ist nur möglich, wenn das Park-Symbol "P" im Display "A" sichtbar ist.

Während des Trainings kann der Widerstand (Level) mit den "+/-"-Tasten verstellt werden.

Wenn mehrere Abwärts-Funktionen eingestellt wurden, dann ertönt ein Signal bei der Funktion, die zuerst auf "Null" steht. Durch Drücken der "+"-Taste wird der Ton abgeschaltet. Wenn Sie jetzt weiter trainieren, beginnt die Zählung der Funktion automatisch von "Null" an aufwärts.

## 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.

Die Messung der Erholungsherzfrequenz wird durch Drücken die "RECOVERY"-Taste gestartet. Die Messung startet automatisch und dauert 60 Sekunden. 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.

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 das Gerät leicht zu bewegen. Stellen Sie sich hinter dem Gerät auf. Verstellen Sie das Gerät nach vorne, indem Sie den hinteren Teil des Rahmens und den Sitzlenkerbügel festhalten. Das Gerät 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.
- Entfernen Sie niemals die Schutzverkleidung des Gerätes.

## BETRIEBSSTÖRUNGEN

Trotz kontinuierlicher Qualitätsüberwachung können vereinzelt an den Geräten durch einzelne Komponenten verursachte Funktionsstörungen auftreten. Dabei ist es nicht angebracht, das ganze Gerät zur Reparatur zu bringen, da der Fehler meistens durch Austauschen der defekten Komponente behoben werden kann. Falls Sie Funktionsstörungen an Ihrem Gerät feststellen, Kontakt mit Ihrer nationalen Batavus-Vertretung aufnehmen.

Wenden Sie sich an Ihre nationale Batavus-Vertretung, wenn Sie Ersatzteile benötigen oder Funktionsstörungen an Ihrem Gerät feststellen. Beschreiben Sie das Problem und die Einsatzbedingungen und teilen Sie das Kaufdatum und die Seriennummer des Gerätes mit. Die Ersatzteilnummern finden Sie in der Liste am Ende dieser Anweisung. Nur Teile in der Ersatzteilliste dürfen verwendet werden.

## TECHNISCHE DATEN

Länge .....	164 cm
Breite .....	63 cm
Höhe.....	122 cm
Gewicht .....	50 kg

Dieses Gerät wurde nach den Richtlinien der EU für elektromagnetische Einheitlichkeit,

EMC (89/336/EWG) gestaltet und trägt das CE Konformitäts-Zeichen. Dieses Gerät erfüllt die EN-Präzisions- und Sicherheitsstandards (EN 957-1 und EN 957-5, Klasse: HB). Das Gerät ist nicht für therapeutisches Training geeignet.

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.....	20
UTILISATION.....	22
UNITE DES COMPTEURS.....	24
TRANSPORT ET RANGEMENT.....	27
MAINTENANCE.....	27
DEFAUTS DE FONCTIONNEMENT.....	27
CARACTERISTIQUES TECHNIQUES.....	27

## 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.
- Veillez à laisser suffisamment d'espace autour de l'équipement, de façon à ne pas risquer de vous blesser lorsque vous montez sur l'équipement, que vous l'utilisez et que vous en descendez.
- En entraînement, l'appareil supporte des températures de 10°C à 35°C. L'appareil peut aussi être rangée à une température comprise entre -15°C et +40°C. L'hygrométrie du local d'utilisation ou de rangement de l'appareil ne doit jamais excéder 90 %.

### AVERTISSEMENTS LIES A L'UTILISATION DE L'APPAREIL

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

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

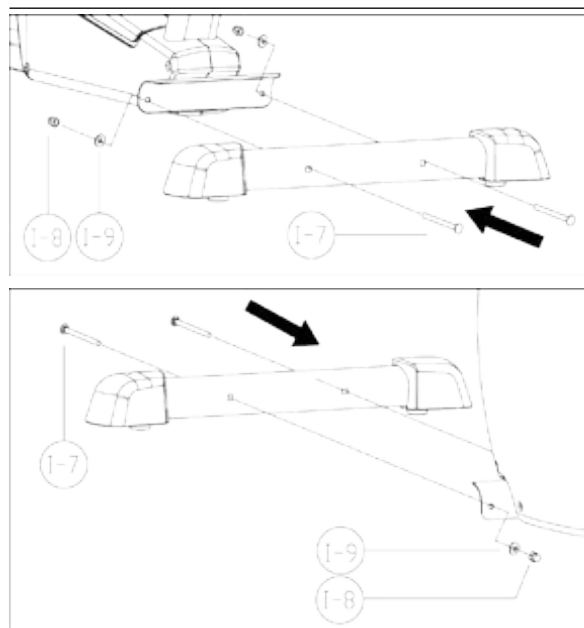
## ASSEMBLAGE

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

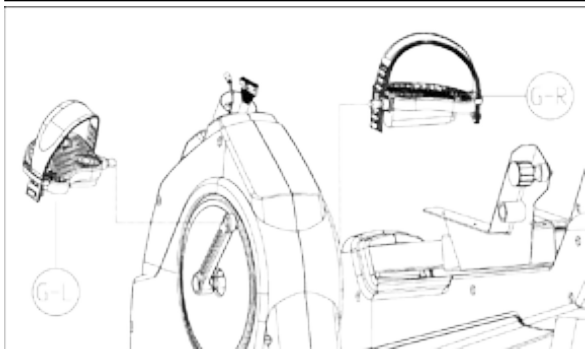
Si vous remarquez qu'il manque une pièce à votre appareil, veuillez prendre contact avec votre vendeur et lui indiquer le modèle, le numéro de fabrication et le numéro de la pièce manquante (voir dernière page de ce manuel). En l'emballage il y a aussi un sachet destiné à absorber l'humidité pendant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



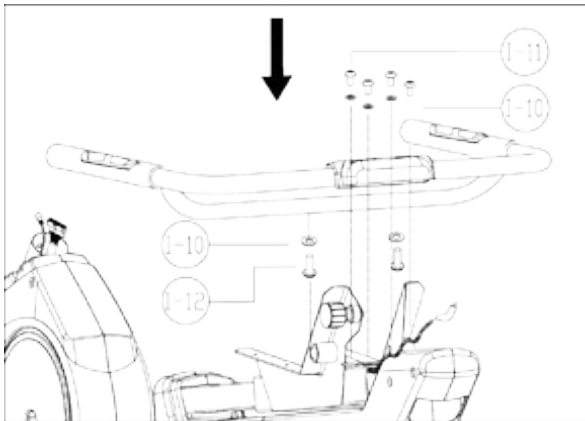
Fixez le tube de pied arrière à l'aide des vis, des rondelles et des écrous borgnes au cadre principal. Fixez le tube de pied avant au cadre principal de la même manière qu'à l'arrière. Veillez à ce que les roulettes des pieds soient tournées vers l'avant et vers le bas.

**PÉDALES**



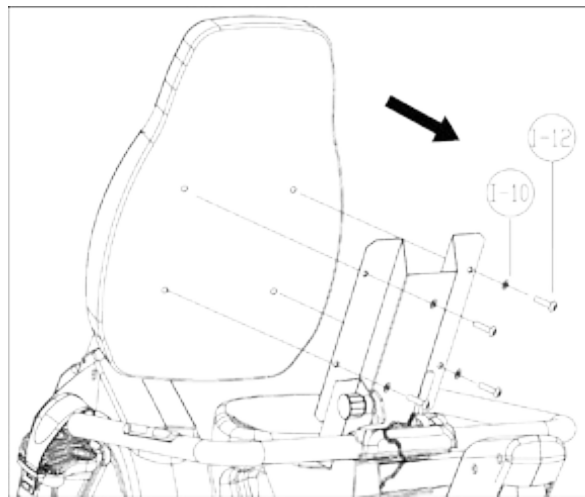
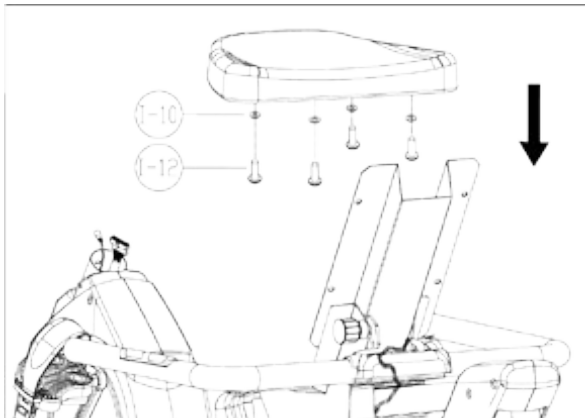
Vissez maintenant les pédales sur les pas de vis de la manivelle. Vissez la pédale gauche (marquée d'un L) à la manivelle gauche. Utilisez un tournevis et tournez dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Vissez la pédale droite (marquée d'un R) à la manivelle droite en tournant dans le sens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

**POIGNEES DU SIEGE**



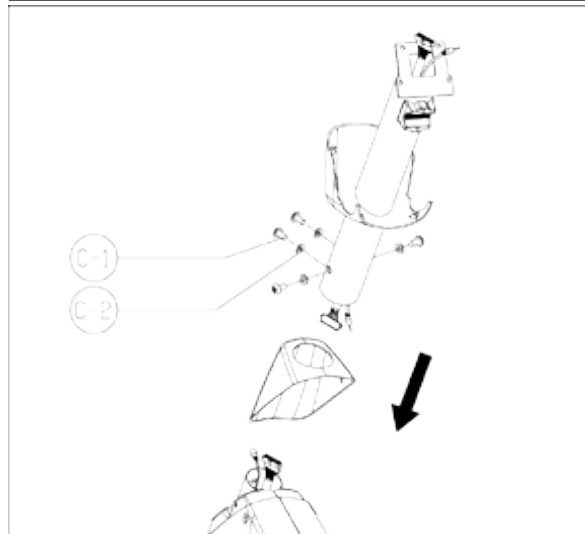
Fixez la barre formant les poignées du siège au cadre du siège à l'aide de 6 vis de montage et de 6 rondelles. Connectez le câble des poignées à celui du cadre.

**SIEGE**

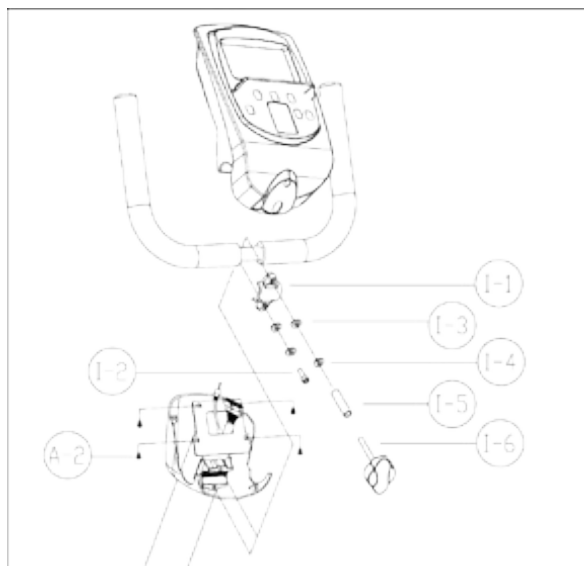


Placez le cadre du dossier en position haute. La molette de réglage du dossier vous permet de choisir l'inclinaison désirée. Serrez-la pour verrouiller le dossier dans une position donnée. Fixez le siège à son cadre à l'aide de quatre vis de montage et de quatre rondelles. Fixez le dossier à son cadre à l'aide de quatre vis de montage et de quatre rondelles.

**TUBE DU COMPTEUR**



Ajustez le manchon du cadre autour du tube du compteur à partir du bas. Connectez les câbles du tube du cadre et du tube du compteur. Faites attention à ne pas endommager les câbles. Insérez le tube du compteur dans le tube du cadre et fixez-le à l'aide de vis de montage et de rondelles.



## GUIDON

Posez la barre du guidon dans la cavité du tube. Attention: la cheville doit être enfichée dans la fente ! Tirez ensuite la pince du guidon sur le tube du guidon et fixez tout d'abord la vis avec la rondelle. La pince du guidon doit s'entortiller de manière égale autour du tube. Insérez la mollette de réglage avec la rondelle et la douille d'écartement dans l'orifice supérieur et serrez. Tirez ensuite le câble de mesure du pouls par l'ouverture en dessous de la plaque de support et faites le sortir du tube du guidon.

## COMPTEUR

Abaissez le manchon du cadre pour qu'il se mette en place à l'extrémité inférieure du tube du compteur. Connectez les câbles du tube du compteur aux connecteurs correspondants sur le compteur. Insérez les câbles connectés dans le tube du compteur, mais veillez à ne pas les endommager au moment de connecter le compteur. Placez le compteur à l'extrémité du tube du compteur et fixez-le à l'aide de vis de montage. Ne serrez toutefois pas les vis trop fort. Vous pouvez maintenant tirer le capot du tableau de commande vers le haut et le loger dans la partie inférieure du tableau de commande. Veillez à bien ajuster les broches d'arrêt.

## UTILISATION

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

## REGLAGE DE LA RESISTANCE

Augmenter la résistance avec la touche +, diminuer la résistance avec la touche -.

## S'ENTRAINER AVEC BATAVUS

L'utilisation de votre équipement de fitness vous garantit un excellent entraînement de type aérobic : il ne s'agit pas de rechercher à tout prix la difficulté, mais de travailler l'endurance. Un tel exercice vise à améliorer votre capacité maximale d'absorption d'oxygène, donc votre endurance et votre condition physique. La capacité du corps à "brûler" la graisse est directement liée à sa capacité de transporter l'oxygène. L'exercice aérobic est avant tout un exercice agréable qui devra faire apparaître une légère sueur sur votre peau mais ne devra en aucun cas vous essouffler. Pour vous remettre en forme, il vous faut pratiquer des exercices physiques au moins trois fois par semaine pendant 30 minutes à chaque fois et pour vous maintenir en bonne condition, au moins deux fois par semaine. Une fois un bon niveau de condition atteint, il est facile de l'améliorer en augmentant le nombre des séances d'entraînement.

L'exercice physique est le seul moyen d'augmenter la quantité d'énergie consommée par votre organisme. Voilà pourquoi une diète faible en calories doit toujours être accompagnée d'exercices physiques réguliers. Il est bon de pratiquer des exercices tous les jours, au début pendant 30 minutes (avec ou sans pauses) puis d'augmenter la dose quotidienne progressivement à une heure. Débutez avec une vitesse de pédalage et une résistance faibles. Si vous êtes obèse, un effort excessif pourrait surcharger votre système cardiovasculaire. Au fur et à mesure que votre condition s'améliore, vous pourrez augmenter résistance et vitesse. Pour mesurer l'intensité de l'exercice, vous pourrez utiliser votre fréquence cardiaque. Ceci est possible avec le compteur de pulsations qui vous permettra de suivre facilement votre fréquence cardiaque pendant l'exercice pour vous aider à choisir le niveau d'intensité qui vous convient.

## POSITION CORRECTE POUR L'ENTRAINEMENT

Pour trouver la position qui vous convient, vous pouvez régler l'écartement entre le siège et les pédales. Ne commencez pas un exercice avant d'avoir vérifié si la position est adaptée.

1. Placez vos pieds sur les pédales.
2. Tournez la molette de réglage du siège dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et tirez-la vers l'extérieur pour pouvoir faire coulisser le siège.
3. Placez le siège à la distance appropriée ; vous devez pouvoir toucher la pédale de la plante du pied lorsque votre jambe est presque totalement étendue et que la pédale se trouve dans la position la plus éloignée du siège. Toujours pour

vérifier si la position est bien adaptée, pédalez en arrière.

4. Lorsque vous avez trouvé la bonne distance, relâchez la molette ; vous entendez un clic : le siège est en place.
5. Serrez la molette de réglage en la tournant dans le sens des aiguilles d'une montre. Pour régler l'inclinaison du dossier à votre convenance, procédez comme suit :

1. Placez-vous derrière l'équipement.
2. Tirez la molette de réglage de l'inclinaison vers l'extérieur pour pouvoir régler la position du dossier.
3. Cherchez l'inclinaison qui vous convient.
4. Lorsque vous l'avez trouvée, relâchez la molette ; vous entendez un clic : le dossier est en place.

**IMPORTANT** : avant de commencer un exercice, vérifiez systématiquement que les molettes sont bien resserrées.

#### **NIVEAU D'ENTRAÎNEMENT**

Quel que soit votre objectif, vous obtiendrez les meilleurs résultats en vous entraînant à un niveau d'effort approprié, le meilleur contrôle étant votre pouls. Déterminez d'abord votre rythme cardiaque maximum c'est à dire le rythme à partir duquel le pouls n'augmente plus, même si l'effort est accru. Le compteur de votre équipement de fitness calcule la fréquence cardiaque maximale approximative, en s'appuyant sur la formule suivante :

220 - ÂGE

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

**DÉBUTANT** • 50-60 % du pouls maximum

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

**ENTRAÎNEMENT** • 60-70 % du pouls maximum

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

**ENTRAÎNEMENT ACTIF** • 70-80 % du pouls maximum

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

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

- a) à l'aide des capteurs intégrés dans les poignées
- b) à l'aide du clip pour oreille avec câble
- 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 DE LA FREQUENCE CARDIAQUE A**

##### **L'AIDE DES CAPTEURS DES POIGNEES**

La fréquence cardiaque est mesurée par des capteurs situés sur les poignées. Les capteurs mesurent les impulsions électriques émises par les battements du cœur. Les mesures débutent lorsque les deux capteurs des poignées sont touchés simultanément. Pour que les mesures soient fiables, votre peau doit être légèrement humide et le contact de la peau avec les capteurs ne doit pas être interrompu. Si votre peau est trop sèche ou trop humide, la mesure de la fréquence cardiaque sera moins fiable. Maintenez le haut de votre corps et les paumes de vos mains relâchés et immobiles.

##### **MESURE DU POU LS SUR LE LOBE DE L'OREILLE**

1. Connectez la fiche du capteur au connecteur de l'unité des compteurs.
2. Fixez le capteur sur le lobe de votre oreille.

Si le contact ne semble pas s'établir ou que le lobe de votre oreille est froid, frottez-le avec vos doigts pour accélérer la circulation du sang. Là encore, les différences physiologiques entre les individus (par ex. pauvre circulation du sang, taille insuffisante

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

### MESURE DU POULS SANS FIL

Vous pouvez mesurer votre pouls grâce à un appareil sans fil : l'émetteur-récepteur de pouls Batavus Pro Check.

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

La façon la plus fiable de mesurer le pouls est de le faire à l'aide d'un couple émetteur-récepteur sans fil, dans lequel les électrodes de l'émetteur fixé au niveau de la poitrine envoient les pulsations à l'unité des compteurs à travers le champ électromagnétique existant entre l'émetteur et le récepteur. Si vous désirez mesurer votre pouls avec la méthode sans fil, commencez par bien mouiller, avec de l'eau, les électrodes de la ceinture de l'émetteur, qui seront en contact avec la peau de votre poitrine. Si vous fixez la ceinture sur votre 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 électrode de l'émetteur restent constamment en contact avec votre peau tout au long de l'exercice. Ne serrez cependant pas trop la ceinture: vous devez pouvoir respirer normalement. L'émetteur peut transmettre votre pouls à l'unité des compteurs sur une distance d'un mètre au maximum. Le pouls mesuré est affiché sur l'écran en bas à droite.

