



Cybox 625C/625R Cyklus
Brugervejledning
Kardiovaskulære systemer
Delnummer LT-23688-A E

Indholdsfortegnelse

Sikkerhed

Sikkerhedsretningslinjer og praksis.....	4
Strømkabel Information.....	4
Vigtige sikkerhedsinstruktioner.....	5
Advarsler og bemærkninger.....	6

Samling

Specifikationer.....	11
Sådan vælges og klargøres et opstillingssted.....	12
Miljø.....	13
Strømkrav.....	13
Nødvendige værktøjer.....	13
Samlingsprocedure.....	14
Opstilling.....	27
A/V-konfiguration og FM Radio forvalg.....	29
E3 Billedskærmkonsollens kontroller.....	34
E3 Opstilling af billedskærmen.....	35
Tester funktionen.....	45

drift

Beregnet brug.....	46
Brugte benævnelser.....	46
Brugte styresymboler.....	46
Konsollens skærm.....	48
Brugerkontroller.....	49
På- og afmontering.....	49
Afstigning i et nødstilfælde.....	50
Hurtig betjeningsvejledning.....	50
Detaljeret betjeningsvejledning.....	50
Valg af træning.....	52
Dataaflysninger.....	52
Hjertefrekvens-indikator.....	53
E3 View Monitor skærmindstillinger.....	54
iPod/iPhone funktioner.....	55
Batteriføler.....	55

Vedligeholdelse

Advarsler.....	56
Rengøring af enheden.....	56
Genopladeligt batteri.....	57

E3 Billedskærm.....	58
Miljø.....	58

Kundeservice

Produktregistrering.....	60
Kontakt til service.....	60
Bestilling af dele.....	60
Godkendelse af returmaterialer (RMA).....	61
Beskadigede dele.....	61

Appendiks - Træningsoversigter

1 - Vægttab.....	62
2 - Rullebakker.....	64
3 - Bakker.....	66
4 - Pike's top.....	68
5 - Ramper.....	70
6 - Interval.....	72
7 - Styrke.....	74
8 - Kredsløbstræning.....	76
9 - Puls kontrol.....	78

Cybex® og Cybex-logoet er varemærker, der tilhører Cybex International, Inc. Polar® er et registreret varemærke tilhørende Polar Electro Inc. iPod og iPhone er varemærker tilhørende Apple Inc., der er registrerede i USA og i andre lande.

ANSVARSRFRASKRIVELSE: Cybex International, Inc. giver ingen erklæringer eller garantier vedrørende indholdet af denne vejledning. Vi forbeholder os ret til at ændre dette dokument til enhver tid og til at foretage ændringer i produktet, der beskrives i det uden varsel eller forpligtelse til at underrette nogen person om sådanne revideringer eller ændringer.

© Ophavsret 2015, Cybex International, Inc.

10 Trotter Drive, Medway, MA 02053 • 888-462-9239 • 508-533-4300 • FAX 508-533-5183

www.cybexintl.com • LT-23688-A E • september 2015

Information om overholdelse af FCC-regler


Ændringer eller modifikationer af denne enhed, som ikke er udtrykkeligt godkendt af den part, der er ansvarlig for overholdelse, kan ugyldiggøre brugerens ret til at betjene udstyret.

Dette udstyr er blevet testet overholder grænserne for en Klasse B Digitalt enhed i henhold til afsnit 15 i FCC-reglerne. Disse grænser er beregnet til at give rimelig beskyttelse mod skadelig interferens i boliginstallationer. Dette udstyr genererer, bruger og kan udstråle radiofrekvensenergi, og hvis det ikke installeres og anvendes i overensstemmelse med instruktionerne, kan det forårsage skadelig interferens med radiokommunikation. Der er dog ingen garanti for, at interferens ikke vil forekomme i en bestemt installation. Hvis dette udstyr forårsager skadelig interferens i radio- eller tv-modtagelse, som kan konstateres ved at tænde og slukke for udstyret, opfordres brugeren til at forsøge at udbedre forholdene gennem en eller flere af følgende foranstaltninger:

- Drej eller flyt modtagerantennen.
- Øg afstanden mellem udstyret og modtageren.
- Slut udstyret til en stikkontakt på et andet kredsløb end det, som modtageren er tilsluttet.
- Kontakt din forhandler eller en erfaren radio/tv-tekniker og få hjælp.

Sikkerhed

Sikkerhedsretningslinjer og praksis

 Du bør læse brugervejledningen grundigt igennem, før du monterer, servicerer eller anvender udstyret. Ejer skal efterkomme alle sikkerhedsretningslinjer i denne brugervejledning. Det er også ejerens ansvar at instruere brugere i sikker og korrekt brug af udstyret og at fremvise enhver form for advarselmærkater og instruktionsplakater. Alle brugere bør læse disse mærkater og plakater, før de bruger udstyret.

ADVARSEL

Der kan indtræffe dødsfald eller alvorlig personskade, hvis følgende sikkerhedsforanstaltninger og -instruktioner ikke overholdes.

Strømkabel Information

AC-strømadapter er valgfri.

ADVARSEL

Risiko for stød og dødsfald ved elektrisk stød.


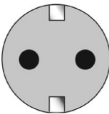
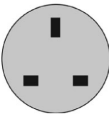


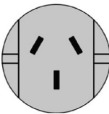
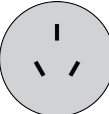


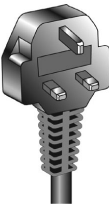

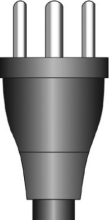

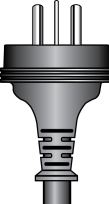
- Kobl enheden til en jordforbundet stikkontakt.
- Der må ikke bruges en spændingsadapter eller forlængerledning.

BEMÆRK

Cybex er ikke ansvarlig for personskader eller beskadigelse på grund af ændringer på ledningen eller stikket.

- Kontroller om enhedens spændingskrav passer til de lokale spændingskrav.
- Kontroller om stikkontaktens konfiguration er den samme som stikkets.

Strømkabel konfigurationer

						
						
115 VAC	Euro-stik	UK 230 VAC	Japansk	Dansk	Australsk	KINESISK
NEMA 5-15	CEE 7/7	BS 1363	JIS 8303	107-2-D1	AS/NZS 3112	GB 2099-1 og GB 1002-1

Vigtige sikkerhedsinstruktioner

(Gem disse instruktioner)


⚠ ADVARSEL

Risiko for stød og dødsfald ved elektrisk stød.

- Træk stikket til enheden ud og lad den hvile 10 minutter, inden den rengøres eller der udføres vedligeholdelse.
- Der kan være elektrisk ladning i enheden efter stikket er taget ud.
- Hold vand og væsker væk fra elektriske dele.

Brugerens sikkerhedsforanstaltninger

Inden brug:

- Sørg for at blive undersøgt af en læge inden du starter et træningsprogram.
- Sørg for at få instruktioner inden brug.
-  Sørg for at læse og forstå advarselsmærkaterne.
- Maksimal brugervægt er 400 lbs/180 kg.
- Undersøg enheden. Hvis beskadiget, skal du give besked til personalet. BRUG IKKE.
- Denne mærkat må ikke tages af. Udskift hvis beskadiget eller ulæselig.

Under brug

- Må ikke bruges til strækøvelser, og fastgør ikke stropper eller andre genstande.
- Lad ikke børn på 12 år eller yngre bruge eller være i nærheden af maskinen.
- Stop træningen hvis du føler dig svag, svimmel eller har smerter.
- Brug gelænderet til støtte, og til at bevare balancen.
- Hold alle kropsdele, beklædningsgenstande og tilbehør væk fra bevægelige dele.

Udstyrets sikkerhedsforanstaltninger

Ejeren af udstyret/anlægget står ansvarlig for at sikre at der foretages regelmæssig vedligeholdelse.

- Sørg for at alle bruger- og sikkerhedsforanstaltninger overholdes.
- Inden enheden samles, serviceres eller anvendes, skal brugervejledningen læses grundigt og forstås.
- Kontroller om alle brugere er ordentlig uddannet i at bruge udstyret.
- Enheden må ikke bruges udendørs.
- Kontroller, at alt udstyr er opstillet, er i vater og betjenes på et solidt, vandret underlag. Udstyret må ikke opstilles på en ujævn overflade.
- Kontroller, at der er tilstrækkelig plads, som giver sikker adgang til og betjening af enheden.
- Brug kun Cybex-vekselstrømsadaptere.
- Brug ikke den valgfri strømadapter i fugtige eller våde omgivelser.
- Brug ikke enheden hvis: (1) enheden er sat ind i en netadapter som har en beskadiget ledning; (2) enheden ikke fungerer korrekt, eller (3) hvis enheden er blevet tabt eller beskadiget. Få enheden repareret hos en kvalificeret tekniker.
- Udstyret må ikke bruges på områder, hvor der findes aerosol (spray), BRÆNDBARE BEDØVELSESMIDLER Blandet med luft eller med oxygen eller nitrogenoxid.

- Sørg for, at enheden efterses regelmæssigt. Enheden vil kun blive ved med at virke optimalt, hvis den efterses regelmæssigt. Vær særlig opmærksom på alle områder, der især påvirkes af slitage, herunder (men ikke begrænset til) kabler, remskiver og greb.
- Hvis advarselsmærkaterne er beskadigede, slidte eller ulæselige skal de udskiftes.
- Slidte eller beskadigede komponenter skal straks udskiftes. Hvis slidte eller ødelagte dele ikke strakt kan udskiftes, skal enheden tages ud af brug indtil den er blevet repareret.
- Du må ikke selv forsøge at udføre elektriske eller mekaniske reparationer. Kontakt en kvalificeret reparationstekniker for vedligeholdelse. Undladelse af dette kan resultere i alvorlige personskader. Se Kundeservice for kontaktinformation.
- Der må kun bruges komponenter leveret af Cybex til at vedligeholde/reparere enheden.
- Før reparationsjournal over alle vedligeholdelsesaktiviteter.
- Frakobl den valgfri strømadapter, før udstyret vedligeholdes.
- Du må ikke bruge tilbehør, medmindre det er anbefalet til brug på enheden af Cybex.
- Enheden kan udvikle elektromagnetiske spændinger eller andre former for interferens, eller den kan blive påvirket af interferens fra andet udstyr i nærheden. Hvis du har mistanke om dette, skal du tage forholdsregler ved at holde udstyret adskilt, eller på anden måde at afskærme det for at undgå en sådan interferens.


Advarsler og bemærkninger

Advarselsmærkater beskriver en potentielt farlig situation, der kan resultere i dødsfald eller alvorlige personskader, hvis advarslen ikke respekteres.

Advarselsmærkater beskriver en potentielt farlig situation, der kan resultere i alvorlige personskader eller beskadigelse af maskinen, hvis advarslen ikke respekteres.

Se under Kontakt service for at få erstattet beskadigede advarselsmærkater.

Mærkater med advarsler og bemærkninger - 625C

⚠ ADVARSEL	Der kan opstå alvorlige personskader hvis disse sikkerhedsforanstaltninger ikke overholdes
Hjertefrekvensens overvågningssystemer kan være unøjagtige. For meget træning kan resultere i alvorlige personskade eller dødsfald. Hvis du føler dig svimmel, skal du straks stoppe træningen.	
Inden brug: <ul style="list-style-type: none"> • Sørg for at blive undersøgt af en læge inden du starter et træningsprogram. • Sørg for at få instruktioner inden brug. • Sørg for at læse og forstå advarselsmærkaterne.  • Maksimal brugervægt er 400 lbs. (180 kg). • Undersøg enheden. Hvis beskadiget, skal du give besked til personalet. BRUG IKKE. • Dette mærkat må ikke tages af. Udskift hvis beskadiget eller ulæselig. 	
Under brug: <ul style="list-style-type: none"> • Må ikke bruges til strækøvelser, og fastgør ikke stropper eller andre genstande. • Lad ikke børn på 12 år eller yngre være i nærheden af maskinen. • Stop træningen hvis du føler dig svag, svimmel eller har smerter. • Brug gelænderet til støtte, og til at bevare balancen. • Hold alle kropsdele, beklædningsgenstande og tilbehør væk fra bevægelige dele. 	
<small>DE-23739-A B</small>	

ADVARSEL

Risiko for stød og dødsfald ved elektrisk stød.

- Træk stikket til enheden ud, og lad den hvile 10 minutter, inden den rengøres, eller der udføres vedligeholdelse.
- Der kan være elektrisk ladning i enheden efter stikket er taget ud.
- Hold vand og væsker væk fra elektriske dele.

DE-21749-A B

FORSIGTIG

Fare vedrørende bevægelige dele.

For at undgå personskade, skal du holde hænder og fingre væk fra bevægelige dele under brug.

DE-18362-A B

ADVARSEL

Brandrisiko.

Du må ikke berøre svinghjulet før det er afkølet.


DE-18363-A B

AVERTISSEMENT

Des blessures graves pourraient se produire si ces précautions ne sont pas respectées

Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Un exercice intensif peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous ressentez une sensation de malaise, arrêter immédiatement l'exercice.

Conseils d'utilisation :

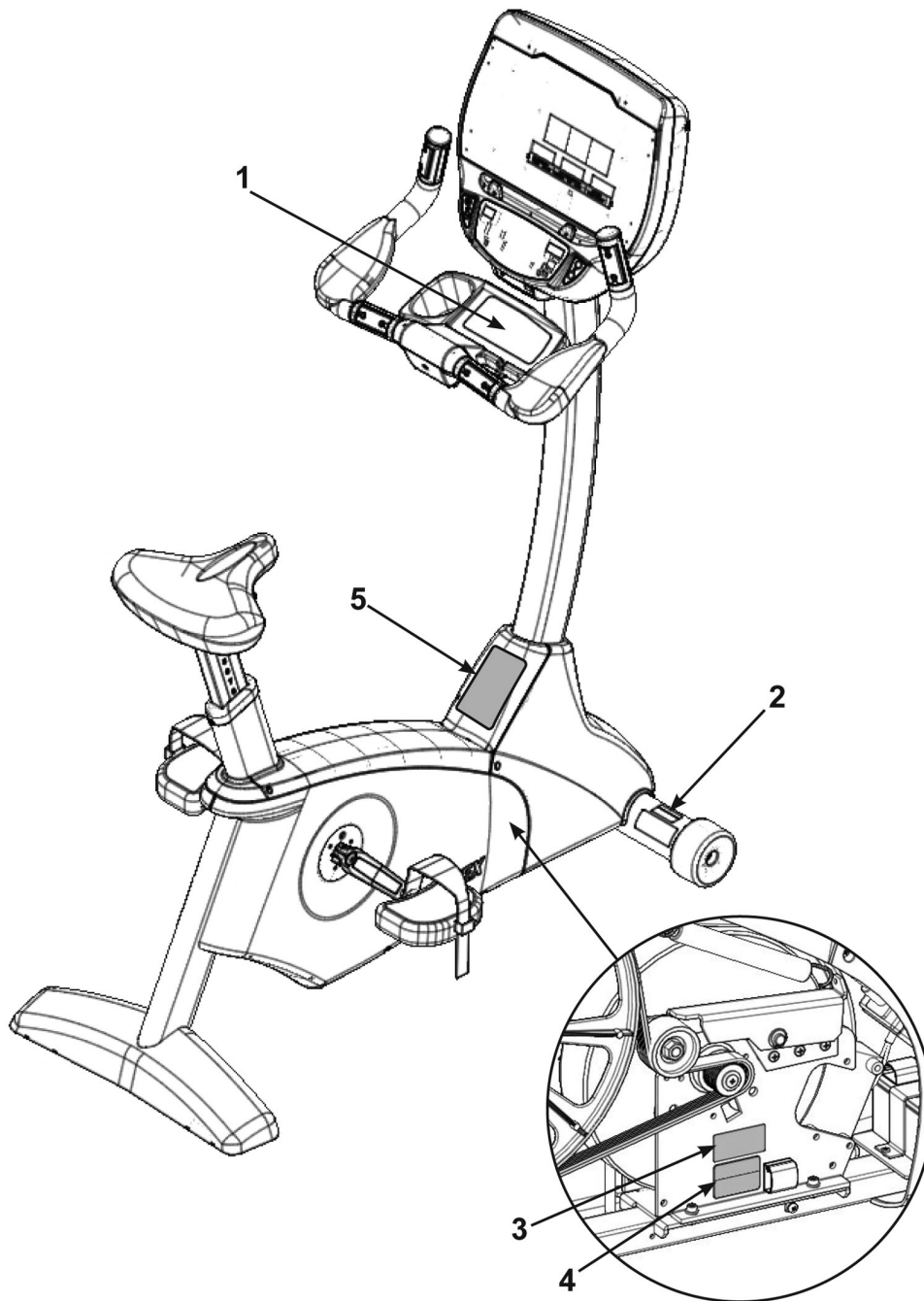
- Obtenir un examen médical avant de commencer tout programme d'exercice.
- Obtenir des instructions avant toute utilisation.
- Lire et comprendre les étiquettes d'avertissement 
- Lire et comprendre les procédures d'arrêt d'urgence.
- Le poids maximum de l'utilisateur ne doit pas dépasser 180 kg (400 lb).
- Inspecter l'appareil. S'il est endommagé, en aviser le personnel. NE PAS UTILISER.
- Placer vos pieds sur les deux premières marches lors du démarrage ou de l'arrêt du tapis roulant.
- Clip E-STOP lanière aux vêtements.
- Ne pas enlever cette étiquette. Remplacer si endommagé ou illisible.

Pendant l'utilisation :

- Ne pas utiliser pour les étirements et ne pas attacher des sangles ou autres dispositifs.
- Ne pas permettre aux enfants de 12 ans ou moins de rester près de la machine.
- Arrêter l'exercice si vous ressentez une faiblesse, un étourdissement ou une douleur.
- Utiliser des rampes de soutien pour maintenir l'équilibre.
- Garder votre corps, vos vêtements et vos accessoires éloignés des pièces mobiles.
- Attendre l'arrêt complet de la bande de roulement avant de descendre.

DE-24016-2 B

Mærkatplacering - 625C



1	DE-23739-X	Etiket, Advarsel, Adgangsbakke,
2	DE-21749-X	Etiket, Advarsel, Afbryd strømmen
3	DE-18363-X	Etiket, Advarsel, varmt svinghjul
4	DE-18362-X	Mærkat, Forsigtig bevægende dele
5	DE-24016-2	Etiket, Advarsel, Canada


Mærkatér med advarsler og bemærkninger - 625R

⚠ ADVARSEL

Der kan opstå alvorlige personskader hvis disse sikkerhedsforanstaltninger ikke overholdes

Hjertefrekvensens overvågningssystemer kan være unøjagtige. For meget træning kan resultere i alvorlige personskade eller dødsfald. Hvis du føler dig svimmel, skal du straks stoppe træningen.

Inden brug:

- Sørg for at blive undersøgt af en læge inden du starter et træningsprogram.
- Sørg for at få instruktioner inden brug.
- Sørg for at læse og forstå advarselsmærkatérerne. 
- Maksimal brugervægt er 400 lbs. (180 kg).
- Undersøg enheden. Hvis beskadiget, skal du give besked til personalet.

BRUG IKKE.

- Dette mærkatér må ikke tages af. Udskift hvis beskadiget eller ulæselig.

Under brug:

- Må ikke bruges til strækøvelser, og fastgør ikke stropper eller andre genstande.
- Lad ikke børn på 12 år eller yngre være i nærheden af maskinen.
- Stop træningen hvis du føler dig svag, svimmel eller har smerter.
- Brug gelænderet til støtte, og til at bevare balancen.
- Hold alle kroppsdele, beklædningsgenstande og tilbehør væk fra bevægelige dele.

DE-23740-A B

⚠ ADVARSEL

Risiko for stød og dødsfald ved elektrisk stød.

- Træk stikket til enheden ud, og lad den hvile 10 minutter, inden den rengøres, eller der udføres vedligeholdelse.
- Der kan være elektrisk ladning i enheden efter stikket er taget ud.
- Hold vand og væsker væk fra elektriske dele.

DE-21749-A B

⚠ FORSIGTIG

Fare vedrørende bevægelige dele.

For at undgå personskade, skal du holde hænder og fingre væk fra bevægelige dele under brug.

DE-18362-A B

⚠ ADVARSEL

Brandrisiko.

Du må ikke berøre svinghjulet før det er afkølet.


DE-18363-A B

⚠ AVERTISSEMENT

Des blessures graves pourraient se produire si ces précautions ne sont pas respectées

Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexactes. Un exercice intensif peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous ressentez une sensation de malaise, arrêter immédiatement l'exercice.

Conseils d'utilisation :

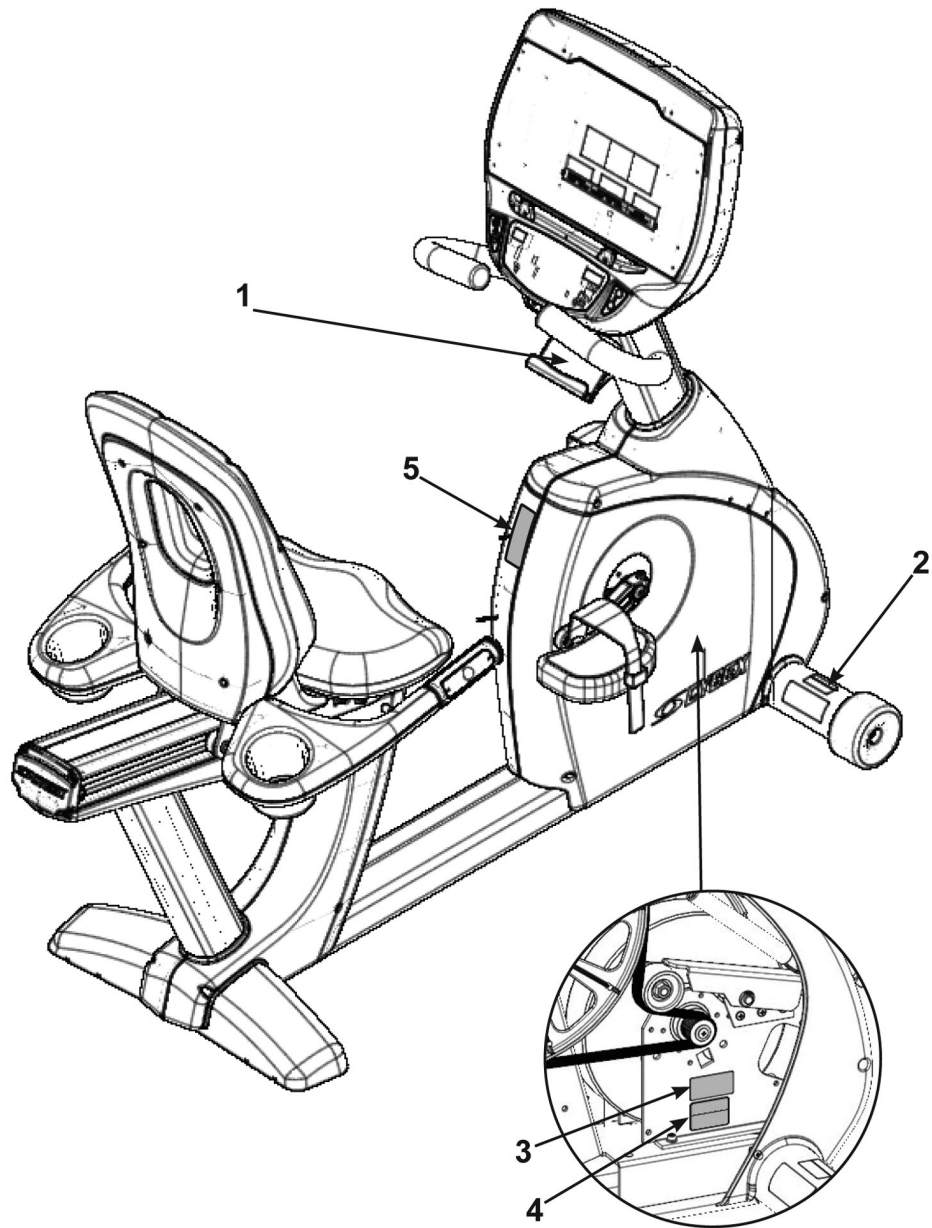
- Obtenir un examen médical avant de commencer tout programme d'exercice.
- Obtenir des instructions avant toute utilisation.
- Lire et comprendre les étiquettes d'avertissement. 
- Lire et comprendre les procédures d'arrêt d'urgence.
- Le poids maximum de l'utilisateur ne doit pas dépasser 180 kg (400 lb).
- Inspecter l'appareil. S'il est endommagé, en aviser le personnel. **NE PAS UTILISER.**
- Placer vos pieds sur les deux premières marches lors du démarrage ou de l'arrêt du tapis roulant.
- Clip E-STOP lânière aux vêtements.
- Ne pas enlever cette étiquette. Remplacer si endommagé ou illisible.