### A NOTER LORS DE LA MESURE SANS FIL

Si les électrodes ne sont pas suffisamment mouillées, l'écran n'affichera pas votre pouls.

Donc si les électrodes se sont asséchées en contact avec votre peau, il vous faudra les mouiller à nouveau. Pour mesurer le pouls avec un maximum de fiabilité, laissez les électrodes s'échauffer, par contact sur votre peau, à la température de votre

corps. Dans le cas où plusieurs équipements de mesure du pouls sans fils sont utilisés en même temps, la distance entre eux doit être d'au moins 1,5 m. D'autre part, si on ne dispose que d'un récepteur mais de plusieurs émetteurs, une seule personne portant un émetteur doit se trouver à l'intérieur de la zone de portée du récepteur, lorsque la mesure du pouls est en cours. L'émetteur s'éteint lorsque vous l'enlevez. L'humidité risque toutefois de le réactiver, ce qui diminue la durée de vie de la pile. Voilà pourquoi il est important de sécher l'émetteur soigneusement après utilisation.

Prenez en compte dans vos vêtements d'entraînement le fait que certaines fibres utilisées dans les vêtements (ex. polyester, polyamide) génèrent de l'électricité statique, ce qui peut entraîner un manque de fiabilité de la mesure du rythme cardiaque. Un téléphone portable, une télévision et d'autres appareils électriques créent un champ électromagnétique autour d'eux, ce qui pose des problèmes dans la mesure du rythme cardiaque.

## UNITE DES COMPTEURS



### TOUCHES

#### 1. ENTER

Sélection des fonctions du tableau de commande et réinitialisation des données d'exercice

#### 2. SET

Réglage des valeurs

#### 3. +/-

Réglage de la résistance et des valeurs d'exercice et sélection du profil



#### 4. SELECT

Vous pouvez choisir votre mode d'entraînement (Manual / Program) et le programme désiré

#### 5. RECOVERY

Lancement de la mesure du rythme cardiaque de récupération après la fin de l'exercice

### FONCTIONS

#### 1. Calendrier, heure et température ambiante

Si l'appareil n'est pas utilisé et si aucune touche n'est enfoncée pendant environ 4 minutes, le tableau de commande passe en mode de repos et affiche l'heure, la date, le jour et la température ambiante.

#### 2. Affichage intermittent (SCAN)

L'affichage change toutes les 6 secondes:

l'affiche A indique: Speed-RPM-Time-Distance-Calories-Pulse

l'affichage B indique pendant l'exercice: RPM (régime), résistance et profil.

#### 3. Durée

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

#### 4. Vitesse

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

#### 5. Régime

La vitesse de rotation des manivelles est indiquée en t/min (tours par minute).

#### 6. Distance

La distance est indiquée en kilomètres (km) et va sans réglage préalable de 0,01 à 99,99. Si une distance a été réglée, le comptage se fait à rebours jusqu'à 0,00 km.

#### 7. Calories

La consommation de calories est calculée pendant l'exercice. Par exercice, un maximum de 9999 calories peut être affiché. Sur cet appareil, la consommation de calories est calculée sur la base de valeurs moyennes. Seuls les tours de manivelle sont utilisés pour ce calcul. Le compteur de l'équipement calcule votre consommation d'énergie sur la base de valeurs moyennes. La consommation d'énergie varie d'une personne à l'autre. La

consommation d'énergie indiquée ne peut constituer qu'une valeur approximative et ne peut servir à des fins thérapeutiques. La consommation d'énergie pendant l'exercice est indiquée en kcal (kilocalories). Pour la conversion en joules, utilisez cette formule: 1 kcal = 4,187 kJ.

#### 8. Domaines de rythme cardiaque

Pendant l'exercice avec indication du rythme cardiaque, le tableau de commande affiche

3 domaines de fréquence selon vos données personnelles et le rythme cardiaque maximal. Au début de l'exercice, l'affichage passe du rythme encodé au rythme actuel. À côté de l'indication de la valeur, le pourcentage du domaine de rythme cardiaque dans lequel vous vous entraînez.

Exemple: si vous souhaitez vous entraîner dans le domaine de 75% alors que le domaine actuel est plus haut ou plus bas, vous devez adapter votre effort en conséquence. Vous pouvez le faire en modifiant la résistance ou le régime. Pour régler la résistance, utilisez les touches +/- du tableau de commande. Si vous souhaitez vous entraîner avec d'autres valeurs, ne vous référez pas aux chiffres en %, mais uniquement à votre rythme cardiaque.

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

#### 9. Intensité (niveau)

L'intensité de l'exercice est indiquée dans l'affichage B sous la forme d'un diagramme en barres (niveau 1-8).

#### 10. Programmes

Le tableau de commande peut afficher:

M = Programme manuel (8 niveaux)

P = Programme avec profils par étapes (10 profils différents)

Allumage et programmation

À l'allumage, le tableau de commande est en mode calendrier.

Encodage des données

Si vous ne souhaitez pas modifier l'heure ou la date, appuyez sur ENTER jusqu'à ce que la durée d'exercice 00:00 apparaisse dans l'affichage A. Dans l'affichage B apparaît simultanément un M pour le programme manuel. Vous pouvez passer à la sélection du programme (P = profil du programme) à l'aide des touches +/-.

### A. Exercice avec le programme manuel "M"

Poussez sur SELECT.

L'affichage B indique alors l'intensité sous la forme d'un diagramme en barres et d'un chiffre (1-8). Le régime et l'intensité (1-8) alternent à l'écran. Si vous n'encodez pas de données d'exercice (temps, distance), vous pouvez démarrer l'exercice maintenant. Sélectionnez le niveau d'intensité à l'aide des touches +/- . Pour l'exercice en programme manuel sur la base de données, sélectionnez le domaine à l'aide de la touche ENTER.

Réglez les valeurs à l'aide de la touche SET. Le réglage des valeurs se fait toujours vers le haut. Poussez sur ENTER aussi souvent qu'il le faudra pour arriver à l'affichage de la durée. Sélectionnez la durée. Commencez alors l'exercice.

### B. Exercice avec les profils de programme "P"

Après le passage de M à P, poussez sur SELECT.

Sélectionnez le programme (1-10 à l'aide des touches +/- . Confirmez à l'aide de la

touche SELECT. Le profil des étapes apparaît à l'affichage B. Il est maintenant possible

d'augmenter l'intensité de base à l'aide des touches +/- . Si vous le souhaitez, passez à l'encodage des valeurs d'exercice à l'aide de la touche ENTER. Si vous n'encodez pas de données, vous pouvez commencer l'exercice immédiatement.

Réglage de l'heure et du calendrier

L'encodage est possible après avoir branché l'appareil ou actionné les pédales et avoir appuyé sur ENTER.

L'année 2005 clignote.

Réglez l'année à l'aide de la touche SET.

Poussez sur ENTER pour confirmer.

Le chiffre du mois M clignote.

Réglez le mois à l'aide de la touche SET.

Poussez sur ENTER.

Le chiffre des heures D clignote.

Réglez les heures à l'aide de la touche SET.

Poussez sur ENTER.

Les minutes clignent

Réglez les minutes à l'aide de la touche SET.

Poussez sur ENTER.

L'encodage des données d'exercice est maintenant possible.

Autres remarques :

Démarrage rapide

Après avoir branché le transformateur, actionnez les pédales pour amener le tableau de commande du mode de repos en mode d'encodage.

En affichage A, l'encodage de valeurs est possible quand une des barres apparaît à gauche.

Le réglage n'est possible que si le symbole de parking P est visible dans l'affichage A.

Pendant l'exercice, la résistance peut être réglée à l'aide des touches +/- .

Si plusieurs fonctions de minuterie ont été réglées, un signal retentit et la fonction est

ramenée à zéro. En poussant sur la touche +, le signal s'éteint. Si vous continuez l'exercice, le comptage reprend automatiquement de zéro.

### 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. Appuyer sur la touche RECOVERY pour accéder à la mesure du rythme cardiaque de récupération. La mesure dure une minute. 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.

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. Placez-vous derrière l'équipement. En le maintenant par la partie arrière du cadre et par la barre formant les poignées du siège, inclinez l'équipement vers l'avant. 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

L'appareil ne requiert 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.
- N'enlevez jamais les capots protecteurs de l'appareil.

## DEFAUTS DE FONCTIONNEMENT

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

Contactez votre distributeur au cas où vous remarqueriez un défaut ou un mauvais

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

## CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

Longueur .....	164 cm
Largeur .....	63 cm
Hauteur .....	122 cm
Poids .....	50 kg

Ce produit est conforme aux normes des directives EMC de l'UE concernant la compatibilité électromagnétique (89/336/CEE). Ce produit porte, en conséquence, la marque CE. Ce produit est conforme aux normes de sécurité et de précision EN (EN 957-1 et EN 957-5, classe HB). Cet équipement n'est pas adapté aux traitements par l'effort.

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

MONTAGE.....	29
GEBRUIK .....	31
MONITOR.....	33
VERPLAATSEN.....	35
ONDERHOUD .....	35
GEBRUIKSSTORINGEN.....	35
TECHNISCHE GEGEVENS .....	36

## OPMERKINGEN EN ADVIEZEN

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

## VEILIGHEID

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

- De trainer kan tijdens 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. Bedenk ook dat de garantie niet geldt voor schade die veroorzaakt is door het niet navolgen van de montage-, afstellings- of onderhoudsinstructies in deze handleiding.

- Tijdens de training is de ideale gebruikstemperatuur tussen +10° en +35°C; voor opslag gelden de

temperaturen tussen de  $-15^{\circ}$  en  $+40^{\circ}$ C. De luchtvochtigheid in de trainings- of opslagruimte mag nooit hoger dan 90 % zijn.

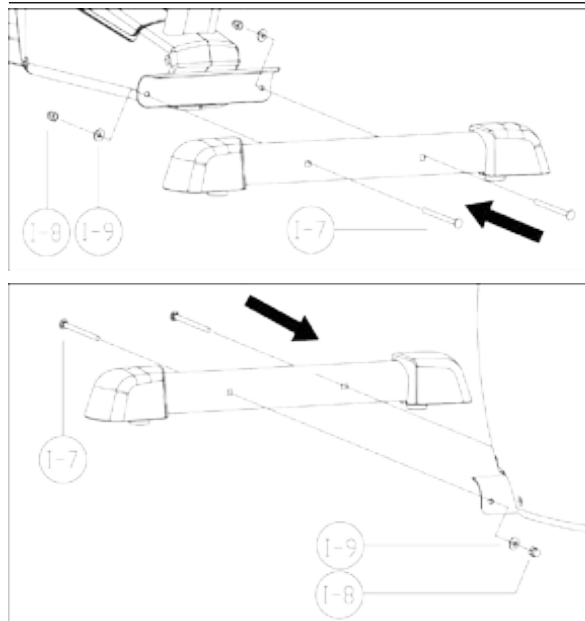
- Zorg dat er voldoende vrije ruimte rond het apparaat is, zodat u veilig op het apparaat kunt gaan zitten, veilig kunt trainen en er veilig af kunt stappen.
- Leun of steun nooit op de monitor.
- Druk op de toetsen met uw vingertoppen; nagels kunnen de mebraamtoetsen beschadigen.
- Stap niet op de kunststof 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 montage zijn twee personen nodig. De instructies links, rechts, voor en achter, zijn zittend op de trainer bepaald.

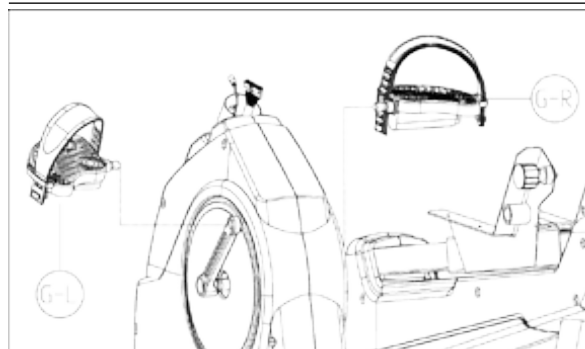
Gereedschap set (onderdelen met \* in de onderdelenlijst: Bewaar de montagebenodigdheden, omdat u die o.a. nog bij de bijstelling van de apparatuur kunt gebruiken) Mocht er een onderdeel missen, neem dan contact op met uw Batavus dealer onder vermelding van het model, het serienummer van het apparaat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

## STEUNVOET ACHTER EN VOOR

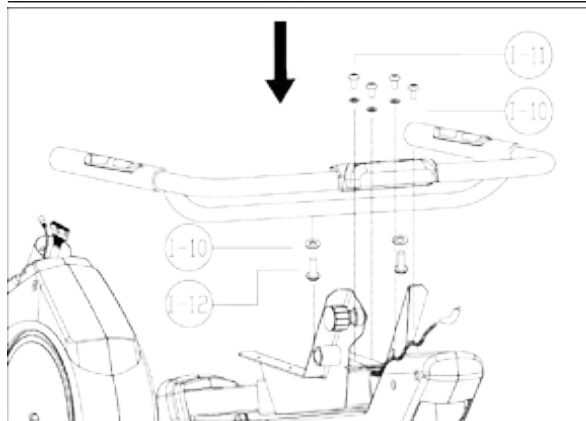


bevestig de achterste voetsteun met behulp van de schroeven, de ringen en de dopmoeren aan het frame. Monteer de voetsteun vooraan op dezelfde wijze als de achterste voetsteun aan het frame. Let erop dat de wieltjes van de voetdoppen bij de montage naar voor en naar beneden wijzen.

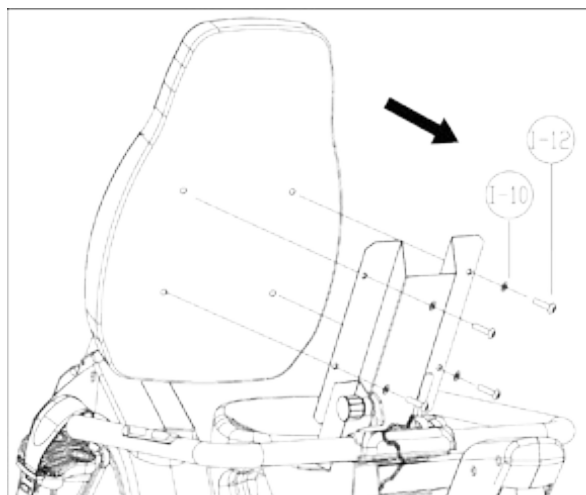
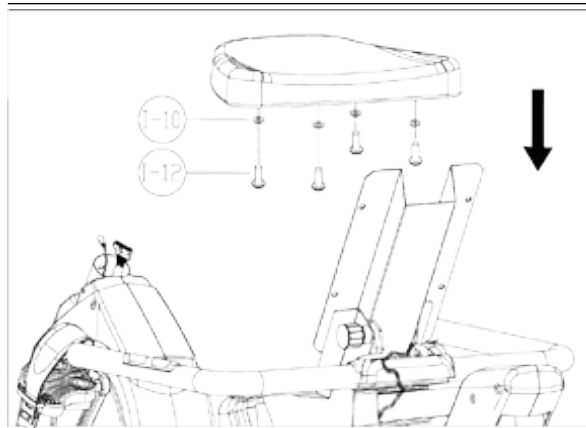
## PEDAAL



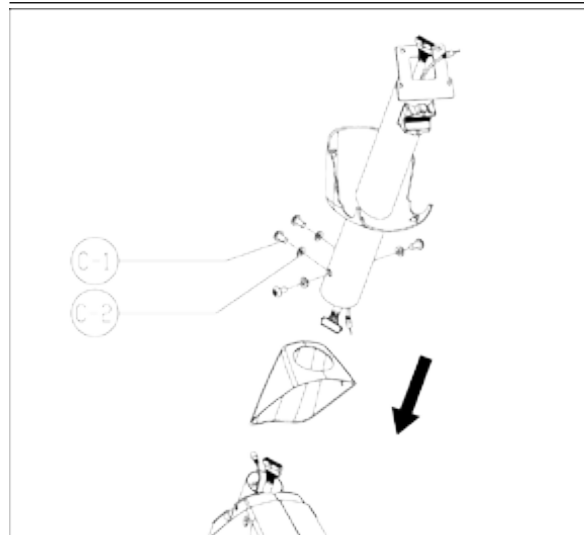
Bevestig de pedalen aan de cranks. Plaats het linker pedaal (gemarkeerd met L = linkerzijde). Gebruik de meegeleverde sleutel en draai deze (let op) tegen de wijzers van de klok in vast. Plaats het rechter pedaal (gemarkeerd met R = rechterzijde) aan de rechterzijde. Hier met de wijzers van de klok meedraaien. Zet nu de voetbanden aan de pedalen (L en R gemarkeerd).

**HANDGREEP VAN DE ZITTING**

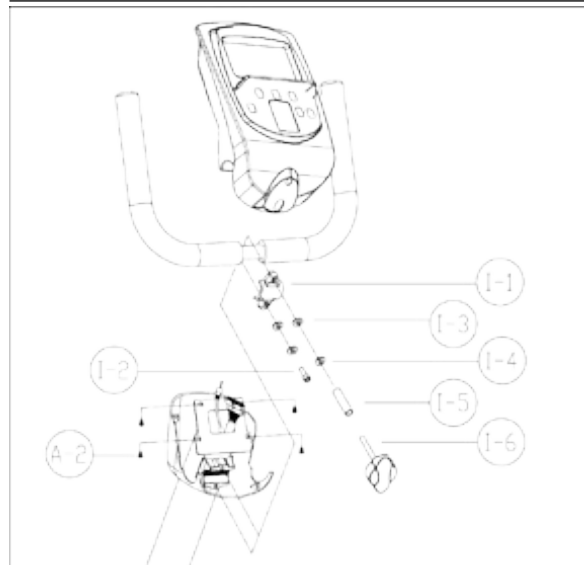
Bevestig de handgreep van de zitting met 6 bevestigingsschroeven en sluitringen aan het zittingframe. Verbind de kabel van de handgreep met de kabel die uit het zittingframe komt. Let op: zorg ervoor dat de kabel niet klemt!

**ZITTING**

Zet de rugleuningsteun van de zitting in een hoge stand. Zet de rugleuning met de vergrendelingsknop in de gewenste hoek vast. Draai de vergrendelingsknop vast. Bevestig de zitting met vier bevestigingsschroeven en sluitringen aan het zittingframe. Bevestig de rugleuning met vier bevestigingsschroeven en sluitringen aan de rugleuningsteun.

**MONITORBUIS**

Monteer de framehuls vanaf de onderzijde op de monitorbuis. Verbind de kabels die uit de framebuis en de monitorbuis komen, met elkaar. Plaats de monitorbuis in de framebuis en zet hem met bevestigingsschroeven en sluitringen aan de framebuis vast. Let op: zorg ervoor dat de kabel niet klemt! Laat de framehuls op de onderkant van de monitorbuis zakken.

**STUUR**

Plaats het stuur in de opening op de buis. Let op: pin moet in de sleuf geplaatst worden! Plaats dan de klem op het stuur en plaats eerst de bout en ring aan de onderzijde, nog niet te vast draaien. Let op: zorg ervoor dat de kabel niet klemt! De klem moet juist rond het stuur zitten. Plaats nu de verstelknop met de afstandbus en ring in het bovenste gat. Vervolgens eerst de bout onderin en dan de knop vastdraaien. Steek de stekker met draad voor de hartslagmeting door het gat onder de bevestigingsplaat en leid hem naar boven uit de stuurbuis.

## MONITOR

Verbind de kabels van de monitorbuis met de corresponderende aansluitingen op de monitor. Steek de aangesloten kabels in de monitorbuis, maar zorg ervoor dat ze niet beschadigd raken als de monitor wordt bevestigd. Plaats de monitor aan het uiteinde van de monitorbuis en bevestig de monitor met de bevestigingsschroeven. Trek de schroeven echter niet te vast aan. Nu kan de kap van de monitor naar boven geschoven worden en in het monitor-onderdeel ineengesloten worden. Let daarbij op de juiste plaats van de bevestigingssteunen.

## GEBRUIK

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

## INSTELLEN VAN DE WEERSTAND

U kunt de weerstand verhogen of verlagen met behulp van de knoppen + / -.

Verhoog de weerstand met de knop + en verlaag de weerstand met de knop -. De onderzijde van het monitordisplay geeft het geselecteerde weerstandsniveau (1-8) weer. Ook bij de profielweergave wordt de weerstand aangegeven.

## FITNESS TRAINING MET BATAVUS

Trainen met uw fitnessapparaat is een uitstekende aërobe activiteit, waarvoor geldt dat ze licht, maar langdurig moet zijn. Aërobe inspanning vergroot het zuurstofopnamevermogen van het lichaam, waardoor het uithoudingsvermogen en de conditie verbeteren. Door de verbeterde zuurstofopname neemt ook het vetverbrandingsvermogen 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.

## JUISTE TRAININGSHOUDING

Om de goede trainingshouding aan te nemen, kunt u de afstand van de zitting tot de pedalen afstellen. Zorg altijd voor een juiste houding voordat u met trainen begint.

1. Zet uw voeten op de pedalen.
2. Draai de stelknop van de zitting linksom en trek de knop naar buiten, zodat de zitting vrij kan bewegen.
3. Zet de zitting op de goede afstand; de bal van uw voet moet het pedaal raken als uw been bijna helemaal gestrekt is en het pedaal zo ver mogelijk van de zitting is verwijderd. Controleer door achteruit te trappen of de afstand goed is.
4. Laat de knop los als de afstand goed is; de zitting klikt nu in positie.
5. Draai de vergrendelingsknop vast door deze rechtsom te draaien. U kunt de door u gewenste hoek van de rugleuning als volgt selecteren:

1. Ga achter het apparaat staan.
2. Trek de stelknop voor de rugleuninghoek naar buiten, zodat de rugleuning vrij kan bewegen.
3. Selecteer de gewenste hoek.
4. Laat de knop los als de hoek goed is; de rugleuning klikt nu in positie.

**BELANGRIJK:** controleer voordat u met trainen begint, altijd of de stelknoppen vastzitten.

## 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 graadmeter. De monitor van uw fitnessapparaat berekent met behulp van de volgende formule bij benadering het niveau voor de maximale hartslag:

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 fit is en wie gewend is aan langdurige conditie trainingen.

• De polsmeting kan op 3 manieren gebeuren:

- a) Met de handgreepsensoren op het stuur
- b) Met de oorclipsensor via de draad
- c) Met de borstband (draadloos, telemetrisch), borstband zender en ontvanger adapter zijn als accessoire leverbaar. (meeste betrouwbare en accurate methode)

Gebruik geen verschillende systemen gelijktijdig.

## HARTSLAGMETING MET

### HANDGREEPSSENSOREN

De hartslag wordt gemeten door middel van de sensoren op de stuurstang. De sensoren meten elektrische impulsen, die bij de hartslag ontstaan. De meting start als beide sensoren op de stuurstang gelijktijdig worden aangeraakt.

Voor een betrouwbare hartslagmeting moet de huid een klein beetje vochtig zijn en moet de huid ononderbroken met de sensoren in contact zijn. Als de huid te droog of te vochtig is, is hartslagmeting via de handen minder betrouwbaar. Probeer uw bovenlichaam en palmen ontspannen en stil te houden.

## 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.
3. Bevestig de klem aan kleding of aan kraag

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. 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

Uw hartslag kan met behulp van de Batavus Pro Check-hartslagzender en -ontvanger gemeten worden (optioneel).

**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 veld om zich heen vormen, wat bij de hartslagmeting problemen veroorzaken kan.

## MONITOR



## TOETSEN

### 1. ENTER

Om de monitor-functies te selecteren en de trainingsgegevens terug op nul te zetten

### 2. SET

Verstelt de waarden

### 3. +/-

Verstelling van trainingsintensiteit (Level), en profielkeuze

### 4. SELECT

U kunt de trainingmethode (Manual / Program) en de trainingsprogram kiezen

### 5. RECOVERY

De meting van de rustpols wordt gestart na afloop van de training door op deze toets te drukken

## FUNCTIES

### 1. Datum , tijds tip en kamer tempera tuur

Wanneer er gedurende ca. 4 minuten niet getraind werd en er geen toets bediend werd, schakelt de monitor over in ruststand en verschijnt het tijdstip, de datum, de weekdag en de kamertemperatuur op het beeldscherm.

### 2. Weergavenwisseling (SCAN)

Om de 6 seconden wisselt de weergave:

het hoofdscherm "A" toont: Speed-Time-Distance-Calories-Pulse

het scherm "B" toont tijdens de training:

RPM (toerental), weerstand (Level) en het profielprogramma.

Scanfunctie uitschakelen en wisselen van functie kan tijdens het trainen door op ENTER te drukken.

### 3. Tijd

De trainingstijd, optellend, begint vanaf 00:00 en loopt tot 99:59 minuten. Dan begint de tijd weer vanaf 00:00. Het dubbelpunt (:) knippert elke seconde.

### 4. Snelheid

De snelheid (Speed) wordt weergegeven tot 99,9 km/u.

### 5. Toerental

Het aantal omwentelingen wordt weergegeven in U/min (toeren per minuut).

### 6. Afstand

De afstand wordt in kilometer (km) weergegeven en telt zonder voorafgaande instelling op van 0,01 tot 99,99. Bij vooraf ingestelde afstand (Distance) wordt er afgeteld tot 0,00 km.

### 7. Calorieën

De calorieën worden tijdens de training berekend. Per training worden maximaal 9999 calorieën

weergegeven. Om de waarden te berekenen wordt enkel het aantal toeren gebruikt. De monitor van dit apparaat berekent het energieverbruik op basis van gemiddelde waarden. Aangezien het vermogen om energie te verbruiken (zog. rendement) evenwel voor elkeen verschillend is, kan het aangegeven energieverbruik noodzakelijk slechts een benadering zijn van het daadwerkelijke verbruik en kan dit niet voor therapeutische doeleinden gebruikt worden. Het energieverbruik tijdens de training wordt weergegeven in kcal kilocalorieën). Voor de omrekening in Joule gebruikt u best deze formule: 1 kcal = 4,187 kJ.

## 8. Doelhartslagzones

Dit scherm toont de hartslag, en dient om bij vooraf instelling de leeftijd (Age) in te stellen. Noodzakelijk voor toepassing van de doelhartslagzone training. Tijdens een training met hartslagmeting toont de monitor, rekening houdend met uw leeftijd uw doelhartslagzone. Dit kan zijn 55%, 75%, 90% of de target (maximale) hartslag. Bij de start van de training knippert het hart en wordt hartslag getoond. Naast de hartslag wordt ook de hartslagzone getoond waarop u traint.

Voorbeeld: Wanneer u wilt trainen op een hartslag van 75% van uw maximum, maar momenteel is uw hartslag hoger of lager, dan dient u uw inspanning respectievelijk te verlagen of te verhogen zodat de hartslag dan ook lager of hoger wordt. Dit kan worden bereikt door de snelheid of de remwaarde aan te passen. Om de remwaarde te verstellen gebruikt u de “+/-”toetsen.

Bemerking: Het zal minstens 10 seconden duren voordat de monitor een hartslagwaarde kan weergeven

## 9. Intensiteit (Level )

De trainingsintensiteit wordt tijdens de training op het “beeldscherm B” als balkdiagram (niveaus 1-8) weergegeven.

## 10. Programma 's

De monitor bevat:

“M” een manueel programma (8 niveaus/Levels)

“P” programma met profielen in niveaus (10 verschillende profielen)

Invoer gegevens

Wanneer u nu bijv. tijdstip of datum niet wenst te veranderen, gebruikt u de toets “ENTER” zo vaak, totdat de trainingstijd 00:00 op het beeldscherm “A” verschijnt.

Op het beeldscherm “B” verschijnt tegelijkertijd een “M” voor het manuele programma.

Met de toets “+” kunt u overgaan op de programmakeuze, “P” = profielprogramma.

A. Training met het manuele programma “M”

Gebruik de toets “SELECT”.

Beeldscherm “B” geeft dan de intensiteit weer als een vlak balkdiagram en als cijfer (1-8). Afwisselend wordt dan het toerental en de intensiteit (1-8) getoond.

Zonder invoer van trainingsgegevens, bijv. Tijd / afstand, kunt u nu met de training beginnen. Kies de intensiteitsniveaus met de toetsen “+/-”. Voor de training in het “manuele programma” met voorafgaande instelling van de gegevens kiest u het percentage met de toets “ENTER”. Stel de waarde in met de toets “SET”. De verstelling van de waarden gebeurt steeds optellend.

Gebruik de toets “ENTER” zo vaak, totdat de tijdweergave opnieuw geselecteerd is. Begin dan met de training.

B. Training met het profielprogramma “P”

Druk na de overgang van “M” naar “P” op de toets “SELECT”. Selecteer met de toetsen

“+/-” het programma 1 - 10. Bevestig met de toets “SELECT”. Het niveauprofiel wordt

weergegeven op het beeldscherm “B”. Nu is het mogelijk om met de toetsen “+/-” de

basisintensiteit (Level) te verhogen. Ga, indien gewenst, met de toets “ENTER” over naar de invoer van de trainingswaarden. Zonder invoer van waarden kunt u meteen met de training beginnen.

Instelling van tijds tip en datum

Na verbinding met het stopcontact of door met de padelen te trappen en de toets “ENTER” in te drukken, wordt de invoer mogelijk gemaakt.

Het jaartal knippert.

Stel met de toets “SET” het jaartal in.

Druk op de toets “ENTER” om te bevestigen.

Het cijfer van de maand “M” knippert.

Stel met de toets “SET” de maand in.

Druk op de toets “ENTER”.

Het tijdstip (uren) “D” knippert.

Stel met de toets “SET” de tijd in.

Druk op de toets “ENTER”.

De minuten knippenen.

Stel met de toets “SET” de minuten in

Druk op de toets “ENTER”

Nu is de invoer van de trainingsgegevens mogelijk.

Verder bemerkingen :

Snelstart

Gebruik de pedalen bij aangesloten transformator om de monitor vanuit ruststand over te schakelen naar de invoermodus.

Op het beeldscherm “A” is telkens de invoer van waarden mogelijk wanneer een van de balken in de linkermarge weergegeven wordt.

De verstelling (Target Setting) is enkel mogelijk, wanneer het parkeersymbool “P” op het beeldscherm “A” verschijnt.

Tijdens de training kan de weerstand (Level) met de toetsen “+/-” versteld worden.

Wanneer verschillende aftelfuncties ingesteld werden, weerklinkt een geluidssignaal bij de functie die als eerste op “nul” staat. Door op de toets “+” te drukken, wordt het geluid uitgeschakeld. Wanneer u nu verder traint, begint de functie automatisch vanaf “nul” weer op te tellen.

## 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. U meet uw herstelhartslag door op de RECOVERY –knop te drukken.

De meting duurt een minuut. Aan 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. 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. Ga achter het apparaat staan. Duw het apparaat naar voren door de achterzijde van het frame en de handgreep van de zitting vast te houden. 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.

Verwijder de kunststof behuizing van het apparaat nooit!

Voor de eerste ingebruikname van uw trainingstoestel is het zeer raadzaam de trainer te behandelen met een beschermend onderhoudsproduct tegen inwerking van transpiratie, vocht en vuil. Behandel alle metalen delen, buizen, bouten, moeren e.d. met een wax, vaseline of andere beschermend onderhoudsmiddel die ook wel bij fietsen e.d. gebruikt worden.

## GEBRUIKSSTORINGEN

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

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

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

## TECHNISCHE GEGEVENS

Lengte ..... 164 cm  
Breedte ..... 63 cm  
Hoogte ..... 122 cm  
Gewicht ..... 50 kg

Dit product voldoet aan de eisen van EUs EMC Directieven betreffende elektromagnetische compatibiliteit (89/336/EEC). Daarom is dit product met de CE label voorzien. Dit product voldoet aan EN precisie- en veiligheidsnormen (EN 957-1 en EN 957-5, klasse HB). Het apparaat is niet geschikt voor oefentherapie.

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 .....	38
UTILIZZO .....	40
PANNELLO .....	42
TRASPORTO ED IMMAGAZZINAGGIO .....	44
MANUTENZIONE .....	44
DATI TECNICI .....	45

## 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.
- Verificare che vi sia spazio sufficiente intorno all'attrezzo per salire, allenarsi e scendere in modo sicuro.
- 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. Tenere presente che la garanzia non copre eventuali danni causati da una mancata osservanza delle istruzioni di installazione e regolazione o manutenzione contenute nel presente manuale.

- L'attrezzo non può essere usato da persone, il cui peso superi i 120 kg.

- Questo attrezzo è concepito per uso domestico, per il quale vale la garanzia; per uso domestico 24 mesi. Tutti i quesiti riguardanti gli interventi previsti dalla garanzia, devono essere rivolti al vostro rivenditore di fiducia Batavus. Ricordiamo che le condizioni della garanzia possono variare da una nazione all'altra.

## MONTAGGIO

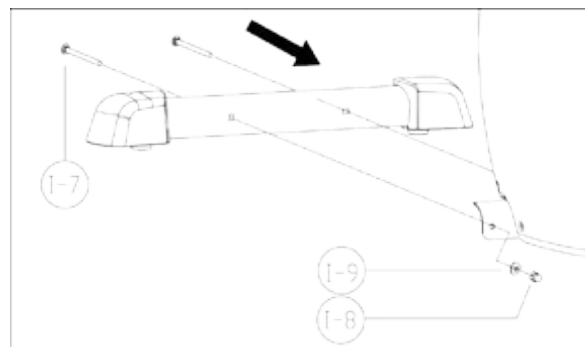
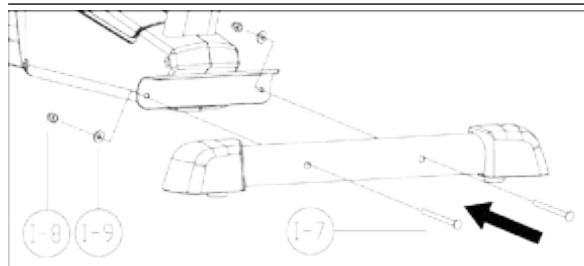
Per montaggio sono necessarie due persone.

Busta con ferramenta (contenuto indicato con asterisco nell'elenco pezzi di ricambio): conserva tali utensili con cura, in quanto ne puoi aver bisogno (per esempio, in fase di regolazione dell'attrezzo).

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

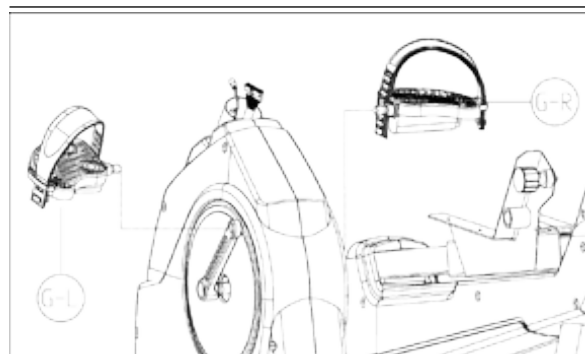
### BASE APPOGGIO POS TERIORE

### ED AN TERIORE



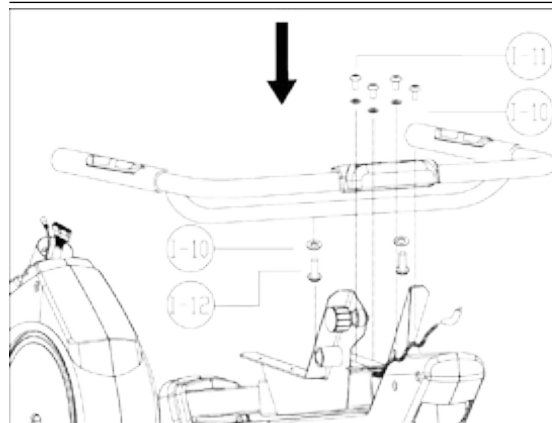
Fissare il tubo d'appoggio posteriore al telaio di base utilizzando le viti, le rondelle e i dadi a cappello. Montare il tubo d'appoggio anteriore sul telaio di base come il tubo d'appoggio posteriore. Prestare attenzione affinché le rotelle dei cappucci dell'appoggio non devono girarsi in avanti o verso il basso durante il montaggio.