Pendant l'utilisation :

- Ne pas utiliser pour les étirements et ne pas attacher des sangles ou autres dispositifs.
- Ne pas permettre aux enfants de 12 ans ou moins de rester près de la machine.
- Arrêter l'exercice si vous ressentez une faiblesse, un étourdissement ou une douleur.
- Utiliser des rampes de soutien pour maintenir l'équilibre.
- Garder votre corps, vos vêtements et vos accessoires éloignés des pièces mobiles.
- Attendre l'arrêt complet de la bande de roulement avant de descendre.

DE-24016-2 B

Mærkatplacering - 625R



1	DE-23740-X	Etiket, Advarsel, Adgangsbakke,
2	DE-21749-X	Etiket, Advarsel, Afbryd strømmen
3	DE-18363-X	Etiket, Advarsel, varmt svinghjul
4	DE-18362-X	Mærkat, Forsigtig bevægende dele
5	DE-24016-2	Etiket, Advarsel, Canada

Samling

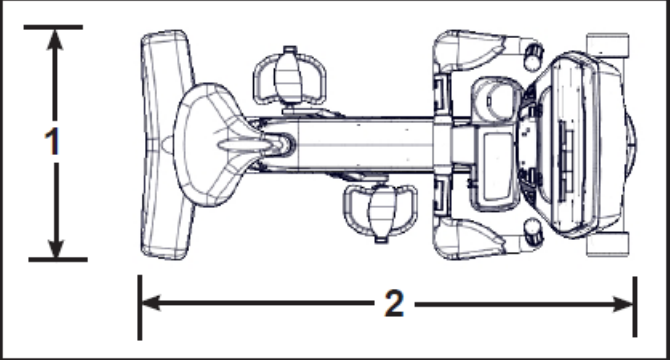
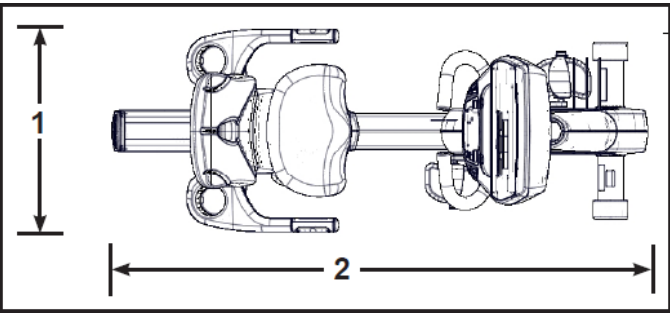
Specifikationer

	625C Cykel	625R Cykel
Monteret længde	122 cm	165 cm
Monteret bredde	58 cm	62 cm
Højde når den er samlet	155 cm	125 cm
Produktets vægt	143 lbs. (65 kg)	166 lbs. (75 kg)
Transportvægt	173 lbs. (78 kg)	196 lbs. (89 kg)
Modstandsniveauer	21 (Brugervalg i manuel eller cykeltilstand)	
Træninger	<p>Hurtig start, otte træningsforløb og hjertefrekvenskontrol for E3 billedskærmens indstilling.</p> <p>Hurtig start er et anlæg der kan vælges som "Cykel"-tilstand eller konstant styrke.</p> <p>Vægttab og cardiotræning er konstant styrke.</p> <p>Hurtig start og træningsforløb har 21 niveauer.</p>	
Konsolfunktioner	<p>Øverste konsol: LED eller E3 skærm.</p> <p>Viser - Tid, BPM, vægt, kalorier, RPM og kal/t.</p> <p>E3 billedskærmen viser også watt, MET og afstand.</p> <p>Nederste konsol: Numeriske visninger for hældning og modstand.</p> <p>Højre numeriske skærm for vejhastighed, watt eller RPM-målområde.</p>	
Hjertefrekvens-funktioner	Indbygget trådløs hjertefrekvensmodtager (transmitter medfølger ikke) og kontakt hjertefrekvens overvågning.	
Modstandsområde	Minimum - 20 watt; maksimum - 900 watt.	
Maksimal brugervægt	181 kg (400 pund).	
Spænding	Selvdrevet eller valgfri AC-adapter for fuld tidsvisning.	
Elforsyning	100-240 V, 50/60 Hz, 1.0 A, AC (9V DC, 1,7A). NEMA 5-15 stik	
Andet	Vandflaskeholder og tilbehørsbakke.	
Valgmuligheder	E3 billedskærm, trådløs lydmodtager, iPod/iPhone-kompatibilitet.	

Set fra oven 625C, 625R

Mål

625C Cykel	625R Cykel
------------	------------

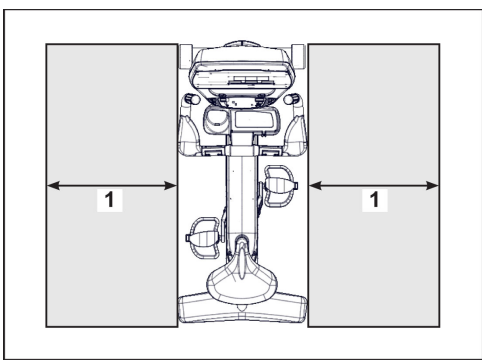
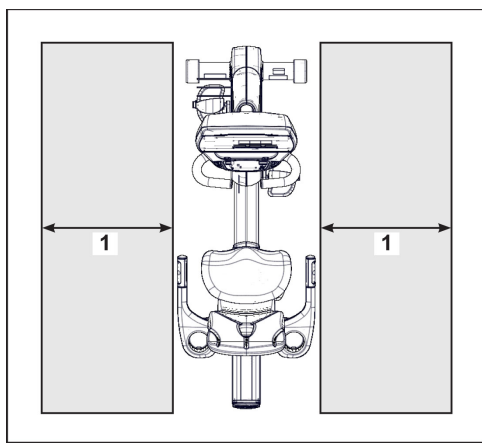
			
1	23' (58 cm)	1	62 cm (24")
2	48" (122 cm)	2	165 cm (65")

Sådan vælges og klargøres et opstillingssted

Inden enheden samles, skal du kontrollere, om det valgte sted overholder følgende krav:

- Området er godt oplyst og velventileret.
- Overfladen er strukturmæssigt sikker og afrettet korrekt.
- Frit område for adgang til enheden og afstigning i et nødstilfælde. Den minimale afstand er 0,6 meter.
- Nærliggende enheder kan dele det frie område.

Frit område

625C		625R	
			
1	23,6"; 0,6m	1	23,6"; 0,6m

Ejeren af udstyret/anlægget er ansvarlig for, at der er en passende afstand rundt om hver maskine, så enheden kan bruges sikkert og folk kan komme forbi.

I overensstemmelse med ADA (American Disabilities Act) skal den frie gulvplads være på mindst 30 gange 48 tommer (92 cm x 122 cm), og der skal være mindst én tilgængelig gang til hver type fitnessudstyr. Hvis der ikke er fri plads på tre af udstyrets sider (f. eks. af vægge eller selve udstyret), skal den frie plads være 36 gange 48 tommer (92 cm x 122 cm).

Alle andre maskiner skal have en fri gulvplads på 23 tommer fra alle maskinens adgangspunkter.

De angivne mål i samlingsinstruktionerne i denne vejledning inkluderer målene for det maksimale fodaftryk (i anvendelse).

Minimal friplads er 30 cm (12") imellem enheder for korrekt trådløs puls-signalfunktion.

Miljø

Luffugtighed og statisk elektricitet

Maskinen er beregnet til at fungere normalt i et miljø med en relativ fugtighed på mellem 30 % og 75 %. Maskinen kan transporteres og opbevares ved en relativ fugtighed på mellem 10 % og 90 %.

Klimatisk tør luft kan medføre statisk elektricitet. I løbet af en workout kan en bruger opleve et elektrisk stød pga. statisk elektricitet fra udstyrets centrale del eller afladning fra udstyret. Hvis du oplever statisk elektricitet, skal luffugtigheden forøges til et behageligt niveau ved at bruge en luffugter.

Udstyret må ikke installeres, bruges eller opbevares på et sted med høj luffugtighed, som f.eks. i nærheden af et dampbad, sauna, indendørs swimmingpool eller udendørs. Hvis enheden udsættes for kraftige vanddampe, klor og/eller brom, kan det påvirke de elektroniske dele såvel som andre dele af enheden.

Temperatur

Maskinen er beregnet til at fungere normalt i et miljø med en omgivende temperatur på mellem 10° C og 40° C. Enheden kan sendes og opbevares i et miljø med en omgivende temperatur på mellem 0° C og 60° C.

Strømkrav

Strømforsyningssættet er ekstraudstyr.

Bekræft, at enheden er tilsluttet til stikkontakt med samme konfiguration som stikket.

Kontroller om forbindelsen er et jorforbundet kredsløb. Der må ikke bruges en jordforbundet stikadaper til at tilpasse strømledningen til en stikkontakt med 3 stikben uden jordforbindelse.

Benyt kun strømforsyningssæt leveret af Cybex. Kontakt en elektriker, hvis du har spørgsmål.


Kontroller, at strømforsyningen er i overensstemmelse med de lokale bestemmelser.

Nødvendige værktøjer

- 3/16" unbrakonøgle (kun leveret med hvilende støtte)
- Philips skruetrækker
- 1/2" skruenøgle
- 9/16" skruenøgle med åben ende

Samlingsprocedure

Der kræves to personer til denne procedure.

 Sørg for, at du har læst og forstået alle instruktionerne, før du begynder at samle denne enhed. Kontrollér alle elementer omhyggeligt. Hvis der er en skade, bedes du venligst se, hvordan delene sendes retur, erstattes eller genbestilles, i afsnittet Kundeservice i denne brugervejledning.

Ordene "venstre" og "højre" angiver brugerens retning.

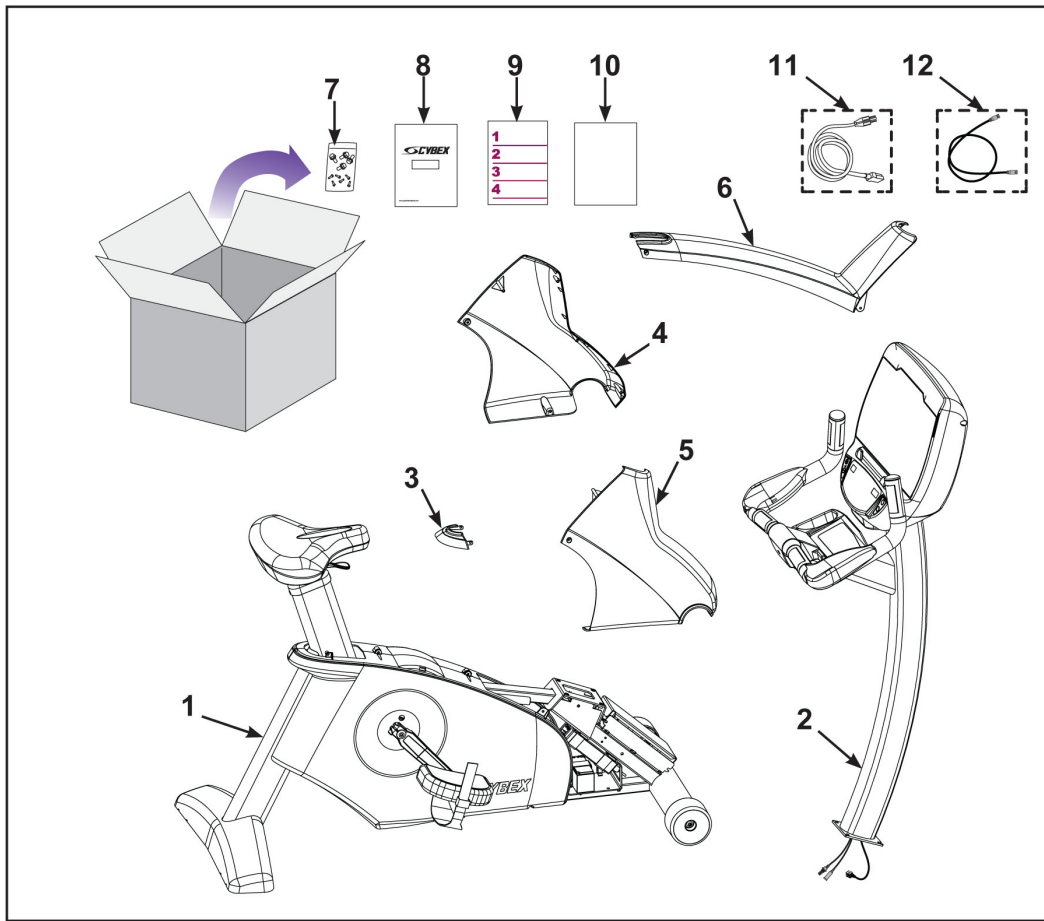
Kontroller, at du har modtaget den korrekte pakke.

1. Læs kassens mærkat for at sikre, at modelnummer og elektricitetskrav (valgfri) stemmer overens med det, der er bestilt.
2. Kontroller om den lakerede farve passer til den du har bestilt.

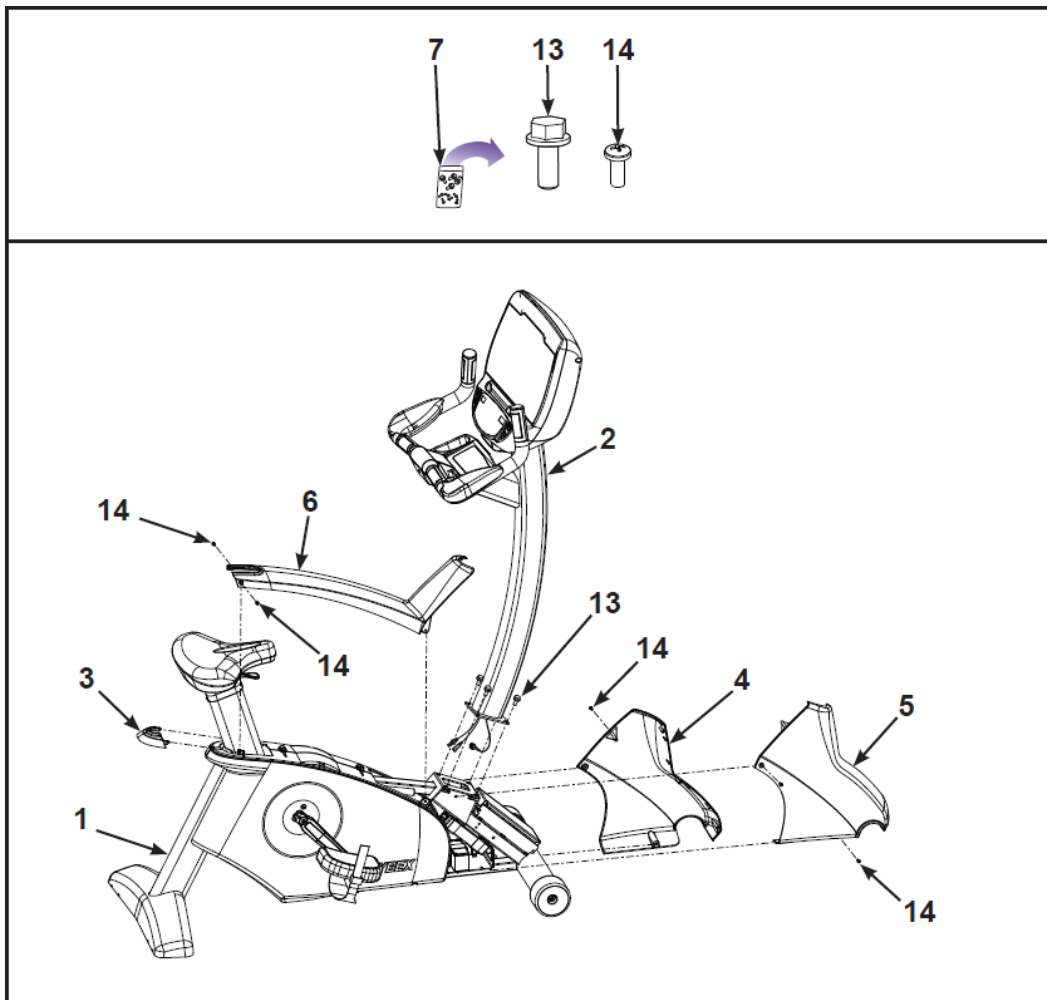
625C Samling

Kontrollér styklisten vist herunder

Del	Kvantitet	Delnummer	Beskrivelse
1	1	Afvielser	Base med fastgjorte dæksler
2	1	Afvielser	Konsollens samling
3	1	PL-21584	Baghætte
4	1	PL-21581	Frontdæksel til venstre
5	1	PL-21582	Frontdæksel til højre
6	1	PL-21583	Topstykke
7	1	AX-21698	Hardware-pakke
8	1	LT-23688-X	Brugervejledning
9	1	LT-23690	Samlingsplakat
10	1	LT-23693	Garantiark, forbruger
10	1	LT-23692	Garantiark, kommerciel
11	1	Afvielser	Netledning (E3 Se skærmmulighed)
12	1	AW-23836	Kabel, 6', Coax (E3 Se skærmmulighed)



Del	Kvantitet	Delnummer	Beskrivelse
13	4	HS-19108	Skrue, 5/16-18 x 0,75",HXHD,WHIZ-LOCK,GR5
14	6	HS-15706	Skrue, 8-16 x 0,50", PNHD



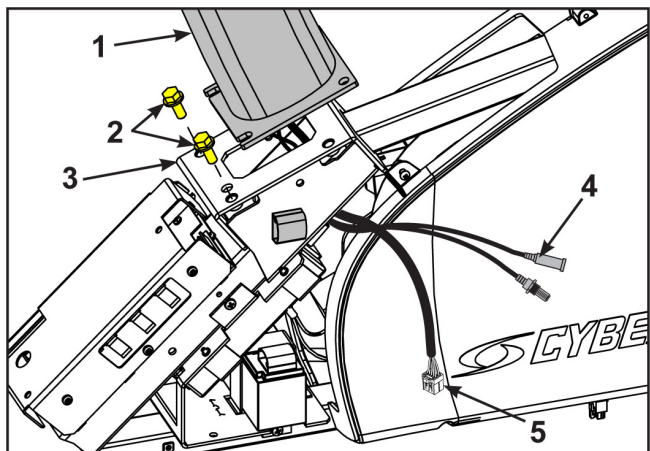
Figur 1: Hardware

Løft og flyt enheden

1. Grib bagerste fod fast.
2. Brug korrekte løftemetoder, løft bagerste fod, så forreste transporthjul kan rulle på gulvet. Brug korrekte løftemetoder.
3. Flyt enheden til det påtænkte sted.
4. Sænk forsigtigt den bagerste fod, så enheden står på sin tiltænkte placering.

Installer konsolsamlingen

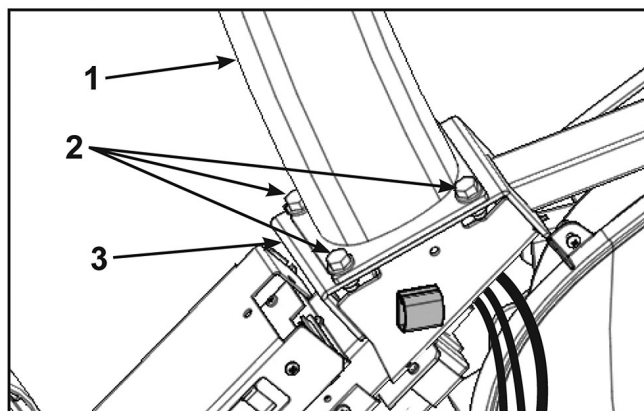
1. Monter med hånden to monteringskrue ind i basisenheden.



	Beskrivelse	Antal
1	Konsollens samling	1
2	Skrue	2
3	Bundens samling	1
4	A/V-kabel, ekstraudstyr	1
5	Displaykabel	1

Konsollen samling skal blive støttet under trin 2 til 4.