### PEDALI



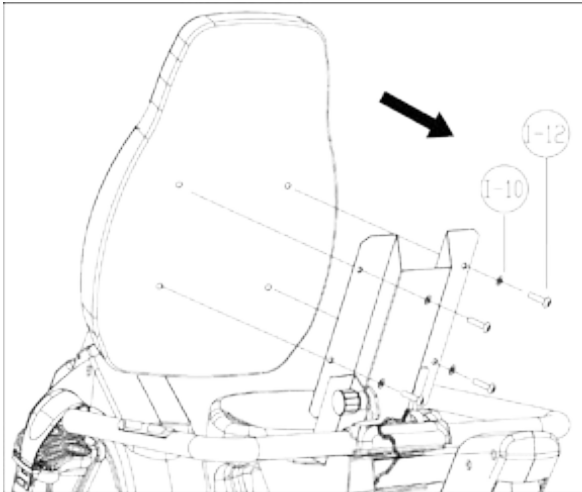
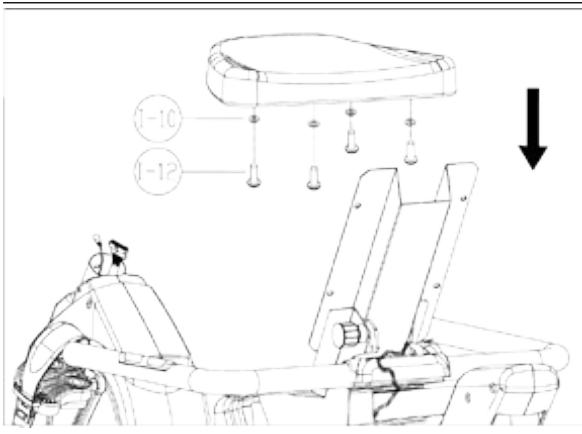
Ruotare ora i pedali avvitandoli al filetto del braccio della pedivella. Avvitare il pedale sinistro (contrassegnato con la lettera L, che indica il filetto di sinistra) al braccio della pedivella sinistra. Utilizzare la chiave e ruotare in senso antiorario. Fissare dunque ruotando in senso orario il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

### MANUBRIO DEL SEDILE



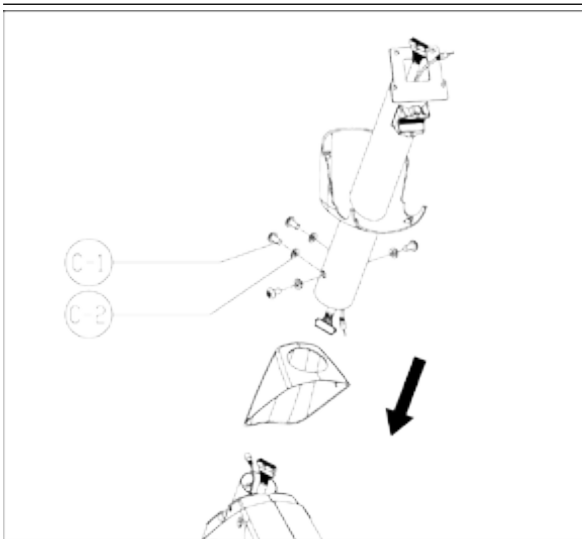
Fissare il manubrio del sedile al telaio del sedile utilizzando 6 viti e rondelle. Collegare il cavo del manubrio al cavo del telaio del sedile. Attenzione: non pizzicare il cavo!

**SEDILE**



Posizionare il telaio dello schienale del sedile in posizione verticale. Bloccare lo schienale all'inclinazione desiderata utilizzando la manopola di fissaggio. Ruotare la manopola di fissaggio fino a serrarla. Fissare il sedile al telaio del sedile utilizzando quattro viti e rondelle. Fissare lo schienale al telaio dello schienale utilizzando quattro viti e rondelle.

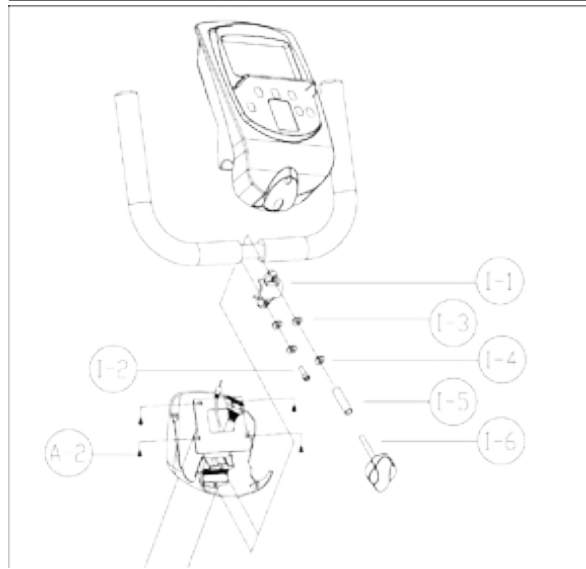
**TUBO DEL PANNELLO**



Infilare la fascetta del telaio intorno al tubo del pannello, partendo dal basso. Collegare i cavi

che fuoriescono dal tubo del telaio con quelli del tubo del pannello. Inserire il tubo del pannello in posizione all'interno del tubo del telaio, quindi collegarlo al tubo del telaio mediante quattro viti e rondelle. Attenzione: non pizzicare il cavo!

**MANUBRIO**



Posizionare il tubo del manubrio nell'apposito attacco sull'albero del manubrio. Attenzione: il perno deve passare nella scanalatura! Spingere quindi il morsetto del manubrio sul tubo del manubrio e allentare innanzitutto la vite con la rondella. Il morsetto del manubrio deve cingere il tubo uniformemente. Posizionare e fissare quindi la manopola di regolazione del manubrio con la rondella e la guaina distanziatrice nel foro in alto. Fare passare il cavo del sensore delle pulsazioni attraverso l'apertura sotto la piastra d'appoggio, facendolo fuoriuscire verso l'alto dall'albero del manubrio.

Attenzione: non pizzicare il cavo!

**CONTATORE**

Abbassare la fascetta del telaio in posizione nella parte inferiore del tubo del pannello. Collegare i cavi dal tubo del pannello ai connettori corrispondenti sul pannello. Inserire i cavi collegati nel tubo del pannello, verificando che non vengano danneggiati una volta che il pannello è collegato. Posizionare il pannello in sede alla fine del tubo del pannello e fissarlo mediante le viti. Evitare di serrare eccessivamente le viti. Ora è possibile alzare la copertura del pannello e farla rientrare nella parte inferiore del pannello stesso. Per questa operazione, accertarsi che la posizione dei perni di bloccaggio sia corretta.

## UTILIZZO

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

### REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA

È possibile aumentare e diminuire la resistenza utilizzando i pulsanti + / -.

Aumentare la resistenza con il pulsante + e diminuirla con il pulsante -. Il display inferiore del pannello indica il livello di resistenza selezionato (1-8). Anche il display del profilo indica la resistenza.

### IL TRAINING CON LA BATAVUS

L'utilizzo dell'attrezzo fitness consente un eccellente esercizio aerobico, il principio alla base è che l'esercizio deve essere sufficientemente leggero, 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. 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!

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

### CORRETTA POSIZIONE DI ALLENAMENTO

Per individuare una posizione di allenamento confortevole, è possibile regolare la distanza del sedile dai pedali. Verificare prima di iniziare l'allenamento che la posizione sia corretta.

1. Posizionare i piedi sui pedali.
2. Ruotare la manopola di regolazione del sedile in senso antiorario, quindi tirarla verso l'esterno in modo che il sedile possa essere postato liberamente.
3. Posizionare il sedile ad una distanza adeguata; la pianta del piede deve toccare il pedale quando la gamba raggiunge la massima estensione e quando il pedale si trova nella posizione più distante dal sedile. Verificare che la distanza sia appropriata pedalando in senso antiorario.
4. Quando si ritiene di aver posizionato il sedile ad una distanza corretta, rilasciare la manopola e il sedile scatta in posizione.
5. Ruotare la manopola di fissaggio in senso orario per serrarla.

È anche possibile regolare l'inclinazione dello schienale nel modo seguente:

1. Posizionarsi dietro l'attrezzo.
2. Tirare la manopola di regolazione dell'inclinazione dello schienale verso l'esterno in modo che lo schienale possa essere postato liberamente.
3. Selezionare l'inclinazione desiderata.
4. Quando si ritiene di aver trovato l'inclinazione corretta, rilasciare la manopola e lo schienale scatta in posizione.

**IMPORTANTE:** prima di iniziare l'allenamento, verificare sempre che le manopole di regolazione siano fissate.

### 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 pannello dell'attrezzo fitness calcola il livello massimo approssimativo della frequenza cardiaca utilizzando la seguente formula:

220 - L'ETÀ

Naturalmente, il valore massimo effettivo varia da persona a persona. Il numero massimo di



pulsazioni cardiache diminuisce, in media, di un punto ogni anno. Se appartieni ad un gruppo a rischio, chiedi a un medico di misurare il tuo livello massimo di pulsazioni cardiache. Abbiamo definito tre differenti aree di pulsazioni, per aiutarti a stabilire il tuo livello di training.

**PRINCIPIANTI** • 50-60 % del massimo di pulsazioni

Questo livello è indicato anche per i weightwatchers, 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.

**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
- 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 I SENSORI DEL MANUBRIO**

Le pulsazioni vengono misurate mediante i sensori che si trovano sul manubrio. I sensori misurano gli impulsi elettrici che vengono generati dal battito cardiaco. La misurazione inizia quando entrambi i sensori del manubrio vengono toccati simultaneamente. Per essere sicuri che la misurazione delle pulsazioni sia affidabile, è necessario che la pelle sia leggermente umida e il contatto con i sensori continuo. Se la pelle è troppo asciutta o troppo umida, l'operazione di misurazione delle pulsazioni è meno affidabile.

Cercare di mantenere la parte superiore del corpo e i palmi delle mani rilassati e fermi.

### **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**

Le pulsazioni possono essere misurate senza fili utilizzando il ricetrasmittitore di pulsazioni Batavus Pro Check.

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

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

### **CONSIGLI SULLA RILEVAZIONE TELEMETRICA**

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

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

Per la selezione delle funzioni del pannello e per l'azzeramento dei dati dell'allenamento.

### 2. SET

Regola i valori

### 3. +/-

Regolazione dell'intensità dell'allenamento (Level), dei valori dell'allenamento e della selezione dei profili.

### 4. SELECT

Questo tasto ti permette di scegliere la forma di esercizio (Manual / Program) ed il profilo di esercizio.

## 5. RECOVERY

La misurazione delle pulsazioni cardiache di recupero inizia nel momento in cui si preme il tasto una volta concluso l'allenamento.

## FUNZIONI

### 1. Calendario , ora e temperatura ambiente

Se non ci si allena per circa 4 minuti e non si preme alcun tasto, il pannello passa alla posizione di riposo e visualizza sul display l'ora, la data, il giorno della settimana e la temperatura ambiente.

### 2. Cambio di visualizzazione (SCAN)

La visualizzazione cambia ogni 6 secondi:

il display principale "A" indica: Speed-Time-Distance-Calories-Pulse

il display "B" indica durante l'allenamento:

RPM (giri), Resistenza (Level) e profilo programma.

### 3. Tempo

Il tempo di allenamento, con cadenza crescente, inizia da 00:00 e arriva fino a 99:59 minuti. Dopo di che il calcolo del tempo ricomincia da 00:00. I due punti (:) lampeggiano al ritmo dei secondi.

### 4. Velocità

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

### 5. Giri

I giri del braccio della pedivella vengono indicati in giri/min (giri al minuto).

### 6. Distanza

Il percorso viene indicato in chilometri (km) e, in assenza di impostazioni, il conteggio inizia da 0,01 per arrivare fino a 99,99 (cadenza crescente). In caso di percorso impostato (Distance), il conteggio è decrescente e arriva fino a 0,00 km.

### 7. Calorie

Per ogni allenamento, può essere visualizzato un massimo di 9999 calorie. Per il calcolo dei valori si considera soltanto il numero dei giri. Il pannello dell'attrezzo calcola il consumo energetico in base a valori medi. Il consumo energetico varia da persona a persona, pertanto il consumo di energia visualizzato può essere considerato soltanto a titolo indicativo del valore effettivo e non può essere utilizzato per scopi terapeutici. Il consumo

energetico durante l'allenamento è indicato in kcal (chilocalorie). Per la conversione in Joule, utilizzare questa formula: 1 kcal = 4,187 kJ.

## 8. Game di frequenza delle pulsazioni cardiache

Durante l'allenamento con valori di pulsazione il pannello calcola, tenendo conto dei dati personali dell'utente, 3 gamme di frequenza delle pulsazioni in funzione del valore massimo delle pulsazioni. All'inizio dell'allenamento si passa dalla visualizzazione del valore di pulsazioni predefinita a quella del valore attuale. Oltre a tale valore, lampeggia la percentuale della gamma di frequenza cardiaca in cui ci si sta allenando.

Esempio: Se si desidera allenarsi con la gamma 75%, ma la gamma visualizzata è più bassa o più alta, è necessario ridurre o incrementare la propria prestazione, in modo che le pulsazioni diminuiscano o aumentino. Ciò è possibile modificando il valore di frenata o il numero di giri. Per la regolazione del valore di frenata, utilizzare i tasti "+/-" sul pannello. Se si desidera effettuare l'allenamento con valori diversi da quelli prestabiliti, non fare riferimento ai numeri percentuali ma solo al proprio valore di pulsazioni attuale.

Nota: Prima che il pannello possa visualizzare il valore delle pulsazioni o la gamma di pulsazioni, sono necessari per il calcolo almeno 10 secondi.

## 9. Intensità (Level)

L'intensità dell'allenamento viene visualizzata sul display "B" sotto forma di grafico a barre (livello 1-8) durante l'allenamento.

## 10. Programmi

Il pannello comprende:

"M" un programma manuale (8 livelli/Level)

"P" un programma con profili in livelli (10 profili diversi)

### Accensione e programmazione

Quando si accende il pannello, viene visualizzata la modalità calendario.

### Inserimento dei dati

Se non si desidera apportare modifiche per esempio all'ora o alla data, premere ripetutamente il tasto "ENTER" fino a quando non compare il tempo di allenamento 00:00 sul display "A".

Nel display "B" viene visualizzata contemporaneamente una "M", che sta per programma manuale.

Con il tasto "+" è possibile passare alla selezione del programma, "P" = profili programma.

### A. Allenamento con il programma manuale "M"

Premere il tasto "SELECT".

Sul display "B" viene visualizzata l'intensità sotto forma di grafico a barre piatto e in cifre (da 1 a 8). Alternativamente vengono visualizzati il numero di giri e l'intensità (1-8). Se non si inserisce alcun dato per l'allenamento, per es. il tempo / la distanza, è possibile iniziare l'allenamento subito. Selezionare con i tasti "+/-" il livello d'intensità. Per l'allenamento con "Programma manuale", con dati impostati, selezionare la gamma mediante il tasto

"ENTER".

Impostare i valori con il tasto "SET". La regolazione dei valori si effettua sempre in

ordine crescente. Premere ripetutamente il tasto "ENTER" fino a quando non viene visualizzato il tempo. Selezionare il tempo. Iniziare quindi l'allenamento.

### B. Allenamento con profili programma "P"

Dopo essere passati da "M" a "P", premere il tasto "SELECT". Selezionare con i tasti "+/" un programma da 1 a 10. Confermare con il tasto "SELECT". Il profilo del livello viene

visualizzato sul display "B". Ora è possibile aumentare l'intensità di base (Level) con i tasti "+/-". Con il tasto "ENTER", se lo si desidera, è possibile passare all'inserimento dei dati per l'allenamento. Se non si desidera inserire dati, è possibile iniziare subito l'allenamento.

### Impostazione dell'ora e del calendario

Dopo avere collegato l'alimentazione elettrica, avere fatto girare i pedali o premuto il tasto "ENTER", è possibile inserire i dati.

Lampeggia la data "2006".

Impostare l'anno con il tasto "SET".

Premere il tasto "ENTER" per confermare.

Lampeggia "M", che sta per mese.

Impostare il mese con il tasto "SET".

Premere il tasto "ENTER".

L'ora del giorno (ore), "D", lampeggia.

Impostare l'ora con il tasto "SET".

Premere il tasto "ENTER".

I minuti lampeggiano.

Impostare con il tasto "SET".

Premere il tasto "ENTER".

Ora è possibile inserire i dati per l'allenamento.

Informazioni supplementari :

Avvio rapido

Far girare i pedali con il trasformatore collegato per fare passare il pannello dalla modalità di riposo alla modalità di inserimento.

È possibile inserire i valori (Target Setting) sul display "A" quando una delle seguenti barre viene visualizzata sul bordo sinistro.

La regolazione è possibile soltanto quando sul display "A" viene visualizzato il simbolo "P" di "parcheggio".

Durante l'allenamento, è possibile regolare la resistenza (Level) mediante i tasti "+/-".

Se sono state impostate più funzioni in ordine decrescente, viene emesso un segnale

acustico per la funzione che raggiunge per prima lo "zero". Per disattivare il segnale

acustico, premere il tasto "T". Se si continua l'allenamento, il conteggio della funzione inizia automaticamente da "zero" a cadenza crescente.

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

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 l'attrezzo grazie alle ruote integrate. Posizionarsi dietro l'attrezzo. Tenendo fermo il retro del telaio e il manubrio del sedile, inclinare l'attrezzo in avanti. Impugnate l'attrezzo dal davanti e spingetelo lungo il pavimento sulle ruote. 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

L'attrezzo richiede 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.

- Non rimuovere mai l'involucro di protezione dell'attrezzo.

### DISTURBI DURANTE L'USO

Nonostante un continuo controllo della qualità, l'attrezzatura potrebbe talvolta presentare difetti e malfunzionamenti, causati da qualche singolo componente. Nella maggior parte dei casi, non c'è bisogno di mettersi a far riparare tutta l'attrezzatura, ma generalmente basta sostituire il pezzo o la parte difettosa. Qualora non si presenti più il suddetto problema, l'attrezzo può essere usato come d'abitudine. Se però il problema non fosse scomparso, contatta il rivenditore.

Se l'attrezzo non funziona bene durante l'uso o se si ha bisogno dei pezzi di ricambio, contatta il tuo rivenditore Batavus indicando che cosa ti tratta, le condizioni in cui la usi, la data di acquisto, il modello e il numero di serie del tuo attrezzo. Si raccomanda di utilizzare sempre pezzi di ricambio originali.

**DATI TECNICI**

Lunghezza .....	164 cm
Larghezza .....	63 cm
Altezza.....	122 cm
Peso.....	50 kg

L'attrezzo è un attrezzo in linea con gli direttive EMC dell'Unione Europea, riguardanti la compatibilità elettromagnetica (89/336/CEE). Pertanto l'attrezzo porta l'etichetta CE.

L'attrezzo è in linea con gli standards EN per la precisione e la sicurezza (EN 957-1 e EN 957-5, classe HB). L'attrezzo non è indicato per le terapie riabilitative.

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.....	47
USO.....	49
CONTADOR.....	51
TRANSPORTE Y ALMACENAMIENTO .....	53
MANTENIMIENTO .....	53
DEFECTOS DE FUNCIONAMIENTO .....	53
DATOS TECNICOS.....	54

## INFORMACION Y PRECAUCIONES

Lea atentamente esta guía antes del montaje, uso o mantenimiento de su equipo de ejercicio. Mantenga esta guía en lugar seguro; le brindará hoy y en el futuro la información que necesite para usar y mantener su equipo. Siga siempre atentamente sus instrucciones. Por favor anótese que la garantía no cubre daños debidos a transportes o negligencias de ajuste o no seguir instrucciones de mantenimiento descritas en este manual.

## OBSERVACIONES SOBRE SU SALUD

- Antes de empezar a hacer cualquier ejercicio, consulte con un médico y hágase un chequeo.
- Si durante el ejercicio experimenta náuseas, mareos u otros síntomas anormales, pare inmediatamente y consulte con un médico.
- Para evitar agujetas y tirones musculares empiece el ejercicio calentando y termínelo poco a poco (pedaleando lentamente a menos resistencia). No olvide hacer ejercicios

de estiramiento después de usar la máquina.

## OBSERVACIONES SOBRE EL EJERCICIO

- La máquina no se debe usar a la intemperie.

- Coloque la máquina sobre una superficie dura y horizontal.
- Compruebe si el lugar donde hace el ejercicio tiene buena ventilación. Para evitar resfriados, evite las corrientes en el lugar del ejercicio.
- Asegúrese de contar con suficiente espacio para poder subirse, bajarse y utilizar el equipo de forma segura.
- En entrenamiento, la máquina tolera una temperatura ambiente de entre +10°C y +35°C. La máquina también puede almacenarse a temperaturas de 15°C a +40°C. La humedad relativa ambiente nunca debe exceder el 90 %.

## OBSERVACIONES SOBRE LA MÁQUINA

- Es una buena idea colocar la máquina sobre una base protectora.
- Si se deja a los niños usar la máquina, primero se los debe enseñar a usarla bien y después se les debe vigilar, teniendo en cuenta el desarrollo físico y mental del niño y su personalidad. Compruebe que no haya animales domésticos cerca del aparato cuando lo desplace o cuando esté realizando un ejercicio.
- Antes de empezar a usar la máquina, compruebe si todos sus mecanismos funcionan bien. No use la máquina si observa alguna anomalía.
- Esta máquina sólo debe ser utilizada por una persona cada vez.
- Cuando haga ejercicio, lleve ropa y calzado adecuados.
- No se apoye nunca sobre el contador de usuario.
- Pulse las teclas con la punta del dedo, las uñas pueden dañar la membrana de las teclas.
- Mantenga las manos alejadas de las partes móviles de la máquina.

- Proteja el contador de la luz solar. Seque siempre la superficie del contador si caen unas gotas de transpiración sobre el contador.

- No intente hacer revisiones o ajustes de la máquina que no estén descritos en este Manual. Tenga en cuenta que la garantía no cubre los daños provocados por no seguir correctamente las instrucciones de instalación, ajustes o mantenimiento de este manual de usuario.

- El peso máximo de un usuario de esta máquina es de 120 kg.

- El equipo ha sido diseñado para un uso en casa. La garantía Batavus se aplica sólo a defectos o malfuncionamiento en un uso en casa (24 meses). Para consultas concernientes a la garantía dirijase a su propio distribuidor Batavus. Observe que las condiciones de la garantía pueden variar con arreglo al área de mercado.

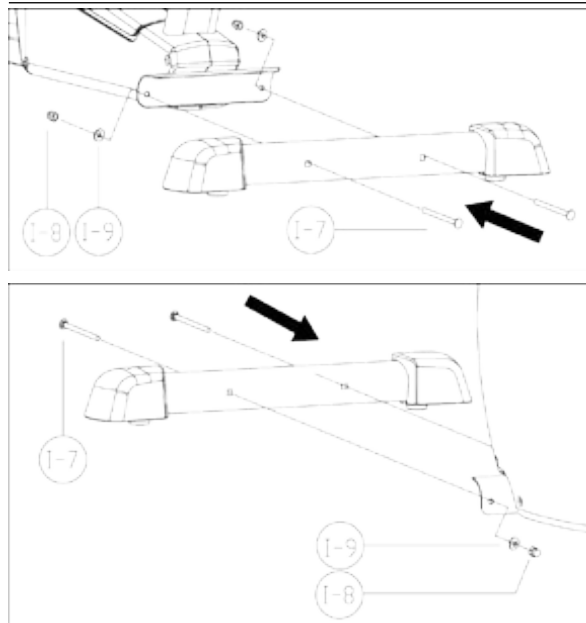
## MONTAJE

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.

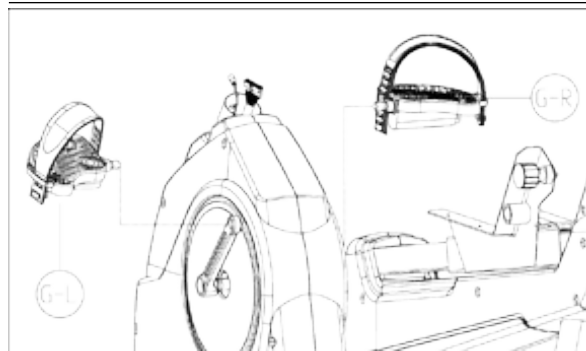
## SOPORTES



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.

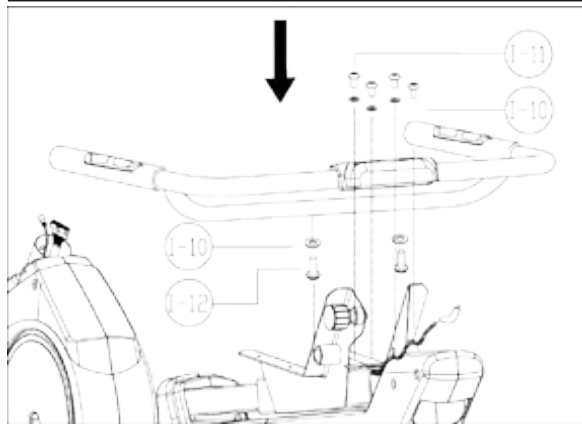
Monte el tubo de pie delantero del mismo modo que el trasero en el cuadro base. Preste atención a que los rodillos de los capuchones de los pies apunten hacia delante y hacia abajo.

## PEDALES



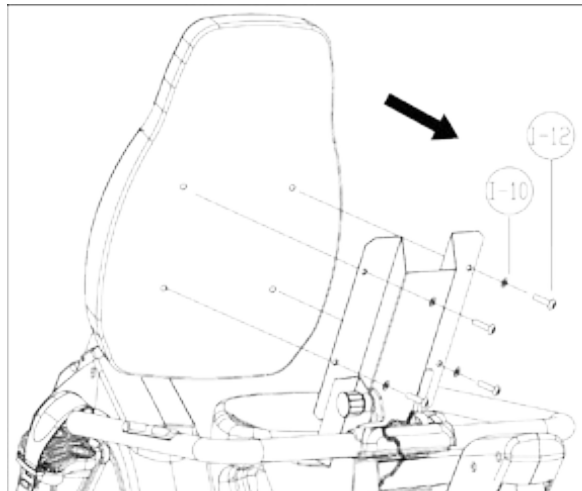
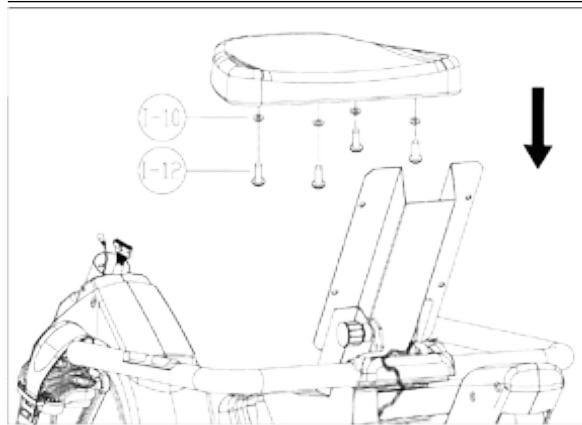
Gire ahora los pedales en la rosca que hay en los brazos de manivela. Atornille el pedal izquierdo (marca L = rosca izquierda) en el brazo de manivela izquierdo. Utilice la llave de tornillos y gire en sentido contrario a las agujas del reloj. Apriete el pedal derecho (marca R = rosca derecha) en el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

**MANILLAR**



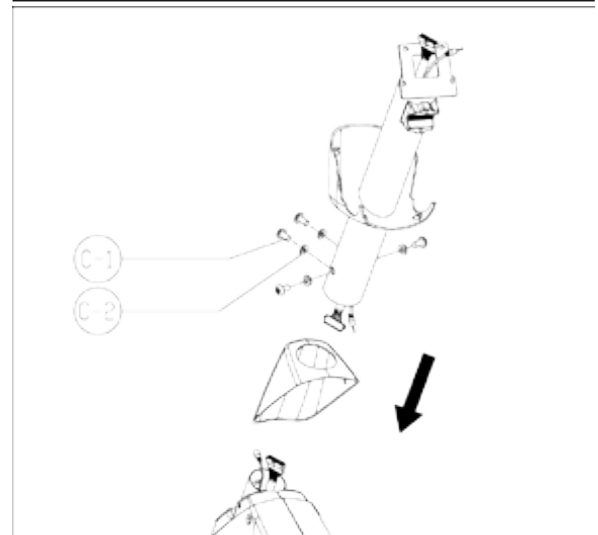
Ajuste el manillar al cuadro del sillín con 6 tornillos de sujeción y arandelas. Conecte el cable del manillar al cable del cuadro del sillín. **NOTA:** No aprisione el cable.

**SILLÍN**



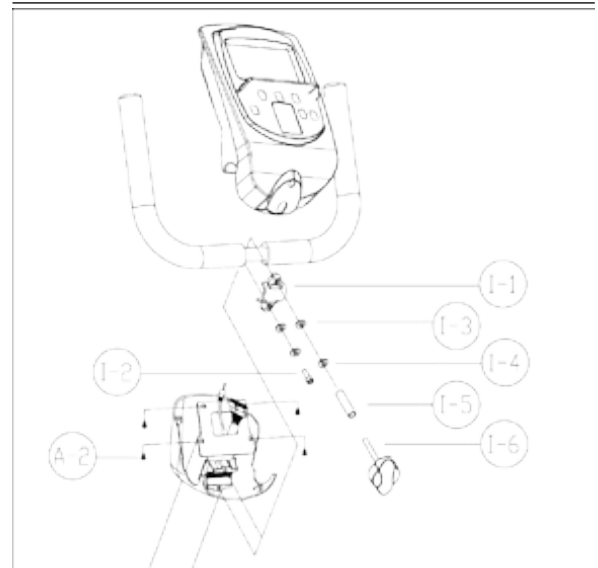
Ponga el cuadro del respaldo del sillín en posición vertical. Bloquee el respaldo en la inclinación deseada con la pieza de bloqueo. Apriete la pieza de bloqueo. Monte el sillín al cuadro del sillín con cuatro tornillos de sujeción y arandelas. Monte el respaldo al cuadro del respaldo con cuatro tornillos de montaje y arandelas.

**TUBO DEL CONTADOR**



Ajuste el mango del cuadro al tubo del contador por la parte inferior. Conecte los cables del tubo del cuadro y del tubo del contador. Introduzca el tubo del contador en el tubo de cuadro y ajústelo al mismo mediante tornillos de sujeción y arandelas. **NOTA:** No aprisione el cable. Baje el mango del cuadro hasta el fondo del tubo del contador.

**MANILLAR**



Coloque para ello el tubo del manillar en el alojamiento que hay en la barra del manillar. **Atención:** El pasador se ha de introducir en la ranura. Desplace la pinza del manillar sobre el tubo del manillar y coloque primero el tornillo aflojado con la arandela. La pinza del manillar debe envolver de forma uniforme al tubo. Ahora coloque y apriete la rueda manual para el ajuste del manillar con la arandela y el manguito distanciador en el orificio superior. Desplace el cable del pulso de mano a través de la abertura, debajo de la placa de alojamiento y condúzcalo hacia arriba desde la barra del manillar. **NOTA:** No aprisione el cable.



**MEDIDOR**

Conecte los cables del tubo del contador a los conectores correspondientes del contador. Introduzca los cables conectados en el tubo del contador, asegurándose de que no resultan dañados al montar el contador. Coloque el contador en el extremo del tubo de contador y ajústelo mediante tornillos de sujeción. No apriete demasiado los tornillos. Ahora ya se puede desplazar hacia arriba la tapa del medidor y encajarla en la parte inferior del medidor. Preste atención a la posición correcta de los pasadores de enclavamiento.

**USO**

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

**AJUSTE DE LA RESISTENCIA**

Puede aumentar o reducir la resistencia con los botones + / -. Aumente la resistencia con el botón + y redúzcala con el botón -. La pantalla inferior del contador muestra la resistencia seleccionada (1-8). La pantalla del perfil también muestra la resistencia.

**EJERCICIOS CON BATAVUS**

Al usar su equipo estará realizando un ejercicio aeróbico excelente, pues estará ejercitándose de forma ligera y personalizada pero prolongada. 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 por soportable.

**POSICIÓN CORRECTA DE EJERCICIO**

Para encontrar una posición adecuada de ejercicio puede ajustar la distancia del sillín a los pedales. Asegúrese de tener una posición correcta antes de comenzar el ejercicio.

1. Coloque sus pies en los pedales.
2. Para mover el sillín, gire la pieza de ajuste del sillín en la dirección contraria a las agujas del reloj y tire de la pieza hacia afuera.
3. Empuje el sillín a una distancia adecuada, la planta del pie debe llegar al pedal con la pierna estirada casi por completo y con el pedal en la posición más alejada del sillín. Pedalee hacia atrás para comprobar que la distancia es adecuada.
4. Suelte la pieza cuando la distancia sea la correcta para que el sillín quede ajustado en esa posición.
5. Apriete la pieza de bloqueo girándola en el sentido de las agujas del reloj. Puede seleccionar la inclinación del respaldo según le convenga como se indica a continuación:

1. Sitúese detrás del equipo.
2. Para poder mover el respaldo, tire de la pieza de ajuste de la inclinación del respaldo hacia afuera.
3. Seleccione la inclinación deseada.
4. Suelte la pieza cuando la distancia sea la correcta. El respaldo encajará en su lugar con un "clic".

**IMPORTANTE:** asegúrese siempre de que las piezas de ajuste estén bien sujetas antes de empezar a hacer ejercicio.

**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 contador del equipo calcula aproximadamente el nivel máximo de ritmo cardíaco con la siguiente fórmula:

## 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 ayudarlo 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
- c) Con banda pectoral (inalámbrica, telemétrica), opcional

La banda pectoral y el Receptor-Adaptador son accesorios opcionales.

Non utilice varios sistemas de manera simultánea.

### MEDICIÓN DEL PULSO CON LOS SENSORES DEL MANILLAR

El pulso se mide mediante los sensores ubicados en el manillar. Estos sensores miden los impulsos eléctricos generados por los latidos del corazón.

La medición comienza al tocar simultáneamente ambos sensores del manillar. Para garantizar una medición fiable, la piel debe estar ligeramente húmeda y el contacto con los sensores debe ser continuo. Si la piel está demasiado seca o demasiado húmeda, la medición del pulso será poco fiable. Se debe intentar mantener el torso y las palmas relajados y quietos.

### 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

Puede medir inalámbricamente su pulso con el transmisor y receptor de pulso Batavus Pro Check.

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

La medida del pulso es más fiable si se hace con un sensor telemétrico en el que los electrodos de un transmisor sujeto al pecho transmiten las pulsaciones del corazón al contador creando un campo electromagnético. Si quiere medir su pulso de este modo durante su ejercicio, moje las ranuras de los electrodos del transmisor con agua.

Si quiere ponerse el transmisor y la correa encima de una camiseta ligera, moje un poco la camiseta en los puntos donde los electrodos tocan la piel. Colóquese el transmisor justo debajo del pecho, con la correa elástica suficientemente apretada para que los electrodos estén en contacto con su

piel mientras pedalea, pero no tan fuerte que no pueda respirar normalmente. El transmisor envía automáticamente la lectura de las pulsaciones al contador hasta una distancia aproximada de 1 m. El número de pulsaciones aparece en la parte inferior derecha de la pantalla del contador.

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. ENTER

Para la selección de las funciones del medidor y el reposicionamiento de los datos de entrenamiento en cero

2. SET

ajusta los valores

3. +/-

Ajuste de la intensidad del entrenamiento (level), los valores de entrenamiento y la selección del perfil

4. SELECT

Puede seleccionar el modo del ejercicio (Manual / Program) y el programa de ejercicio

5. RECOVERY

La medición del pulso de recuperación se inicia pulsando el botón después de la finalización del entrenamiento

**FUNCIONES**

1. Calendario , hora y temperatura ambiente

Cuando en unos 4 minutos no se ha entrenado y no pulsa ningún botón, el tablero de mando pasa a la posición de reposo y muestra en pantalla la hora, la fecha, el día de la semana y la temperatura ambiente.

2. Cambio de indicadores (SCAN)

Cada seis segundos cambia el indicador: la pantalla principal "A" muestra: Speed-Time-Distance-Calories-Pulse la pantalla "B" muestra durante en entrenamiento: RPM (revoluciones), resistencia (Level) y el perfil del programa.

3. Tiempo

El tiempo de entrenamiento, ascendente, comienza en 00:00 y transcurre hasta 99:59 minutos. Luego comienza el tiempo de nuevo en 00:00. Los dos puntos (:) parpadean en intervalos de segundos.

4. Velocidad

La velocidad (Speed) se muestra hasta 99,9 km/h.

5. Revoluciones

Las revoluciones del brazo de la manivela se muestran en RPM (revoluciones por minuto)

6. Distancia

El recorrido se muestra en kilómetros (km) y se cuenta sin preajuste. 0,01 ascendente hasta 99,99. El recorrido preestablecido (Distance) realiza la cuenta en sentido descendente hasta 0,00 km.

## 7. Calorías

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

El contador de este equipo calcula el consumo energético basándose en valores por término medio. El consumo energético varía según el individuo. Para el cálculo de los valores sólo se emplea el número de revoluciones. El consumo de energía mostrado sólo puede ser, inevitablemente una aproximación al consumo real, y no se puede emplear para fines terapéuticos. El consumo de energía durante el entrenamiento se muestra en kcal (kilocalorías). Para el cálculo en julios, utilice esta fórmula:  $1 \text{ kcal} = 4,187 \text{ kJ}$ .

## 8. Ámbito de frecuencia del pulso

Durante en entrenamiento con valores de pulso el medidor calcula 3 ámbitos de frecuencia del pulso conforme a su valor máximo de pulso, considerando sus datos personales. Al comienzo del entrenamiento el indicador de la especificación del pulso cambia al valor actual del pulso. Junto al valor del pulso parpadea en valor en % del ámbito de frecuencia cardíaca en el que está entrenando en ese momento.

Ejemplo: Si desea entrenar en el rango del 75%, pero el rango actual mostrado es inferior o superior, tendrá que disminuir o aumentar su rendimiento correspondientemente para que su pulso disminuya o aumente. Esto lo consigue modificando el valor de freno o el número de revoluciones. Para el ajuste del valor de freno utilice los botones "+/-" en el medidor.

Cuando quiera entrenar con otros valores distintos a los preestablecidos, no se oriente por los números en %, sino por su valor actual del pulso.

Indicación: Antes de que el tablero de mando pueda mostrar el valor del pulso o el ámbito del pulso, necesita como mínimo 10 segundos para su cálculo.

## 9. Intensidad (level )

La intensidad del entrenamiento se muestra en la "pantalla B" como diagrama de barras (niveles 1-8) durante el entrenamiento.

## 10. Programas

El medidor contiene:

"M" Un programa manual (8 Niveles/Levels)

"P" Programa con perfiles en niveles (10 perfiles diferentes)

### Activación y programación

Cuando activa el medidor, se muestra en modo de calendario.