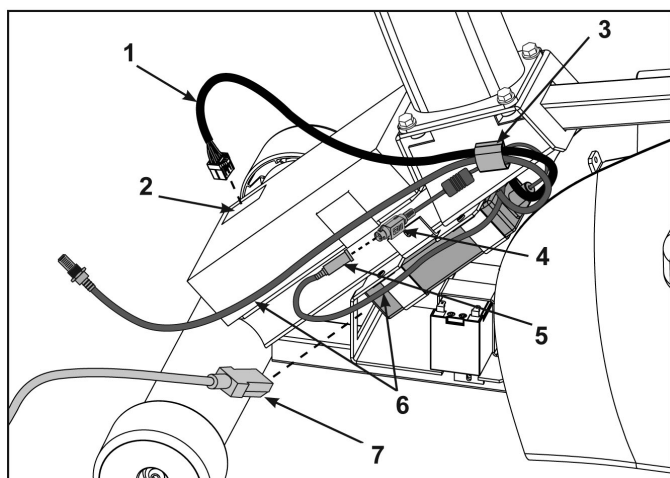
2. Før skærmkablet og det valgfrie A/V-kabel gennem rammen på venstre side. Undlad at klemme eller skade kabler under monteringen.
3. Anbring konsolmontering i rette position på bundmontering ved at skyde den i position på de to monteringskrue.
4. Spænd de andre to skrue 5/16-18 x 0,75" med hånden



	Beskrivelse	Antal
1	Konsollens samling	1
2	Skrue	2
3	Bundens samling	1

5. Fastspænd de fire skrue med en 1/2" topnøgle.

6. Før kablerne gennem den Grå ledningsklemme på kontrolleren.



	Beskrivelse	Antal
1	Skærnkabel	1
2	Display-kabeltilslutning	1
3	Grå ledningsklemme	1
4	Elforsyning udløb	1
5	Kontrolpanel ledning DIN-stikforbindelse	1
6	A/V Kabler, Valgfrit	1
7	Strømledning	1

7. Tilslut displaykabel på nedre styrepanel.

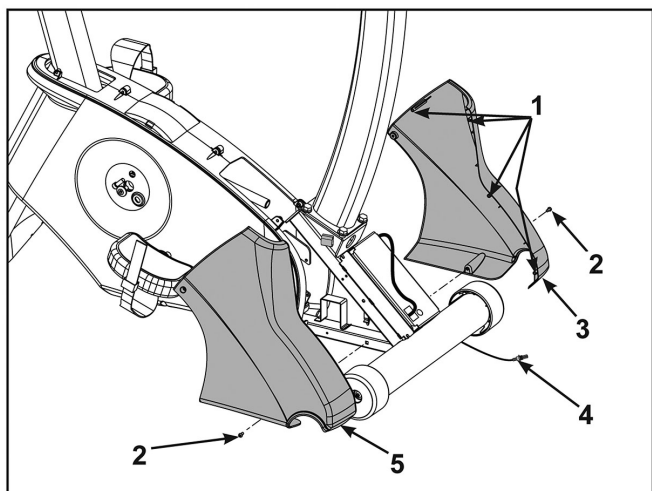
Check, at kabeltilslutning er sikkert fastspændt.

8. Forbind kablet til kontrolpanelets DIN-stikforbindelse til elforsyningsudgangen.

Kontroller at de to forbindelsesklemmer passer ordentligt sammen og ikke kan trækkes fra hinanden uden at hylsteret trækkes tilbage for at løsne det.

Monter frontdæksler.

1. Montér den højre, øvre, bagerste skærm med tre skruer vha. af en stjerneskrueetrækker.



	Beskrivelse	Antal
1	Plastiktilslutning	1
2	Skrue	1
3	Frontdæksel til venstre	1
4	A/V-kabel, ekstraudstyr	1
5	Frontdæksel til højre	1

2. Før de valgfrie A/V-kabler gennem frontdækslet til forsiden af enheden.

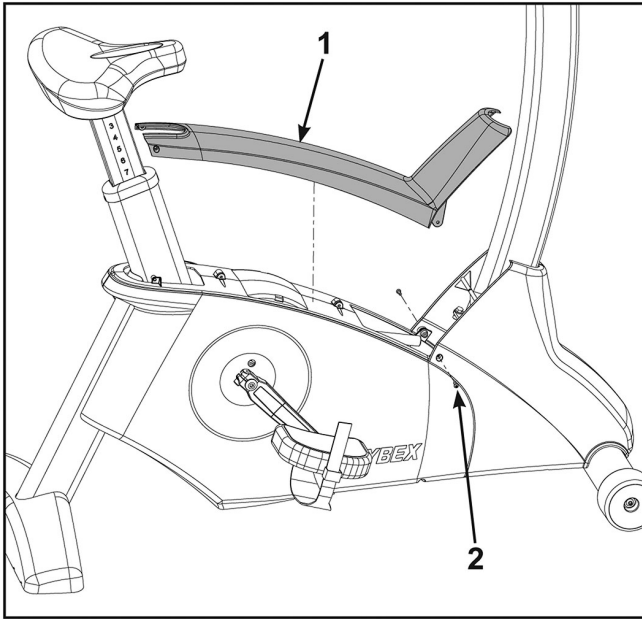
Undlad at klemme eller skade kabler under monteringen.

Udover monteringskruer er der fire plasttilslutninger der sikrer frontafdækningsmontering. Check, at alle fire plasttilslutninger er korrekt indsat i plastafdækning.

3. Montér den højre, øvre, bagerste skærm med 1 skrue vha. af en stjerneskrueetrækker.

Monter tophætte.

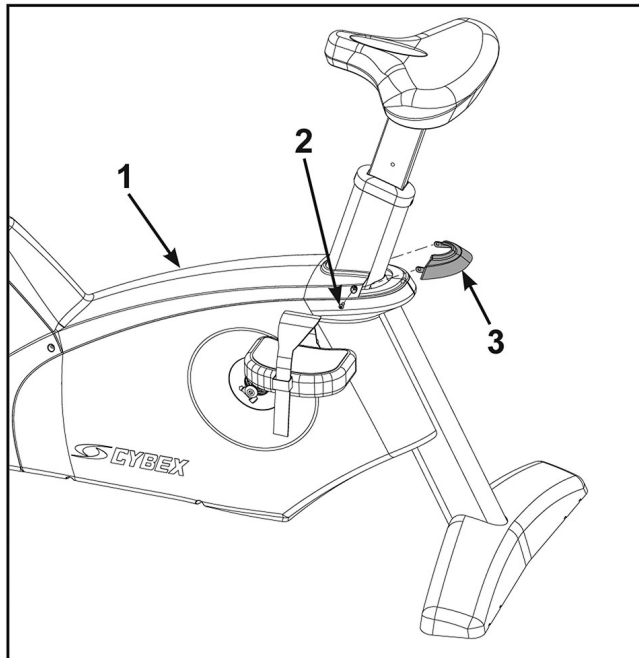
Monter tophætten med to skruer ved hjælp af en stjerneskruetrækker.



	Beskrivelse	Antal
1	Topstykke	1
2	Skrue	2

Monter baghætte.

1. Placer back-cappen inde i top-cappen.
Check, at baghætte er helt indsat i tophætte.

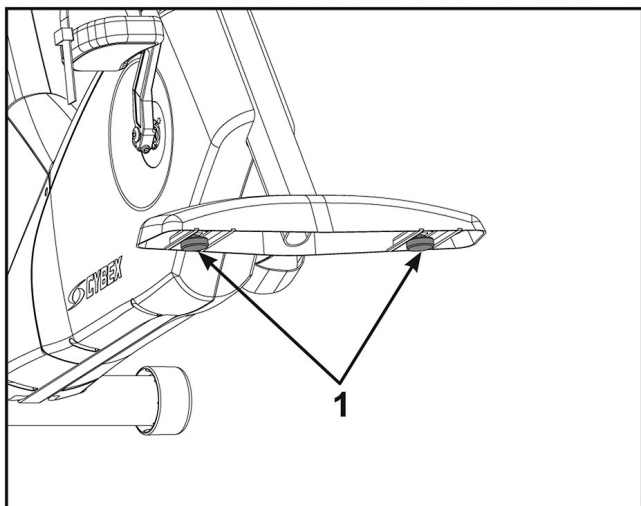


	Beskrivelse	Antal
1	Topstykke	1
2	Skrue	2
3	Baghætte	1

2. Monter baghætten med to skruer ved hjælp af en stjerneskruetrækker.

Plan enhed

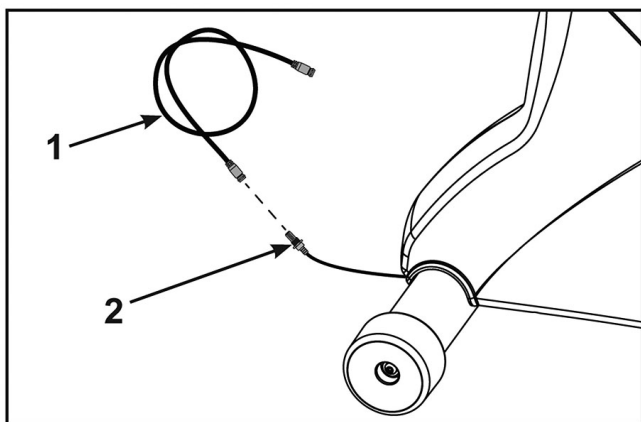
Check, at enheden er på plant underlag. Hvis dette ikke er tilfældet, skal du bruge en 9/16" gaffelnøgle til at justere foden op eller ned.



	Beskrivelse	Antal
1	Nivelleringsfødder	2

Installer det koaxiale kabel (E3 se skærm mulighed)

Installer det 6 fods koaxiale kables stikforbindelse på bunden af enheden.



	Beskrivelse	Antal
1	6 fod koaxialt kabel	1
2	Stikforbindelse til koaxialt kabel	1

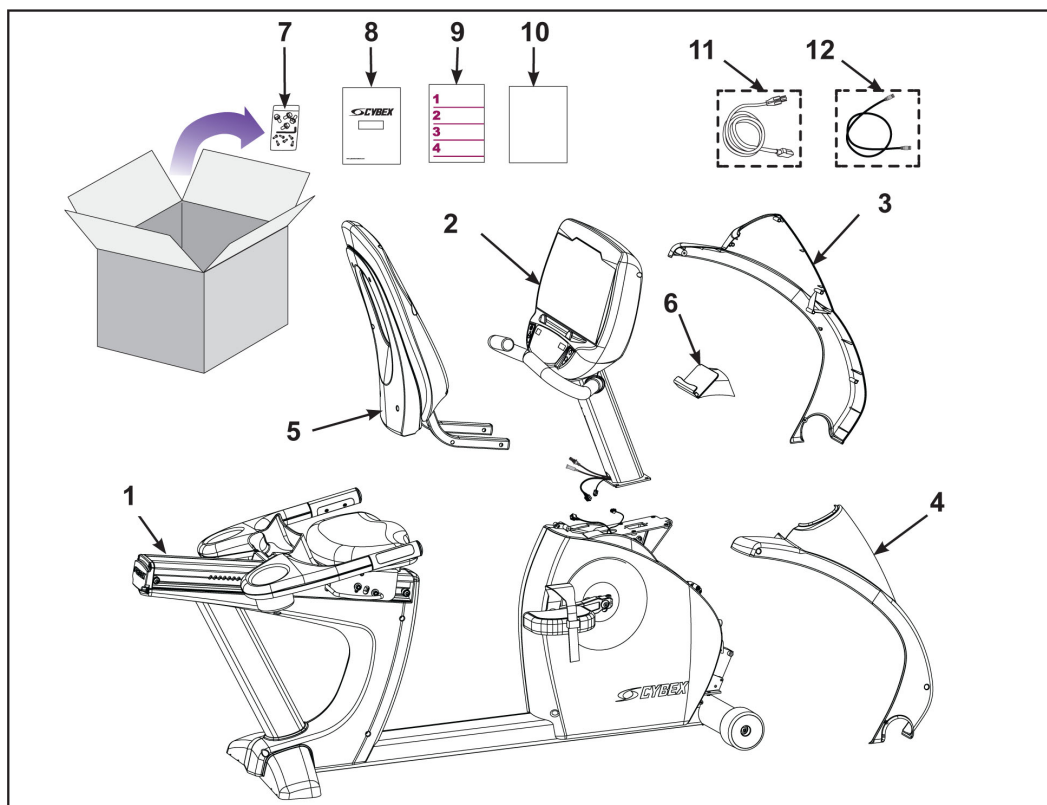
Visuelt eftersyn af enheden

1. Fjern enhver form for pakningsmateriale fra enheden.
2. Undersøg enheden for at sørge for at samlingen er korrekt og fuldkommen.