### Introducción de datos

Si no desea realizar ahora ninguna modificación de, p.ej., la hora o la fecha, pulse el botón ENTER repetidamente hasta que aparezca el tiempo de entrenamiento 00:00 en la pantalla "A". En la pantalla "B" aparece simultáneamente una "M" para el programa manual. Con el botón "+" puede cambiar a la selección de programa, "P" = perfiles del programa.

#### A. Entrenamiento con el programa manual "M"

Pulse el botón SELECT. La pantalla "B" muestra entonces la intensidad como diagrama plano de barras y como número (1-8). El número de revoluciones y la intensidad (1-8) se mostrarán alternativamente. Sin indicación de los datos de entrenamiento, p.ej., hora / distancia, puede comenzar ya con el entrenamiento. Con los botones "+/-" seleccione los niveles de intensidad. Para el entrenamiento en el "Programa manual" con indicación de datos, seleccione el rango con el botón ENTER. Con el botón SET ajuste los valores. El ajuste de los valores se realiza siempre de forma ascendente.

El botón ENTER se ha de pulsar repetidamente hasta que se seleccione de nuevo el indicador del tiempo. Seleccione el tiempo. Ahora ya puede comenzar con el entrenamiento.

#### B. Entrenamiento con perfiles de programa "P"

Después del cambio de "M" a "P" pulse el botón SELECT. Con los botones "+/-", seleccione el programa 1 – 10. Confirme con el botón SELECT. El perfil de nivel se muestra en la pantalla "B".

Ahora ya puede aumentar la intensidad básica (nivel) con los botones "+/-". Con el botón ENTER, si lo desea, cambie para la introducción de los valores de entrenamiento.

Sin introducción de valores, puede comenzar inmediatamente con en entrenamiento.

### Ajuste de la hora y calendario

Después de la conexión con la red o pisando los pedales y pulsando el botón ENTER se puede realizar la introducción de los datos.

El año parpadea.

Con el botón SET ajuste el año.

Pulse el botón ENTER para la confirmación.

El mes "M" parpadea

Con el botón SET ajuste el mes.

Pulse el botón ENTER

La hora del día parpadea (horas) "D"

Con el botón SET ajuste la hora.

Pulse el botón ENTER

Los minutos parpadean

Ajústelos con el botón SET.

Pulse el botón ENTER

Ahora ya se puede realizar la introducción de los datos de entrenamiento.

Indicaciones complementarias :

Inicio rápido

Con el transformador conectado, pulse el pedal para cambiar el tablero de mandos del modo de descanso al modo de introducción de datos.

En la pantalla "A" también se permite la introducción de valores cuando se muestra una de las barras en el borde izquierdo.

El ajuste sólo es posible cuando en la pantalla "A" aparece el símbolo Park "P".

Durante en entrenamiento se puede ajustar la resistencia (level) con los botones "+/-".

Cuando se fijaron varias funciones ascendentes, suena una señal en la función que primero alcance el "cero". Pulsando el botón "+" se desconecta el tono. Si ahora sigue entrenándose, comienza automáticamente el recuento de la función desde "cero" de modo ascendente.

## RECOVERY – MEDICIÓN DEL RITMO CARDIACO

### DE RECUPERACIÓN

Mide su ritmo cardíaco 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. Podrá acceder a la medición del ritmo cardíaco de recuperación presionando la tecla RECOVERY. La medición dura una minuta. 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 cardíaco 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. Para pasar de la medición del ritmo cardíaco 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:

Sitúese detrás del equipo. Agarre la parte trasera del cuadro y el manillar e incline el equipo hacia adelante. 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.

- Nunca quite la carcasa protectora del equipo.

## DEFECTOS DE FUNCIONAMIENTO

Pese al continuo control de calidad que realizamos, el equipo puede presentar defectos o malfuncionamientos debidos a fallos en componentes individuales. En la mayoría de los casos no es necesario llevar todo el equipo a reparar, y generalmente es suficiente con reemplazar la parte defectuosa.

En el reverso de esta guía encontrará la lista de piezas. Utilice sólo piezas de repuesto mencionadas en la lista de piezas de repuesto.

En el caso que se produzcan funciones anormales en el equipo póngase en contacto con el distribuidor del equipo.

## DATOS TECNICOS

Longitud .....	164 cm
Anchura .....	63 cm
Altura.....	122 cm
Peso.....	50 kg

Este producto Batavus cumple los requerimientos de las directivas EMC de la UE sobre compatibilidad electromagnética (89/336/EEC). Por lo tanto, este producto ostenta la etiqueta CE. Este producto Batavus cumple los standards EN de precisión y seguridad (EN 957-1 y EN 957-5, clase HB). El equipo no está aconsejado para terapias de ejercicio.

Debido a su política de continuo desarrollo de productos, Batavus se reserva el derecho de cambiar las especificaciones sin previo aviso.

NOTA: La garantía no cubre daños debidos a negligencias en los procedimientos de montaje, ajuste y mantenimiento descritos en esta guía. Deben seguirse estrictamente estas instrucciones en el montaje, uso y mantenimiento de su equipo. Cambios o modificaciones no expresamente aprobados por Batavus no están autorizados a los usuarios.

**Le deseamos muchas agradables sesiones de entrenamiento con su nuevo compañero de entrenamiento Batavus.**

## INNEHÅLL

MONTERING.....	56
ATT TRÄNA MED BATAVUS .....	58
MÄTAREN .....	60
TRANSPORT OCH FÖRVARING .....	62
UNDERHÅLL.....	62
STÖRNINGAR VID ANVÄNDNING.....	62
TEKNISKA DATA.....	62

## 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.

- Kontrollera att det finns tillräckligt med fritt utrymme omkring utrustningen så att man kan kliva på, motionera och kliva av utrustningen utan risk.

- 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 träningseller 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. Observera att garantin inte täcker några skador som orsakats av felaktig installering, justering eller underhåll enligt anvisningarna i denna användarhandbok.
- Redskapet får inte användas av personer som väger över 120 kg.
- Redskapet är avsett för träning i hemmet! Batavuss garanti gäller fel eller brister som uppkommer vid användning i hemmet (24 månader). Vid eventuella garantifrågor är det bäst att kontakta Batavuss återförsäljare. Observera att garantievillkoren kan skilja i olika länder. Observera även att garantin inte täcker skador uppkomna genom försumlighet av inställningen och justeringar eller underlåtenhet att följa givna anvisningar.

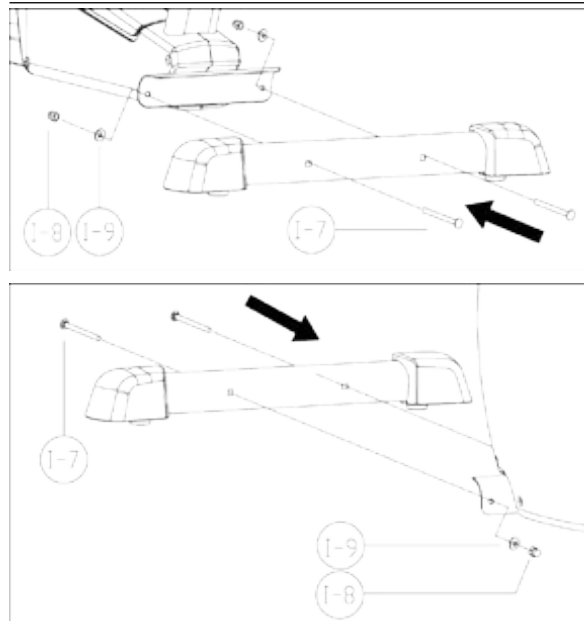
## MONTERING

För montering behövs två personer.

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

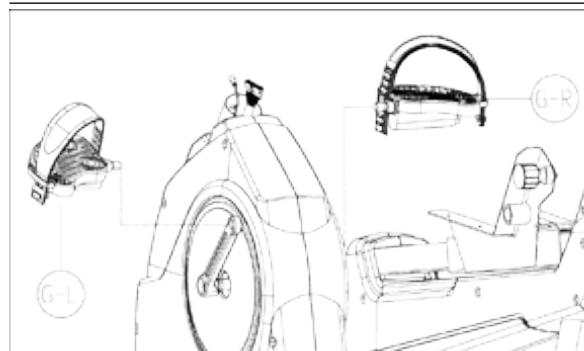
Det finns en reservdelsförteckning i slutet av denna bruksanvisning. Om du märker ett problem, kontakta din handlare och uppge alltid modell och serienummer. I förpackningen finns det även en silikatpåse som absorberar fukt under lagring och transport. Släng påsen när du packat upp redskapet. Riktningarna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

## BAKRE OCH FRÄMRE STÖD



Montera först den bakre fotslangen till basramen med hjälp av skruvarna, skivorna och lockmuttrarna. Montera den främre fotslangen till basramen på samma sätt. Se till att valsarna för fotlocken framsida framåt och nedåt under montering.

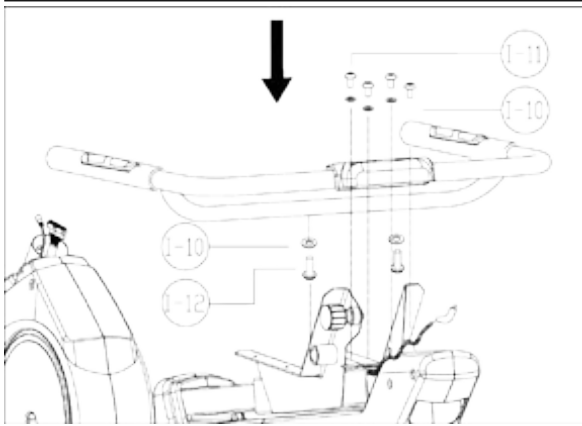
## PEDALER



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

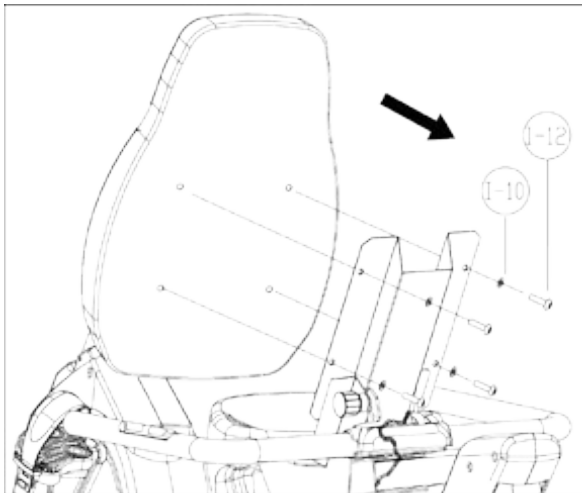
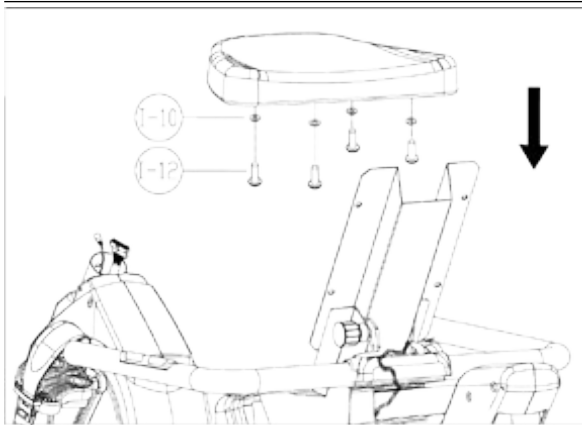


## SÄTETS HANDTAG



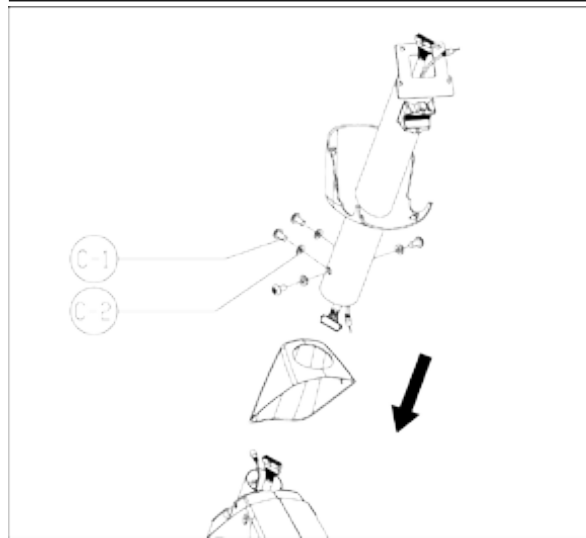
Sätt fast sätets handtag på sätesramen med sex monteringskruvar och brickor. Anslut handtagets kabel till sätesramens kabel. OBS! Se till att slangen inte kommer i kläm!

## SÄTE



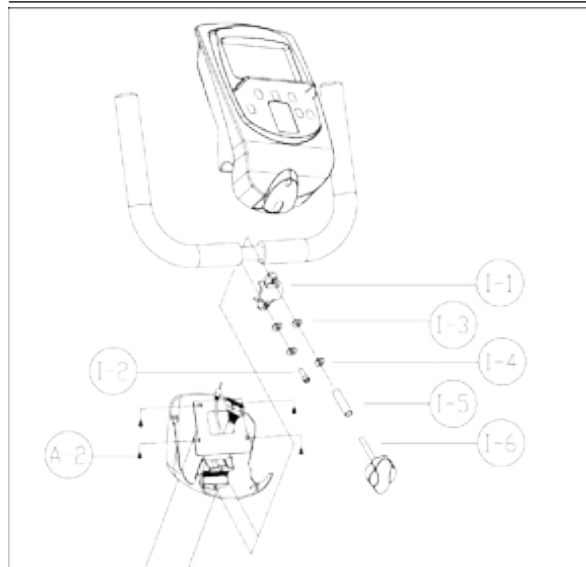
Vrid upp sätesramens ryggstöd så att det står upp. Lås ryggstödet i önskat läge med låsratten. Dra åt låsratten. Sätt fast sätet på sätesramen med fyra monteringskruvar och brickor. Sätt fast ryggstödet på ryggstödsramen med fyra monteringskruvar och brickor.

## MÄTARRÖR



Dra upp ramhyslan runt mätarröret nerifrån. Anslut kablarna från ramröret och mätarröret. För in mätarröret på plats inuti ramröret och fäst det på ramröret med monteringskruvar och plattor. OBS! Se till att slangen inte kommer i kläm! Sänk ner ramhyslan på plats längst ned på mätarröret.

## HANDSTÖD



Placera handgreppens slang i fixturen på handgreppens skaft. OBS! Pluggen måste sättas in i färan! Skjut handgreppens spänningslåsare över handgreppens slang och för löst in skruven med skivan. Handgreppens spänningslåsare skall enhetligt omsluta handgreppens slang. För in handhjulet för att justera styrstängarna tillsammans med skivan och distanshylsan i det övre hålet och drag åt. Skjut slangen från handpulssensorerna genom öppningen under monteringsplattan och gänga denna uppåt ut från handgreppens skaft. OBS! Se till att slangen inte kommer i kläm!

**MÄTARE**

Anslut kablarna från mätarröret till motsvarande kontakter på mätaren. För in de anslutna kablarna i mätarröret, men se till att de inte skadas när mätaren sätts fast. Placera mätaren vid slutet av mätarröret och sätt fast den med monteringskruvar. Skruva inte åt skruvarna för mycket. Nu kan du skjuta mätarens lock uppåt och låsa den i mätarens nedre del. Säkra att låsbultarna är ordentligt fastgjorda.

**ANVÄNDNING**

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

**JUSTERING AV MOTSTÅNDET**

Du kan öka eller minska motståndet med knapparna + / -. Öka motståndet med knappen + och minska motståndet med knappen -. Mätarens lägre display visar den valda motståndsnivån (1-8). Profildisplayen visar också motståndet.

**ATT TRÄNA MED BATAVUS**

Träning med träningsutrustningen är en utmärkt motion under principen att motion ska vara lagom ansträngande, men utföras under långa perioder. 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 andfädd. 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.

**KORREKT TRÄNINGSPPOSITION**

Du kan justera avståndet mellan säte och pedaler så att du kan hitta en bra träningsposition. Se alltid till att du har en korrekt träningsposition innan du börjar träna.

1. Placera fötterna på pedalerna.
2. Vrid sätesjusteringsratten motsols och dra ratten utåt så att sätet kan flyttas utan motstånd.
3. Skjut sätet till ett lagom avstånd. Fotens trampdyna ska nå pedalen när benet är nästan helt utsträckt och pedalen är som längst från sätet. Kontrollera avståndets lämplighet genom att cykla pedalerna motsols.
4. Släpp ratten när avståndet är rätt och sätet klickar på plats.
5. Dra åt låsratten genom att vrida den medsols. Så här ställer du in ryggstödet lutningsgrad som du vill ha den:

1. Gå bakom utrustningen.
2. Dra justeringsratten för ryggstödet lutningsgrad utåt så att ryggstödet kan justeras fritt.
3. Välj önskad lutningsgrad.
4. Släpp ratten när lutningen är rätt och ryggstödet klickar på plats.

**VIKTIGT:** Se alltid till att justeringsrattarna är åtdragna innan du börjar träna.

**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.

Träningsutrustningens mätare beräknar en ungefärlig maximal puls enligt följande ekvation:

$$220 - \text{ÅLDERN}$$

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

**NYBÖRJARE • 50-60 % av maximipulsen**

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

**MOTIONÄR • 60-70 % av maximipulsen**

Denna nivå är perfekt för att förbättra och upprätthålla konditionen. Även en måttlig

ansträngning utvecklar hjärtat och lungorna effektivt, om du tränar i minst 30 minuter åtminstone tre gånger i veckan. För att ytterligare förbättra din kondition, höj antingen träningsfrekvensen eller ansträngningen, men inte båda på samma gång!

**AKTIV IDROTTARE • 70-80 % av maximipulsen**

Träning på denna nivå lämpar sig bara för personer med mycket bra kondition och bör föregås av träning för lång uthållighet.

• Hjärtrytm mäts på tre sätt:

- a) Med hjälp av de handgripliga hjärtrymsensorerna
- b) Med hjälp av öronclips med sladd
- c) Med hjälp av ett bröstband (trådlöst, telemetriskt)

Bröstbandet och mottagaren / adaptern finns som extra tillval.

Använd inte fler än ett mätsystem samtidigt.

**PULSMÄTNING MED SENSORER PÅ STYRET**

Handpuls mäts med sensorer på styret. Sensorerna mäter elektriska impulser som uppkommer när hjärtat slår. Mätningen startas när sensorerna på båda sidor av styret vidrörs samtidigt. Huden måste vara något fuktig och i kontinuerlig kontakt med sensorerna för att pulsmätningen ska vara tillförlitlig. Om huden är för torr eller blöt påverkar det handpulsmätningens tillförlitlighet. Försök slappna av i överkroppen och handflatorna och håll handflatorna stilla på styret.

**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 uppmätts med örsensor förekomma störningar som beror på att blodcirkulationen blivit snabbare. Ibland kan en stark ljuskälla i omedelbar närhet av användaren, t ex ett lysrör orsaka störningar. Försök på nytt genom att vända på sensorn i örat. Rengör den alltid efter användningen med en fuktig duk.

**TRÅDLÖS PULSMÄTNING**

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

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

Trådlös pulsmätning, där elektroderna i en sändare på bröstkorgen överför hjärtats slag med hjälp av ett elektromagnetiskt fält till mätaren, har visat sig vara det tillförlitligaste sättet att mäta pulsen. För trådlös mätning av pulsen under träningen, skall du noggrant fukta de räfflade elektroderna i elektrodbältet med vatten. Om du använder pulssändaren ovanpå skjortan, skall skjortan fuktas under elektroderna. Spänn det elastiska bältet med sändaren kring bröstet under bröstmusklerna, så att elektroderna hela tiden har hudkontakt under träningen. Bältet får dock inte vara så spänt att andningen försvåras. Pulsvärdet från pulssändaren överförs automatiskt till mottagaren upp till ett avstånd på 1 m. Pulsvärdet visas i displayen i det nedre högra hörnet av mätaren. Kontrollera din puls under träningen.

Om elektrodytorna inte är fuktiga, visar mätaren inget pulsvärde. Elektroderna skall då fuktas på nytt. Tänk också på att elektroderna skall värmas upp på huden till kroppstemperatur för att ge tillförlitliga resultat. Om det finns flera apparater för trådlös pulsmätning bredvid varandra, skall avståndet mellan dem vara minst 1,5 m. Om det bara finns en mottagare, men flera sändare, får endast en person med sändare befinna sig inom räckvidd för mottagaren under mätningen. När du

tar av dig elektrodbrädet, kopplas sändaren bort. Fukt kan dock hålla sändaren aktiverad, vilket förkortar batteriets livslängd. Därför är det viktigt att sändaren omsorgsfullt torkas av efter varje användning.

Observera när du väljer kläder att vissa fibrer i tyget (t.ex. polyester, polyamid)

genererar statisk elektricitet och kan därför hindra en tillförlitlig pulsmätning. Observera att mobiltelefoner, tv-apparater och andra elektriska anordningar genererar ett elektromagnetiskt fält omkring sig och kan därför ge upphov till problem i pulsmätningen.

## MÄTAREN



## KNAPPAR

### 1. ENTER

Väljer kontrollpanelens funktioner och nollställer träningsdaten

### 2. SET

Ställer in värden

### 3. +/-

Justerar träningsstyrkan (nivå), träningsvärden och profilval

### 4. SELECT

Välj träningsform (Manual / Program) och önskade träningsprogram.

## 5. RECOVERY

Efter att ha avslutat ditt träningspass, trycker du på denna knapp för att starta mätningen av återhämtningspulsen

## FUNKTIONER

### 1. Kalender , tid på dagen och rums tempera tur

Om du inte tränar och du inte har tryckt på någon knapp, övergår kontrollpanelen till sovprogrammet efter ca. fyra minuter. Tiden på dagen, datum, veckodag och rumstemperatur visas på displayen.

### 2. Displayen ändras (SCAN)

Displayen ändras var 6 sekund:

Huvuddisplay A visar: Hastighet -- Tid -- Avstånd -- Kalorier – Puls

Medan du tränar, visar display B: RPM (varv), motstånd (nivå) och programprofil.

### 3. Tid

Träningstiden räknar uppåt, med början på 00:00, och kör till 99:59 minuter. Därefter börjar tiden igen vid 00:00. Kolonet (:) blinkar en gång per sekund.

### 4. Hastighet

Hastigheten visas upp till 99.9 km/h.

### 5. Varv

Vevstångens varv visas i rpm (varv per minut).

### 6. Avs tånd

Avståndet visas i kilometer (km) och, om detta inte finns, räknar uppåt från 0.01 till 99.99. Om avståndet är förinställt, räknar denna funktion ned till 0.00 km.

### 7. Kalorier

Kalorier beräknas under träningen. Maximalt 9999 kalorier visas per träningspass.

Utrustningens mätare beräknar energiåtgång baserat på medelvärden. Olika människor har olika möjligheter att förbruka energi. Endast varven används för att beräkna värdena. Därför kan den energiförbrukning som visas endast vara ett ungefärligt värde för den aktuella konsumtionen och kan inte användas i terapeutiska syften. Energiförbrukningen under träningspasset visas i kcal (kilokalorier). För att konvertera detta till joules, använder du denna ekvation: 1 kcal = 4.187 kJ.

## 8. Pulshastighetsnivåer

Vid träning med hjälp av pulsnivåer uppskattar kontrollpanelen tre pulshastighetsnivåer beroende på din maximala pulshastighet baserat på din persondata.

I början av träningspasset, ändras displayen från den förinställda pulsnivån till nuvarande pulsnivå. % siffran för den hjärtslagshastighet du för närvarande befinner dig i, blinkar ovanför pulshastigheten.

Exempel: Om du önskar träna i 75% -nivån, men den nivå som visas för närvarande är lägre eller högre, måste du minska eller öka din prestanda på lämpligt sätt så att din puls ökar eller minskar. Detta gör du genom att ändra motståndet eller pedalhastigheten. För att justera motståndet, använder du enklast +/- knapparna på kontrollpanelen.

Om du önskar träna med värden andra än de förinställda värdena, skall du inte bry dig om % -siffrorna och endast koncentrera på din faktiska pulsnivå. Tänk på: Innan kontrollpanelen kan visa pulsnivån eller pulsvariationen, behöver den åtminstone 10 sekunder i beräkningstid.

## 9. Styrka (nivå)

Träningsstyrkan visas på Display B som ett stapeldiagram (nivåerna 1 - 8) under träning.

## 10. Program

Kontrollpanelen innefattar följande:

M: Ett manuellt program (8 nivåer)

P: Ett program med profiler i nivåer (10 olika profiler)

Slå på mätaren och programmering

När du slår på mätaren, visas kalenderprogrammet.

Angivande av data

Om du inte önskar göra några ändringar, till exempel tid eller datum, trycker du på ENTER-knappen tills träningstiden på 00:00 visas på Display A. Samtidigt visas M för det manuella programmet på Display B. Du kan ändra till programmeringsval för P = programprofiler med hjälp av + knappen.

### A. Träning med det manuella programmet ("M")

Tryck på SELECT-knappen.

Display B visar då styrkan som ett platt stapeldiagram och en siffra (1 - 8). Alternativt

visas hastigheten och styrkan (1 - 8). Utan att ange träningsdata som Tid / Avstånd, kan du nu börja din träning. Välj styrkenivåer med hjälp av +/-knapparna. För träning med det manuella programmet med förinställd data, väljer du alternativ med ENTER-knappen. Ställ in värdena med hjälp av SET-knappen. Värdena justeras alltid uppåt.

Tryck på ENTER-knappen tills tidsdisplayen väljs igen. Välj tiden. Börja därefter träna.

### B. Träning med hjälp av programprofiler ("P")

Efter att ha ändrat från M till P, trycker du på SELECT-knappen. Med hjälp av + / - knapparna, väljer du program 1 - 10. Bekräfta med SELECT-knappen. Nivåprofilen visas på Display B. Du kan nu öka grundstyrkan (nivå) med + / - knapparna. Om så önskas kan du använda ENTER-knappen för att ändra till programmet för träningsvärden. Om du inte önskar ange några värden, kan du börja träna omedelbart.

Ställa in tid på dagen och kalender

Efter att enheten strömtillförts eller genom att trampa och trycka på ENTER-knappen, kan du ställa in dessa värden.

År kommer att blinka.

Ställ in året med hjälp av SET-knappen.

Bekräfta genom att trycka på ENTER-knappen.

Siffran för månad M kommer att blinka.

Ställ in månaden med hjälp av SET-knappen.

Tryck på ENTER-knappen.

Tiden på dagen (timmar) D kommer att blinka.

Ställ klockan med hjälp av SET-knappen.

Tryck på ENTER-knappen.

Minutrarna kommer att blinka.

Ställ in genom att använda SET-knappen.

Tryck på ENTER-knappen.

Du kan nu ange träningsdatan.

Ytterligare information :

Snabb start

När omvandlaren är ansluten, börjar du trampa för att ändra kontrollpanelen från sovprogrammet till inputprogrammet. Du kan ange värden på

Display A när en av staplarna visas på den vänstra kanten. Justering (Target Setting) är endast möjlig om Parkeringssymbolen P visas på Display A. Motståndet (nivå) kan justeras med hjälp av + / - knapparna under träningen. Om du har ställt in flera funktioner för att räkna ned, ljuder en signal när den första funktionen når noll. Tryck på + knappen för att slå av ljudet. Om du fortsätter träna, börjar funktionen automatiskt att räkna uppåt från noll.

## RECOVERY – MÄTNINGEN AV ÅT

### ERHÄMTNINGSPULSEN

Mäta återhämtningspuls efter träningen. Mätningen kan inte startas förrän pulsmätningen är aktiverad och pulsvärdet visas. Mätningen kan du börja med att trycka på knappen RECOVERY. Mätningen varar en minut. 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 om möjligt vid samma pulsnivå. 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. Gå bakom utrustningen. Genom att hålla i ramens bakre del och i sätets handtag, lutar du utrustningen 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

Redskapet 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.

- Ta aldrig bort skyddskåporna på redskapet!

## STÖRNINGAR VID ANVÄNDNING

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 uppgive 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.....	164 cm
Bredd .....	63 cm
Höjd .....	122 cm
Vikt.....	50 kg

Redskapet uppfyller kraven i EU:s EMC-direktiv gällande elektromagnetisk kompatibilitet (89/336/EEC). Därför är denna produkt CE-märkt. Redskapet uppfyller EN-standarden för precision och säkerhet (EN 957-1 och EN 957-5, klass HB). Produkten är inte lämplig för sjukgymnastik.

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

OBS! Garantin gäller inte skador som uppkommit pga. underlåtenhet att iaktta de instruktioner för montering, justering och underhåll som beskrivits här. Instruktionerna måste följas noggrant vid montering, användning och underhåll av redskapet. Redskapet som modifieras eller förändras på ett sätt som inte är godkänt av Batavus får inte användas.

**Vi önskar dig mycket nöje i träningen med din nya träningspartner från Batavus.**

## SISÄLLYSLUETTELO

ASENNUS .....	64
KÄYTTÖ .....	65
MITTARI .....	68
KULJETUS JA SÄILYTYS .....	68
HUOLTO .....	68
KÄYTTÖHÄIRIÖT .....	68
TEKNISET TIEDOT .....	69

## 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 päättää jokainen

harjoituskerta verryttelyllä (hidasta poljentaa alhaisella vastuksella). Muista myös venytellä harjoittelun päätteeksi.

## HARJOITTELUYMPÄRISTÖSTÄ

- Laitetta saa käyttää vain sisätiloissa.
- Sijoita laite kovalle ja mahdollisimman tasaiselle alustalle.
- Aseta laite lattiaa suojaavalle alustalle.
- Huolehdi, että harjoitteluympäristö on riittävän hyvin ilmastoitu. Vilustumisen

estämiseksi vältä kuitenkin harjoittelua vetoisissa tiloissa.

- Huolehdi, että laitteen ympärillä on riittävästi vapaata tilaa, jolloin laitteelle nouseminen, harjoittelemine ja laitteelta poistuminen on turvallisesta.

- 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 enimmäiskäyttäjätaino on 135 kg.

- Laite on sallittu kotikäyttöön. Kotikäytössä Batavus-laitteiden

takuuaika on 24 kuukautta. Tarkempia tietoja kuntolaitteesi takuusta saat Batavus-laitteiden maahantuojalta. Huomaa, että takuuehdot voivat vaihdella maittain. Huomaa myös, ettei takuu korvaa mitään vahinkoja, jotka ovat aiheutuneet tässä ohjekirjassa mainittujen asennus-, säätö- tai huolto-ohjeiden laiminlyönneistä.

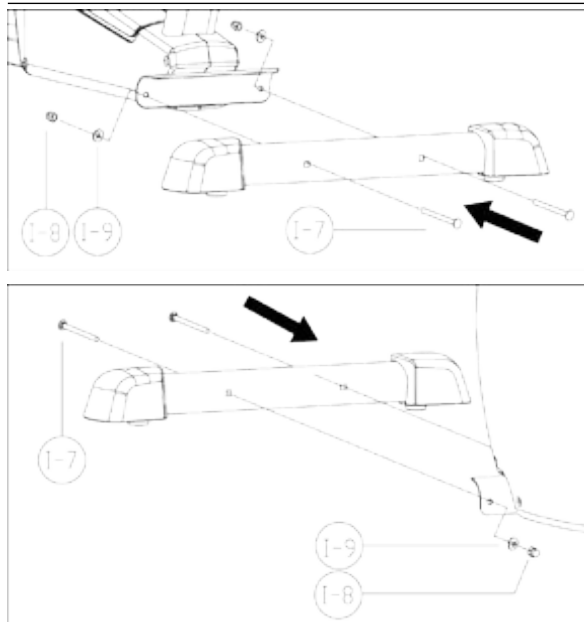
## ASENNUS

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

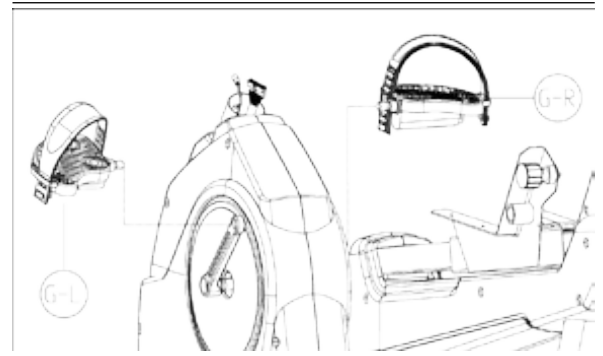
Ota tarvittaessa yhteys laitteen myyjään ja ilmoita laitteen malli, sarjanumero sekä puuttuvan osan varaosanumero. Varaosaluettelon löydät käyttöohjeen lopusta. Pakkauksessa on kuljetuksen ja varastoinnin aikana kosteutta imevä silikaattipussi, jolle ei ole enää käyttöä avattuasi pakkauksen. Ohjeessa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

### TAKA- JA ETUTUKIJALKA



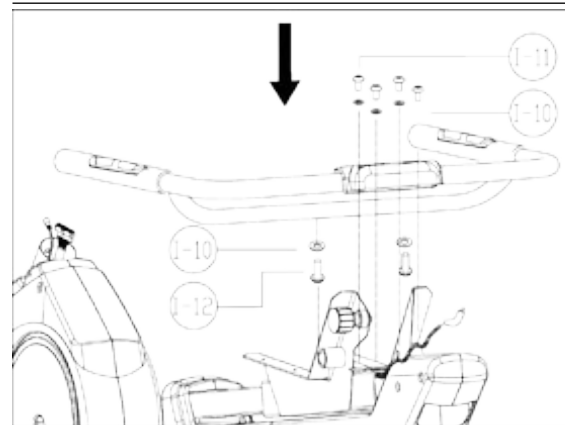
Aseta takatukijalka rungon takaosan alle ja kiinnitä se runkoon kuusiokoloruuveilla, aluslaatoilla ja hattumuttereilla. Aseta etutukijalka rungon etuosan alle ja kiinnitä se kuusiokoloruuveilla, aluslaatoilla ja hattumuttereilla. Huomaa, että siirtopyörien tulee olla laitteen etupuolella.

### POLKIMET



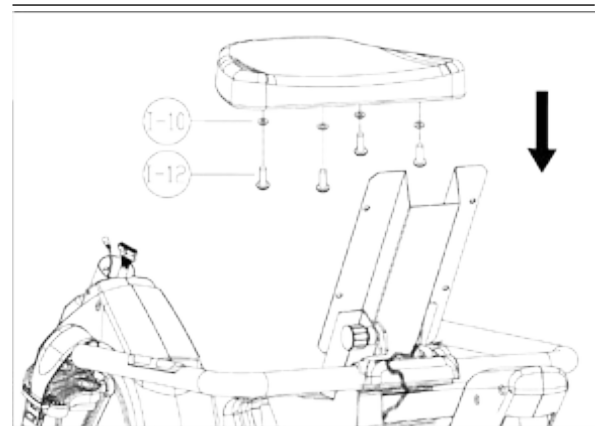
Polkimet ja hihnat erottuvat toisistaan merkinnöin R (oikea) ja L (vasen). Kiinnitä oikea poljin oikeaan kampeen myötäpäivään kiertäen ja vasen poljin vasempaan kampeen vastapäivään kiertäen. Valitse haluamasi hihnan kireys, aseta hihnan hahlo polkimessa olevaan pidikkeeseen altapäin ja vedä hihnaa voimakkaasti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

### ISTUIMEN KÄSITUKI

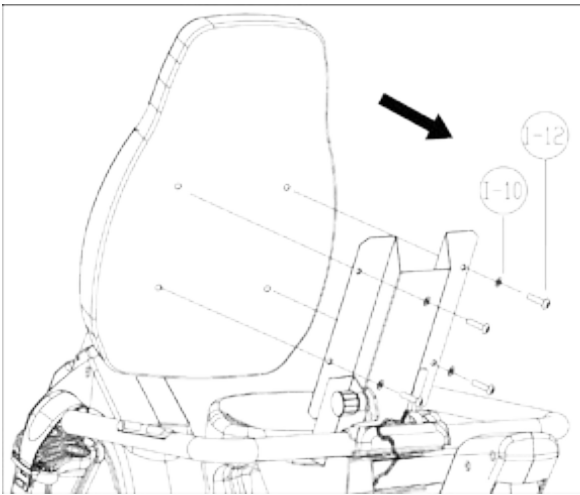


Kiinnitä istuimen käsituki istuinrunkoon kuudella kiinnitysruuvilla ja aluslaatoilla. Yhdistä käsituesta tuleva johto istuinrungosta tulevaan johtoon. **TÄRKEÄÄ!** Varo vahingoittamasta johtoja.