625R Samling**Kontrollér styklisten vist herunder**

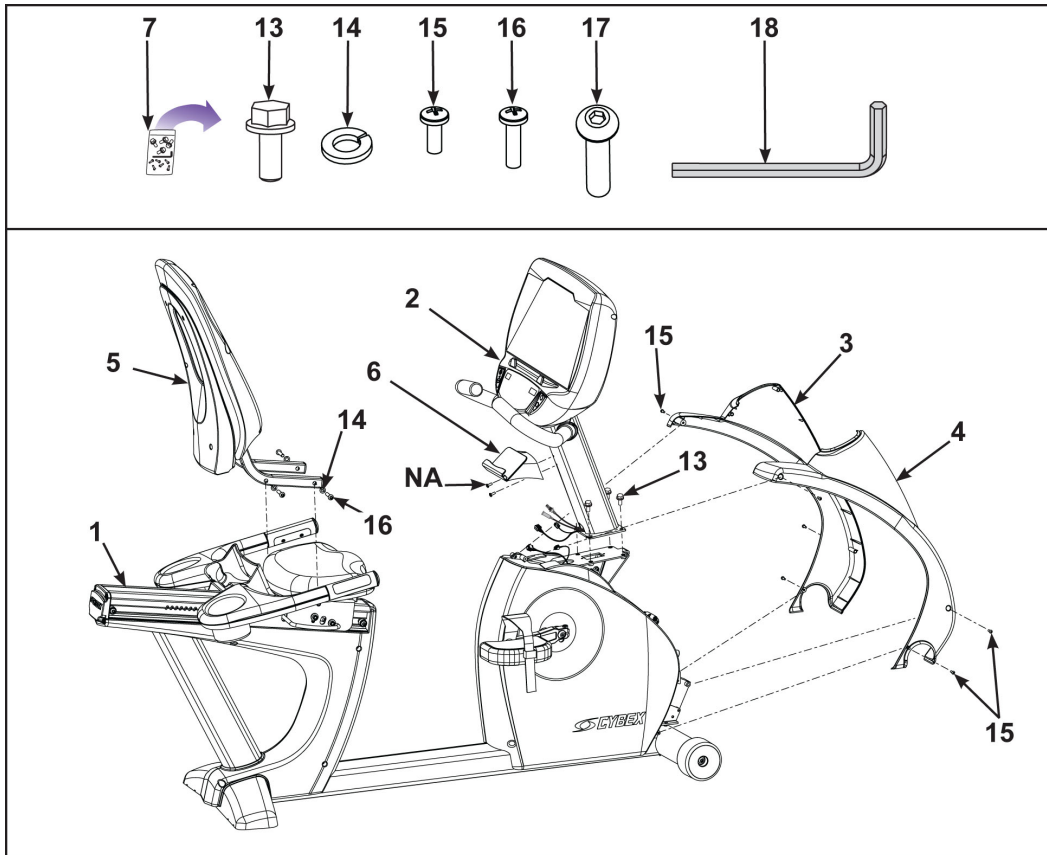
Del	Kvantitet	Delnummer	Beskrivelse
1	1	Afvigelser	Base med fastgjorte dæksler

Del	Kvantitet	Delnummer	Beskrivelse
2	1	Afvingelser	Konsollens samling
3	1	PL-21517	Frontdæksel til venstre
4	1	PL-21518	Frontdæksel til højre
5	1	AX-21670	Ryglænsenhed samling
6	1	AX-21738	Tilbehørsbakke samling
7	1	AX-21699	Hardware-pakke
8	1	LT-23688-X	Brugervejledning
9	1	LT-23691	Samlingsplakat
10	1	LT-23693	Garantiark, forbruger
10	1	LT-23692	Garantiark, kommerciel
11	1	Afvingelser	Netledning (E3 Se skærmmulighed
12	1	AW-23836	Kabel, 6', Coax (E3 Se skærmmulighed)



Del	Kvantitet	Delnummer	Beskrivelse
13	4	HS-19108	Skrue, 5/16-18 x 0,75",HXHD,WHIZ-LOCK,GR5
14	4	HW-53018	Skive, 5/16 "Split
15	6	HS-15706	Skrue, 8-16 x 0,50", PNHD

Del	Kvantitet	Delnummer	Beskrivelse
16	2	HS-18311	Scruer, 8-16 x 0,75", PNHD
17	4	HS-41107	Scruer, 5/16-18 X 1,50"
18	1	HX-00438	3/16" unbrakonøgle

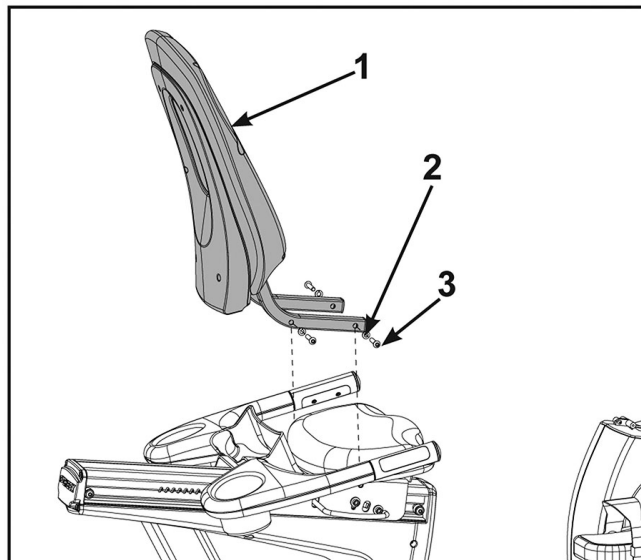


Løft og flyt enheden

1. Grib bagerste fod fast.
2. Brug korrekte løftemetoder, løft bagerste fod, så forreste transporthjul kan rulle på gulvet. Brug korrekte løftemetoder.
3. Flyt enheden til det påtænkte sted.
4. Sænk forsigtigt den bagerste fod, så enheden står på sin tiltænkte placering.

Installer sæderygsmontering.

1. Anbring sæderygsmontering i rette position, og spænd skruerne og fire skiver med hånden.

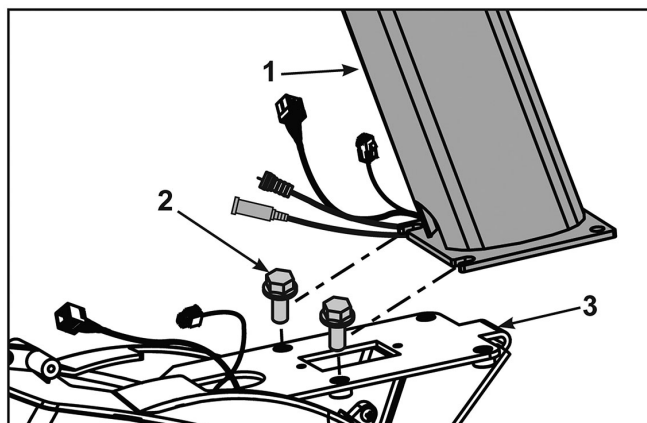


	Beskrivelse	Antal
1	Ryglænsenhed samling	1
2	Skiver	4
3	Skrue	4

2. Fastgør skruerne med en 3/16" ubrakobøgle, der medfølger.

Installer konsolsamlingen

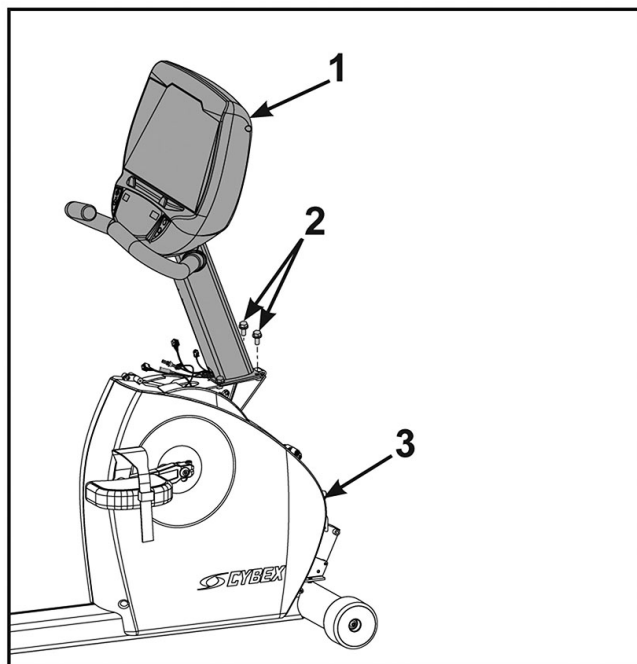
1. Monter med hånden to monteringsskrue ind i basisenheden.



	Beskrivelse	Antal
1	Konsollens samling	1
2	Skrue	2
3	Bundens samling	1

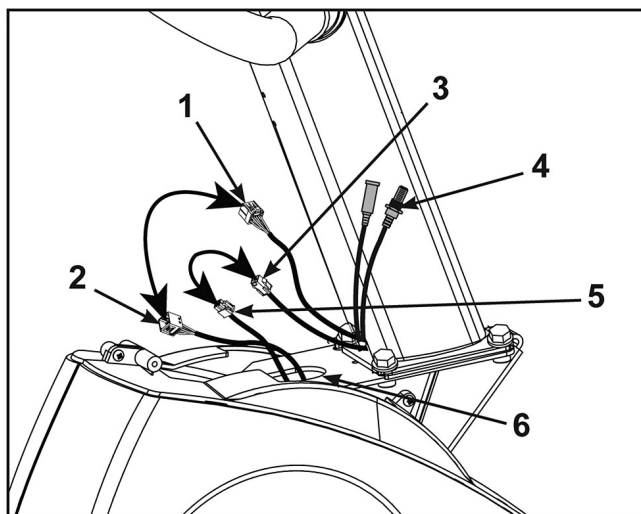
Konsollen samling skal blive støttet under trin 2 til 4.

- Anbring konsolmontering i rette position på bundmontering ved at skyde den i position på de to monteringskrue.



	Beskrivelse	Antal
1	Konsollens samling	1
2	Skrue	2
3	Bundens samling	1

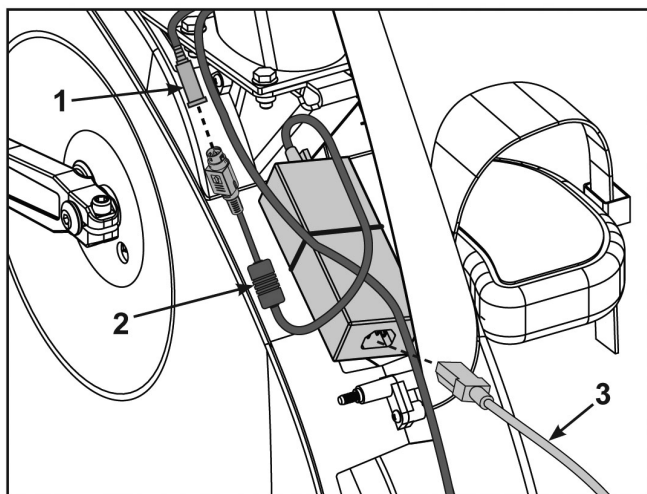
- Spænd de andre to skruer 5/16-18 x 0,75" med hånden
- Fastspænd de fire skruer med en 1/2" topnøgle.
- Find øvre display-kabeltilslutning, og tilslut den til nedre display-kabeltilslutning. Check, at kabeltilslutningen falder i hak og er sikkert fastspændt.



	Beskrivelse	Antal
1	Øvre displaytilslutning	1
2	Nedre displaytilslutning	1
3	Øvre hjerterytmetilslutning	1
4	A/V Kabler (Valgfrit)	1
5	Nedre hjerterytmetilslutning	1
6	Top hul i ramme	1

- Find øvre hjerterytmetilslutning, og tilslut den i nedre hjerterytmetilslutning.
- Anbring begge kabeltilslutninger i øverste hul i rammen. Undlad at klemme eller skade kabler under monteringen.

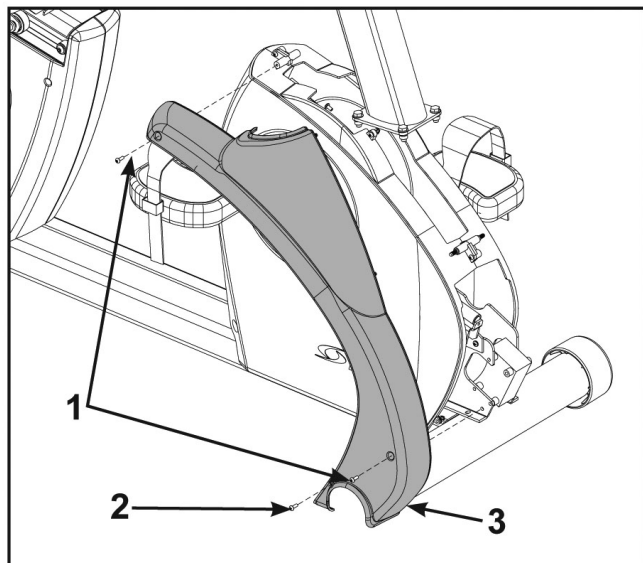
8. Forbind kablet til kontrolpanelets DIN-stikforbindelse til elforsyningsudgangen. Kontroller at de to forbindelsesklemmer passer ordentligt sammen og ikke kan trækkes fra hinanden uden at hylsteret trækkes tilbage for at løsne det.



	Beskrivelse	Antal
1	Elforsyning udløb	1
2	Kontrolpanel ledning DIN-stikforbindelse	1
3	Strømledning	1

Monter frontdæksler.

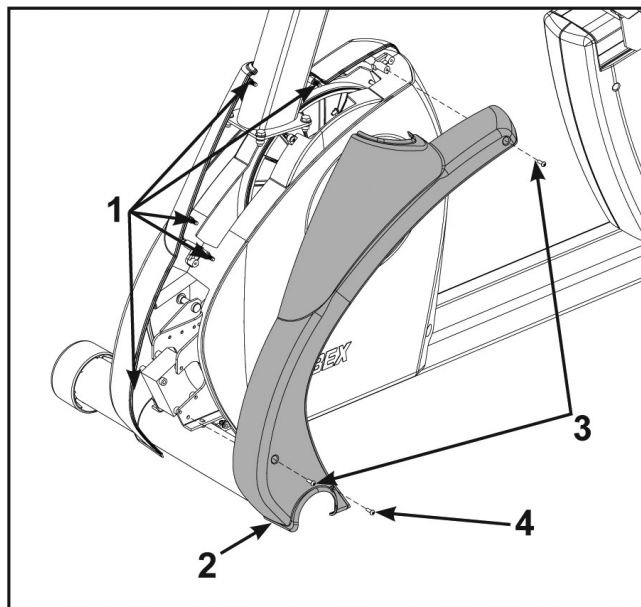
1. Monter den højre, øvre, bagerste skærm med fem skruer vha. af en stjerneskruetrækker.



	Beskrivelse	Antal
1	Skrue, 8-16 × 0,50"	3
2	Skrue, 8-16 × 0,75"	1
3	Frontdæksel til højre	1

Udover de tre monteringskrueer pr. frontdæksel er der fem plasttilslutninger, der sikrer frontafdækninger. Check, at alle fire plasttilslutninger er korrekt indsat i plastafdækning.

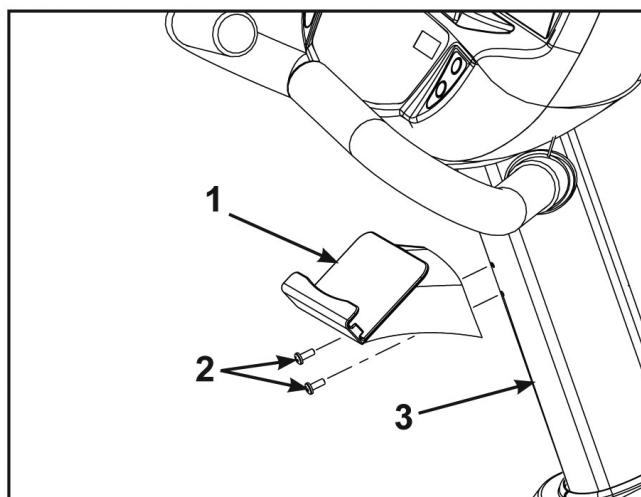
2. Montér den højre, øvre, bagerste skærm med tre skruer vha. af en stjerneskruetrækker.



	Beskrivelse	Antal
1	Plastiktillutning	1
2	Frontdæksel til venstre	1
3	Skrue, 8-16 × 0,50"	3
4	Skrue, 8-16 × 0,75"	1

Installer tilbehørsbakke.

1. Brug en stjerneskruetrækker, og fjern de to skruer i konsolmontering.

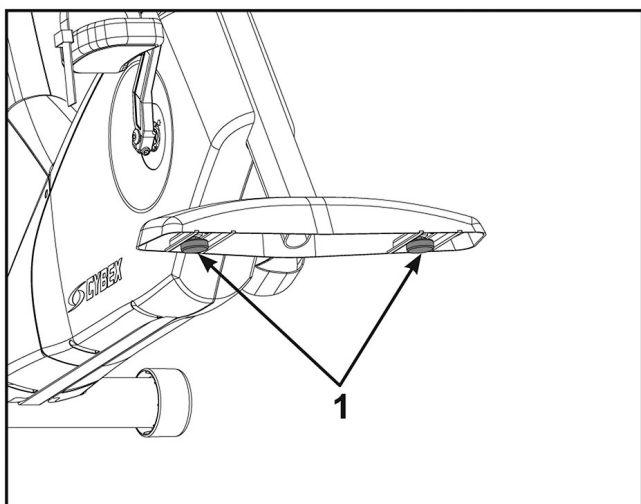


	Beskrivelse	Antal
1	Tilbehørsbakke samling	1
2	Skrue	2
3	Konsollens samling	1

2. Brug en stjerneskruetrækker, og fastspænd tilbehørsbakke med de to skruer der blev fjernet i tidligere trin til konsolmontering.

Plan enhed

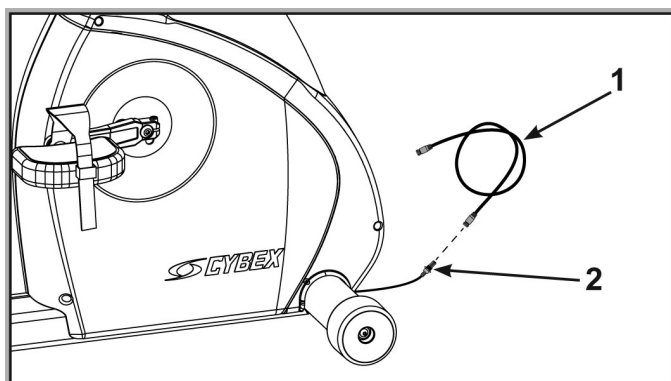
Check, at enheden er på plant underlag. Hvis dette ikke er tilfældet, skal du bruge en 9/16" gaffelnøgle til at justere foden op eller ned.



	Beskrivelse	Antal
1	Nivelleringsfødder	2

Installer det koaxiale kabel (E3 Se skærm mulighed)

Installer det 6 fods koaxiale kabels stikforbindelse på bunden af enheden.



	Beskrivelse	Antal
1	6 fod koaxialt kabel	1
2	Stikforbindelse til koaxialt kabel	1

Visuelt eftersyn af enheden






1. Fjern enhver form for pakningsmateriale fra enheden.
2. Undersøg enheden for at sørge for at samlingen er korrekt og fuldkommen.

Opstilling

Brug de følgende instruktioner for at opstille enhedens indstillinger.

1. Tilslut den valgfrie strømledning og E3 View Monitor ledningen (kun E3 View Monitor enheder) i et stik med jordforbundet kredsløb, se Elforsyningskrav.
Rul resten af strømledningen sammen og læg den væk. Kontrolpanelet lyser og er i Dvaletilstanden.
2. Hold fast i styret, mens du træder på pedalerne.
3. Begynd at cykle.

Opstillingsmuligheder

1. Tryk og hold **Skærmindstilling**  og **OP** -knapperne i 3 sekunder.
2. Naviger igennem opstillingsmenuen med **OP**  og **NED** -knapperne.
3. Tryk på **ENTER** -knappen én gang for at indlæse opstillingsværdierne. Tryk igen for at gemme ændringerne og ryk fremad i menuen.

Setup menu - LED konsol

Tid	Sæt tidens skærmformat. 12 timer A, 12 timer P eller 24 timer (12 timer AM, 12 timer PM eller 24 timer).
Dato	Dato-formatet er [ÅÅÅÅ] [MM] [DD]. Å - År, M - Måned og D - Dag.
Vægtenheder	LBS - pund, kg - kilogram eller stone.
Afstandsenheder	MI - Miles eller KM - Kilometer.
Pause	Indstil pauselængden. OFF (slukket) (Standard), 1.00, 5.00 eller 10.00 minutter.
Standardtid	Indstil standard træningstid. 10, 20, 30 (Standard), eller 60.
Maks. tid	Indstil maksimal træningstid. OFF (Ubegrænset), 30, 60 (standard), 90, eller 120 minutter.
Standard modstandstilstand	Indstil Standard modstandstilstand Cykeltilstand [bihe] (standard) eller Konstant styrke [CP] tilstand. Cykeltilstanden er 1-21 gear, konstant styrke er 35-500 watt.
Beeper (Lyd)	Vælg om konsollens bipper skal været slået til (standard) eller fra. Nogen volumen, rækker fra 0-30, 10 er standard.
A/V	Indstil A/V Indstillingerne. ingen (standard), C.A.B. (Console Adapter Box til Broadcast Vision), "UHF" eller "FM". Se A/V Konfig og FM Radio forvalg for en fuldstændigt konfiguration.


Setup menu - E3 Skærm



Tid	Set time display format. 12 timer A, 12 timer P eller 24 timer (12 timer AM, 12 timer PM eller 24 timer).
Dato	Dato-formatet er [ÅÅÅÅ] [MM] [DD]. Å - År, M - Måned og D - Dag.
Vægt og afstandsenheder	LBS - pund, kg - kilogram eller stone. MI (mil) eller KM (kilometer).
Pause	Indstil pauselængden. OFF (slukket) (Standard), 1.00, 5.00 eller 10.00 minutter.
Standardtid	Indstil standard træningstid. 10, 20, 30 (Standard), eller 60.
Maks. tid	Indstil maksimal træningstid. OFF (Ubegrænset), 30, 60 (standard), 90, eller 120 minutter.

Lyd	Vælg om konsollens bipper skal været slået til (standard) eller fra. Vælg om konsollens hovedtelefonvipper skal være en mule (standard, alle eller Off (slukket). Indstil hovedtelefonens højtalerlydstyrke 0-30 (10 er standard).
Sprog	Vælg E3 billedskærmens sprog. Standard sprog tilgængelig. Engelsk (standard)

Genindstil opstillingsmulighederne til standardværdier





Nulstil LED konsol

1. Tryk på **Skærmindstillinger**  -knappen på den første indstillingsskærm (Tid). Konsollen viser NULSTIL og [dEFA][ULtS] [?].