### ISTUIN

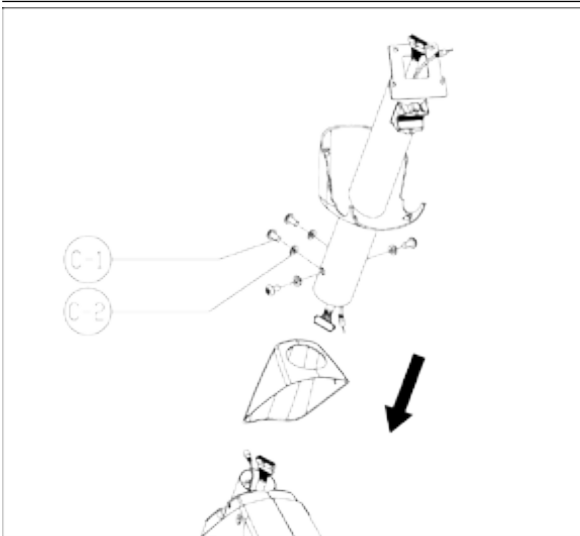






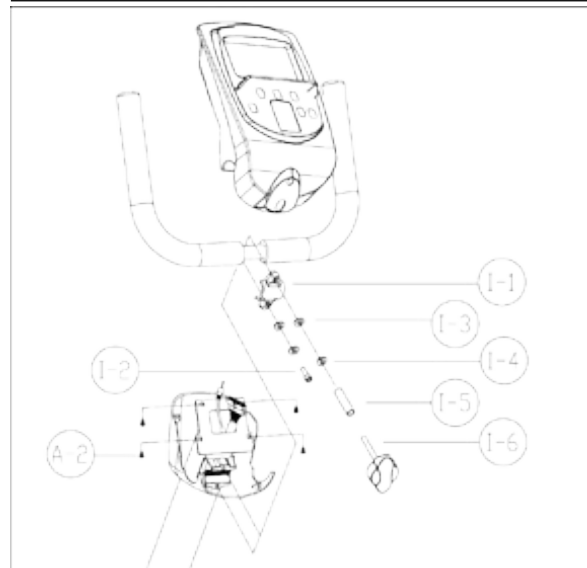
Käännä istuimen selkänojarunko pystyasentoon. Lukitse selkänoja lukitusnupilla haluamaasi kaltevuuskulmaan. Kiristä lukitusnuppi. Kiinnitä istuin istuinrunkoon neljällä kiinnitysruuvilla ja aluslaatoilla. Kiinnitä selkänoja selkänojarunkoon neljällä kiinnitysruuvilla ja aluslaatoilla

#### MITTARIPUTKI



Työnnä rungon peitekappale alakautta mittariputken ympärille. Liitä runkoputkesta ja mittariputkesta tulevat johdot. Työnnä mittariputki paikalleen runkoputken sisään ja kiinnitä se runkoputkeen kiinnitysruuviin ja aluslaattojen avulla. TÄRKEÄÄ! Varo vahingoittamasta johtoja. Laske rungon peitekappale paikalleen mittariputken alapäähän.

#### KÄSITUKI



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 aluslaatoilla. TÄRKEÄÄ! Älä kiristä kiinnitysruuveja liikaa: sinun tulee voida muuttaa käsituen asentoa. Aseta käsituen kiristysruuvin päälle aluslaatta sekä holkki, ja kiinnitä kiristysruuvi paikalleen ylemmän reiän kautta. Varo vahingoittamasta johtoa!

#### MITTARI

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

#### KÄYTTÖ

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

#### VASTUKSENSÄÄTÖ

Voit lisätä tai vähentää vastusta + / - painikkeilla. + painikkeella lisäät vastusta ja - painikkeella puolestaan vähennät sitä. Mittarin alempi näyttö osoittaa vastustasosi (1-8). Myös profiilinäyttö kuvaa vastusta.

#### HARJOITTELU

Harjoittelu kuntolaitteellasi on erinomaista aerobista liikuntaa, jonka perusideana on, että liikunta on sopivan kevyttä mutta pitkäkestoista. Aerobinen liikunta perustuu elimistön maksimaalisen apenottokyvyn parantamiseen: se

puolestaan lisää kestävyyttä ja kuntoa. Elimistön kyky käyttää rasvaa polttoaineena on suoraan riippuvainen sen kyvystä kuljettaa happea. Aerobinen liikunta on ennen muuta miellyttävää. Hien pitää nousta pintaan, mutta liikunnan aikana ei saa hengästyä. Esimerkiksi poljettaessa on kyettävä puhumaan eikä pelkästään huohottamaan. Liikkua pitäisi vähintään kolme kertaa 30 minuuttia viikossa. Näin saavutetaan peruskunto. Sen säilyminen edellyttää paria liikuntakertaa viikossa. Kun peruskunto on saavutettu sen nostaminen on helppoa vain harjoituskertoja lisäämällä.

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

#### OIKEA HARJOITTELUASENTO

Sopivan harjoitteluasennon löytämiseksi voit säätää istuimen etäisyyttä polkimista. Varmista aina ennen harjoittelun aloittamista, että harjoitusasentosi on sopiva.

1. Aseta jalkasi polkimille.
2. Käännä istuimen säätönappia vastapäivään ja vedä nappia ulospäin niin, että istuin pääsee vapaasti liikkumaan.
3. Työnnä istuin sopivalle etäisyydelle; jalkaterän keskikohdan tulee ulottua polkimelle jalan ollessa miltei suorana ja polkimen ollessa kauimmaisessa asennossa istuimesta. Tarkista etäisyyden sopivuus polkemalla vastapäivään.
4. Irrota ote nupista kun etäisyys on sopiva; istuin loksahda paikalleen.
5. Kiristä säätönappi myötäpäivään.

Selkänöjan kaltevuuskulman voit valita oman mieltymyksesi mukaan seuraavasti:

1. Asetu laitteen taakse.
2. Vedä selkänöjan kaltevuuden säätönappia ulospäin niin, että selkänöja pääsee vapaasti liikkumaan.

3. Valitse haluamasi kaltevuus. Irrota ote nupista, kun kaltevuus on sopiva; selkänöja loksahda paikalleen.

**TÄRKEÄÄ:** Varmista aina ennen harjoittelun aloittamista säätönappien kireys.

#### OIKEA HARJOITUSTASO

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

220 – IKÄ

Maksimisyke voi vaihdella yksilöllisesti runsaastikin. Maksimisyke putoaa keskimäärin yhden sykkeen vuodessa. Olemme määritelleet kolme eri sykealuetta, joista löydät tavoitteitasi parhaiten vastaavat harjoittelualueet.

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

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

**KUNTOILIJAN TASO • 60 - 70 %**  
maksimisykkeestä

Tämä taso sopii erinomaisesti kunnon kohottamiseen ja ylläpitämiseen. Tällä tasolla vahvistat sydäntäsi ja keuhkojasi edellistä tasoa enemmän, mutta rasius 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.

### SYKEMITTAUS KÄSIANTUREIDEN AVULLA

Käsisykemittaus hyödyntää käsituissa olevia antureita, jotka mittaavat sydämen lyönneistä syntyviä sähköisiä impulsseja. Mittaus käynnistyy koskettamalla molempia käsituissa olevia 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. Pyri pitämään mittauksen aikana yläkehosi ja kämmenesi rentoina ja mahdollisimman paikallaan.

### 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 langattomasti Batavus Pro Check sykellähettimen ja –vastaanottimen kanssa.

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

Luotettavimmaksi sykkeenmittausperiaatteeksi on todettu langaton sykkeenmittaus, jossa rintakehälle kiinnitettävän lähettimen elektrodit siirtävät sykeimpulssit sydäimestä sähkömagneettisen kentän avulla mittarille. Mikäli haluat mitata sykettä langattomasti harjoittelun aikana, kostuta huolellisesti lähettinyössä olevat, ihoa

vastan 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.

Mikäli elektrodipinnat eivät ole kosteat, sykelukema ei ilmesty mittarin näyttöön. Siksi jos elektrodit kuivuvat iholla, kostuta ne uudelleen. Muista myös, että elektrodien tulee antaa lämmetä iholla kehon lämpöiseksi, jotta mittaus toimisi luotettavasti. Jos langattomasti sykettä mittaavia laitteita on useampia vierekkäin, niiden välisen etäisyyden tulee olla vähintään 1,5 m. Vastaavasti jos käytössä on vain yksi vastaanotin, mutta useampi lähetin, saa mittauksen aikana lähetysetäisyydellä olla vain yksi henkilö, jolla on lähetin. Lähettimen toiminta lakkaa, kun otat sen pois yltäsi. Kosteus saattaa kuitenkin aktivoida lähettimen, jolloin patterin käyttöikä lyhenee. Siksi on tärkeää kuivata lähetin huolellisesti käytön jälkeen.

Huomioi harjoitusvaatetuksessasi että tietyt vaatteisiin käytetyt kuidut (esim. polyesteri, polyamidi) tuottavat staattista sähköä, mikä saattaa estää luotettavan sykemittauksen. Huomioi että matkapuhelin, tv ja muut sähkölaitteet muodostavat ympärilleen sähkömagneettisen kentän, joka aiheuttaa ongelmia sykemittauksessa.

## MITTARI



### PAINIKKEET

#### 4. Energiankulutus (CALORIES)

Arvioitu kokonaisenergiankulutus harjoituksen aikana, 0-9999 kcal. Mikäli asetat energiankulutukselle harjoitustavoitteen, mittari lähtee vähentämään kaloriarvoa kohti nolaa. Tämän laitteen mittari laskee energiankulutuksen keskimääräisten arvojen perusteella. Ihmisten kyky hyödyntää energiaa vaihtelee, joten energiankulutusnäyttö on suuntaa-antava arvio todellisesta kulutuksesta. Energiankulutus näytetään kilokaloreina (1 kcal = 4,187 kJ).

### RECOVERY – PALAUTUSSYKKEEN MITTAUS

Mittaa palautussykkeesi harjoituksen päätteeksi. Mittaus voidaan aloittaa vain, mikäli pulssimittaus on käynnissä ja mittarilla näkyy pulssilukema. Palautussykkeen mittaukseen siirryt painamalla RECOVERY-näppäintä. Mittaus kestää 60 sekuntia.

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 mittaustapahtuma mahdollisimman tarkasti; aloita mittaus mahdollisimman tarkasti samalta syketasolta. Pysy mahdollisimman liikkumatta paikallasi koko mittauksen ajan.

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 taakse. Ota kiinni rungon takaosasta sekä istuimen käsituesta ja kallista laitetta eteenpäin. 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

Kuntolaitteesi 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.

- Älä poista laitteen suojakoteloita paikaltaan.

## 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..... 164 cm  
Leveys ..... 63 cm  
Korkeus..... 122 cm  
Paino..... 50 kg

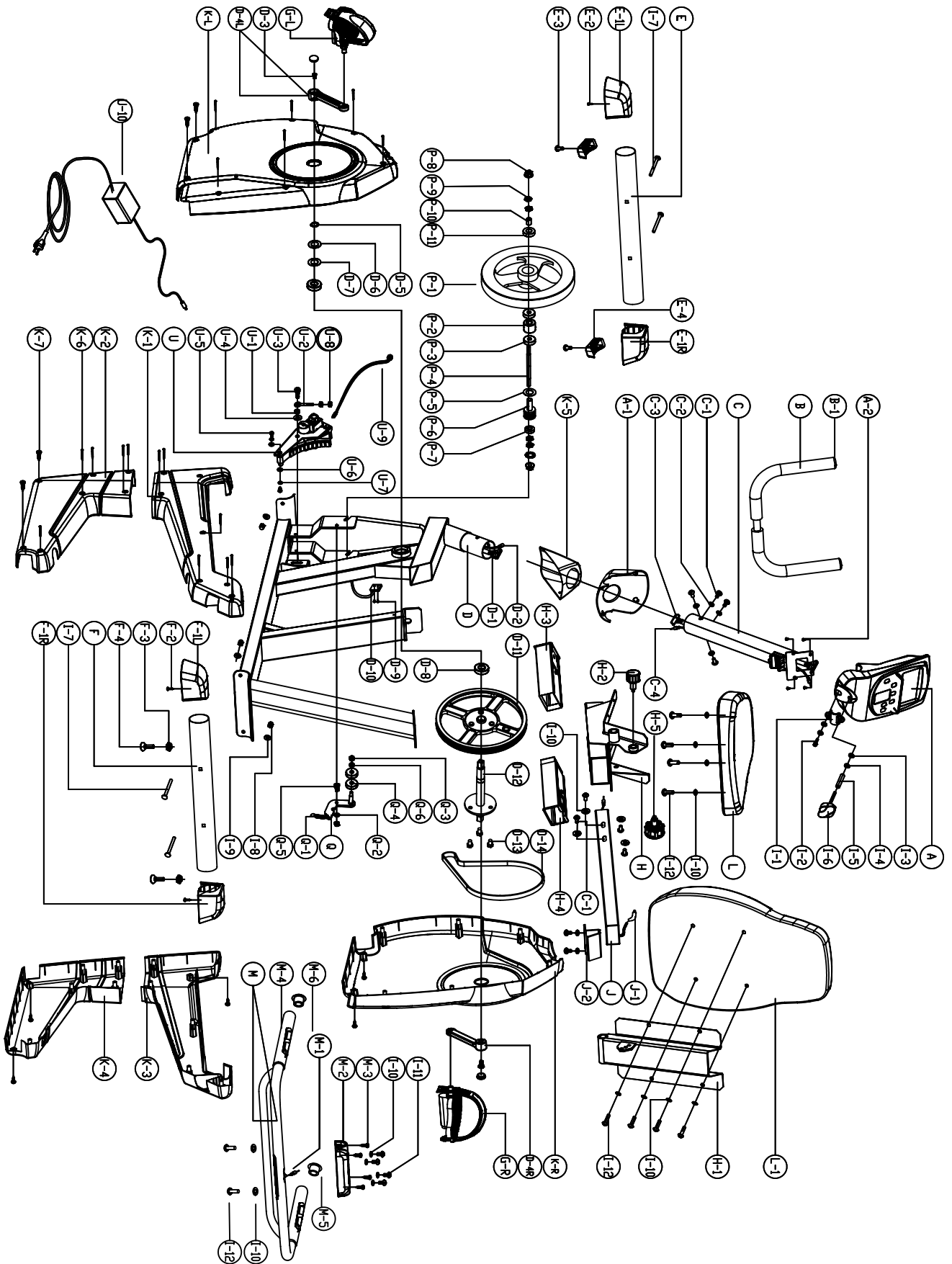
Tuote on suunniteltu täyttämään sähkömagneettista yhteensopivuutta koskevan EU:n EMC-direktiivin (89/336/ETY) vaatimukset. Tuote on varustettu sen mukaisesti CE-tarralla. Tuote täyttää CEN tarkkuus- ja turvanormien vaatimukset (EN 957-1 ja EN 957-5, luokka HB). Tuote ei sovellu liikuntaterapeuttiseen käyttöön.

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.**

A	233 1066 40	Meter, EUR	1	K-1	173 9018 40	Upper cover, rear left	1
-	233 1070 40	Meter, USA	1	K-2	173 9019 40	Lower cover, rear left	1
A-1	173 1104 20	Meter lower cover	1	K-3	173 9020 40	Upper cover, rear right	1
A-2	M5x10 DIN 7985	Screw	4	K-4	173 9021 40	Lower cover, rear right	1
B	203 9010 20	Front handle bar (incl. B-1)	1	K-5	173 9022 20	Handle bar post cover	1
B-1	533 1075 20	End plug for handle bar	2	K-6	M4x50 DIN 7985	Screw	20
C	203 9013 20	Handle bar post	1	K-7	M4x16 DIN 7985	Screw	4
C-1*	M8x16 ISO 7380	Allen head screw	4	L	153 9011 20	Seat	1
C-2*	653 0084	Washer	4	L-1	153 9012 20	Backrest	1
C-3	403 9023	Meter wire	1	M	203 9011 20	Seat handle bar	1
C-4	403 9021	Hand pulse wire	1	M-1	403 9026	Pulse grip unit (incl. M-6)	1
D	103 9026 20	Main frame	1	M-2	173 9023 20	Seat handle bar cover	1
D-1	223 9002	Tension connector	1	M-3	M5x10 DIN 7985	Screw	4
D-1	403 9026	Meter wire lower	1	M-4	213 9005 20	Handle grip	2
D-2	403 9024	Hand pulse wire, front frame	1	M-5	533 9027 20	End plug	2
D-3	653 0073	Screw	2	P-1	303 1019	Flywheel (incl. P-2--P-11)	1
D-4L	353 9005 20	Crank L	1	Q	513 9003	Belt tightener frame	1
D-4R	353 9006 20	Crank R	1	Q-1	643 9004	Spring	1
D-5	17 DIN 471	C-clip	1	Q-2	M8 DIN 125	Washer	2
D-6	653 1033	Washer	1	Q-3	M8 DIN 985	Nylock nut	2
D-7	653 1034	Washer	1	Q-4	523 1029	Bearing 6300RS	2
D-8	523 409 85	Bearing	2	Q-5	M8x20 DIN 912	Screw	1
D-9	653 0085	Screw	2	Q-6	523 1026	Bushing	1
D-10	403 1126	Sensor wire	1	U	403 9028	Servomotor compl (incl. U-5--U-7)	1
D-11	263 1011	Pulley	1	U-1	523 1032	Bushing	1
D-12	343 9007	Axle for pulley	1	U-2	653 0094	Screw	1
D-13	M8x12 DIN 912	Screw	3	U-3	653 0097	Screw	1
D-14	443 9004	Belt	1	U-4	653 0084	Washer	1
E	103 1070 20	Front support tube	1	U-8	653 0098	Nut	2
E-1	533 9028 20	Front foot cover, pair	1	U-9	403 1144	DC-wire	1
E-2	653 1032	Screw	2	U-10	403 1134EU	Transformer, EUR	1
E-3	M8x20 DIN 912	Screw	2	-	403 1134US	Transformer, USA	1
E-4	533 1078 20	Cushion	2	-	423 9019 40	Label set	1
F	103 9024 20	Rear support tube	1	-	553 9007	Hardware kit (incl *)	1
F-1	533 9029 20	Rear foot cover, pair	1	*	553 101 88	Screw - shaped	1
F-2	653 1032	Screw	2	*	553 100 88	Multi purp. wrench	1
F-3	653 1035	Nut	2	*	556 032 00	Allen key 6 mm	1
F-4	533 1074	Pad for end cap	2	-	583 9007 40	Owner's manual	1
G	363 1011 20	Pedal, pair	1				
H	153 9010 20	Gliding seat base	1				
H-1	503 9015 20	Fixing piece of backrest	1				
H-2	373 9008 20	Locking knob	1				
H-3	533 9025	Seat post sleeve	1				
H-4	533 9026	Seat post sleeve	1				
H-5	373 9009 20	Locking knob	1				
I-1*	503 1029	Clamp for handle bar	1				
I-2*	653 0088	Screw	1				
I-3*	653 0087	Washer	2				
I-4*	M6 DIN 127	Spring washer	2				
I-5*	523 1025	Bushing	1				
I-6*	373 1039 20	Locking knob	1				
I-7*	M8x75 DIN 603	Allen head bolt	4				
I-8*	M8 DIN 1587	Dome nut	4				
I-9*	653 0084	Washer	4				
I-10*	M8 DIN 125	Washer	14				
I-11*	M8x12 ISO 7380	Allen head screw	4				
I-12*	M8x20 ISO 7380	Allen head screw	10				
J	103 9025 20	Seat rail	1				
J-1	403 9025	Hand pulse wire, rear frame	1				
J-2	503 9016 20	Lift handle	1				
K-L	173 9016 40	Side cover, left	1				
K-R	173 9017 40	Side cover, right	1				





**Austria**

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

**Benelux**

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

**Finland**

Tunturi Oy Ltd  
PL 750  
20361 Turku  
Tel. +358 2 513 31  
Fax +358 2 513 3323  
[www.tunturi.com](http://www.tunturi.com)

**Germany**

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

**Great Britain**

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

**USA / Canada**

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