For at gå ud uden at genindstille, tryk på **ENTER** -knappen.
2. Tryk på **Skørmindstilling** -knappen for at genindstille konsollen til standardværdier. Konsollen bipper to gang og vender tilbage til opsætningstilstand.

Nulstil E3 Billedskærm

1. Tryk på **Skærmindstillinger**  -knappen på den første indstillingsskærm (Tid). Konsollen viser NULSTIL og Nulstil standarder? NEJ.

For at gå ud uden at genindstille, tryk på **ENTER** -knappen.
2. Tryk på **OP**  eller **NED** -knapperne for at vælge JA.
3. Tryk på **ENTER** -knappen for at nulstille konsollen til standardværdier. Konsollen bipper to gang og vender tilbage til opsætningstilstand.

Forlad Opsætningstilstand

Tryk på **STOP**-knappen for at forlade opsætningstilstanden.

A/V-konfiguration og FM Radio forvalg

Udfør denne procedure, hvis enheden inkluderer det valgfrie trådløse lydmodtagermodul.

Nødvendige værktøjer:

Hovedtelefoner (medfølger ikke)

Opsætning af det trådløse lydmodtagermodul fra kræver fire trin:

1. Bestem hvilken type sender der bruges (MYE 900MHz, Broadcast Vision 863MHz, etc. eller TV FM).

2. Indstil **A/V enheden** til trådløs TV.
3. Tildel et tv-kanalnummer for hver sender på konsollen.
4. Tilføj fastindstillinger for FM-radiostationer (valgfrit).

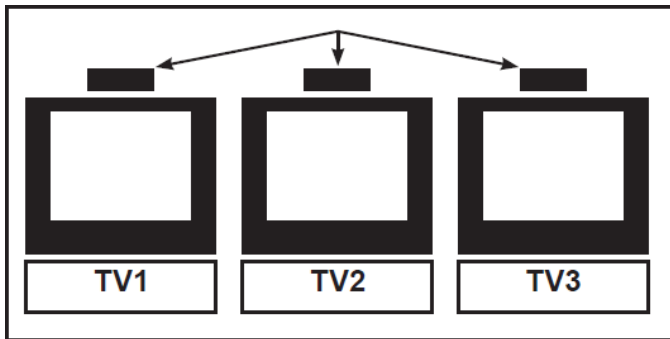
Vælg sendetype

Der er to typer af transmittere UHF eller TV FM.

- UHF eller TV FM. UHF-sendere identificerer tv-modtagere efter nummer f. eks. TV1.
- TV FM-sendere identificerer tv'er med FM-frekvenser eksempelvis 93.1.

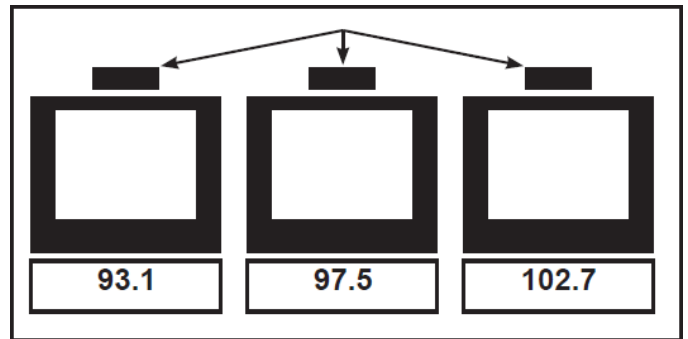
UHF-sendere

Følg procedure: Opsæt UHF Transmittere



Tv FM-sendere

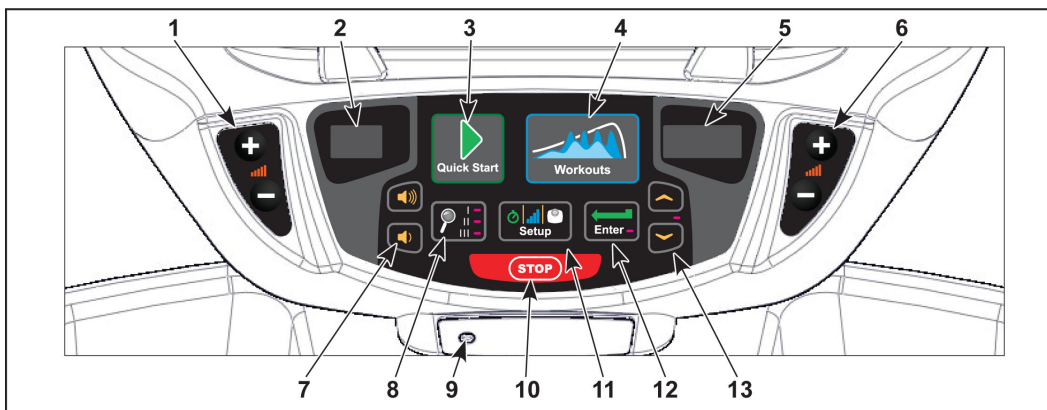
Følg procedure: Opsæt TV FM Transmittere



For TV FM-sendere optages FM-frekvenser for alle tv-modtagere:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10






Brugerkontroller



1	Modstandsknapper	Navigerer igennem alle de gemte kanaler i brugertilstand
2	Gear-/niveauskærm	Viser indstillingen for modtagerens sensitivitet som (n)ær eller (F)jern
3	Hurtig start-knap	Vælger sendertype Nulstiller alle gemte tv-kanaler ved brug
4	Trænings-knap	Skifter opsætningen for FM forvalg og tilbage til opsætning af tv-kanal

5	Modstandsskærm	Viser FM når du gemmer FM radiostationernes forvalg
6	Modstandsknapper	Skifter skærmen for at Tilføjer nye kanaler eller Sletter gemte kanaler
7	Lydstyrkeknapper	Forøg eller reducer lydstyrke
8	Skærmindstillingsknap	Scanner efter tilgængelige tv-transmittere, eller søger efter den næste stærkeste FM-station eller FM-sendefrekvens.
9	Hovedtelefonstik	Tilslut hovedtelefoner for at lytte til kanalerne
10	STOP-knap	Gemmer og forlader opsætningen
11	Opsætningsknap	Når du gemmer FM-forvalg, sletter denne knap alle de gemte FM radioers forvalg Skifter nær/fjern efter UHF-modtagerens sensitivitet.
12	Enter-knap	Går ind i menuen, accepterer den viste værdi, går fremad i menuen.
13	Op/ned-knapper	Navigerer tv-kanaler eller tuner FM-frekvenser

A/V opsætningstilstand.



1. Sæt den valgfrie ledning i et stik med et jordet kredsløb, se EI-forsyningskrav.
Rul resten af strømledningen sammen og læg den væk. Hvis du ikke er i besiddelse af den valgfrie ledning, gå til trin 3.
2. Kontrollér, at kontrolpanelet lyser op og er i Dvaleindstilling.
3. Hold fast i styret, mens du træder på pedalerne.
4. Begynd at cykle.
5. ryk på, og hold **SCAN**  og **Op**  i 3 sekunder.
Skærmen viser urets ikon.
6. Tryk på **Ned**  fra at navigere til A/V skærmen.
7. Tryk på **Enter** for at gå ind i opsætningstilstanden.
8. Tryk på **Op**  eller **Ned** -knapperne for at ændre A/V typen fra ingen til UHF, FM, eller C.A.B. (Console Adapter Box for Broadcast Vision). Hvis C.A.B. er valgt, er der ikke brug for yderligere opsætning.
9. Tilslut hovedtelefonerne for at lede efter kanaler under opstillingen.

Opsætning af UHF-sendere


For sendertyperne 900 MHz, 863 MHz eller 806 MHz. Brug denne procedure til at tilknytte kanalnumrene til dine tv-sendere. Hvis du bruger et FM-sendersystem, gå videre til Opsætning af tv FM-sendere.

Vælg sendertype








1. Gå ind i A/V opsætningstilstand.

2. Vælg TV FM og tryk på **ENTER** -knappen.
3. Tryk på **ENTER** -knappen igen for at skifte transmittertype.
4. Tryk på **Lynstart**Hurtig start**Lynstart** for at vælge din sendertype fra de tilgængelige valg. Skærmen viser kun de valg, der er tilgængelige under din sendertype (900 MHz, 863 MHz eller 806 MHz).

900 MHz-system	863 MHz-system	806 MHz-system
M 900 MYE	M 863 MYE	J1 806 Japan 14 kanaler
C 900 Cardio Theater	E 863 Eneercise	J2 806 Japan 30 kanaler
E 900 Eneercise	A 863 Audeon	
B 900 Broadcast Vision		

5. Tryk **SCAN**  for at scanne efter tilgængelige kanaler. Scanningen kan vare op til 10 sekunder og vil derefter vise TV-1 af #. #-symbolet er det samlede antal stærke UHF-kanaler, der er fundet. Nogen af disse kanaler er muligvis ikke signaler fra tv-sendere, og de skal slettes.









Gennemgå kanaler

1. Tryk **Op**  eller **Ned**  for at lytte til tilgængelige kanaler med hovedtelefonerne.
2. Slet uønskede kanaler ved at trykke hastighed **Op**  eller **Ned**  for at ændre det højre LED-vindue til [dEL].
Tryk på **ENTER** for at slette kanalen. Gentag processen for yderligere uønskede kanaler.
3. Juster nær/fjern indstilling, hvis de tilgængelige kanaler ikke bliver vist.
Tryk på **Fjern** for at skifte indstillingen fra F(Fjern) TIL N(Nær). Tryk på **Skærmindstilling**  for at scanne igen efter tilgængelige kanaler.
4. Tryk **Op**  eller **Ned**  for rulle igennem og bekræfte alle tv-kanaler.
Hvis alle tv-sendere er gemt, og hvis de alle korrelerer tv-numret til den korrekte tv-overskrift, er opstillingen færdig. I modsat skal du muligvis scanne eller justere transmitterens koder igen (se dokumenterne for dine transmittere for at udføre en kodeændring).
5. Tryk på **STOP** for at forlade opsætningen. Opstilling af senderen er færdig.
6. Fortsæt til Tilføj FM radiokanaler (valgfrit).

Opstilling af tv FM-sendere









Hvis dit tv bruger FM-sendere, skal du følge disse instruktioner for at anvise en tv-kanal til hver frekvens.

1. Tryk og hold **Skærmindstilling**  og **OP** -knapperne i 3 sekunder.
Tidsindstillingen vises på skærmen.

2. Tryk på **NED**  for at navigere til A/V-opstillingskærmen.
3. Vælg TV FM og tryk på **ENTER** -knappen.
4. Tryk på **Skærmindstillinger**  for at lede efter den næste TV FM-frekvens eller **OP**  eller **NED**  for at indtaste kanalerne manuelt.
5. Tryk på Modstand **OP**  eller **NED** -knapperne for at tilføje [tilføje] en kanal.
Tryk på **ENTER**  for at gemme kanalen, std (gmt) vil blive vist.
6. Gentag trin 3 og 4 for at tilføje alle tv FM-kanalerne.
7. Tryk på **Stop** for at forlade opstillingen, når alle tv'ernes FM-sendefrekvenser har et tv-nummer. Opstilling af senderen er færdig.
8. Fortsæt til Tilføj FM radiokanaler (valgfrit).

Tilføj FM radiokanaler (ekstraudstyr)



Hvis der findes stærke lokale FM radiokanaler i området, kan du indstille dem som forvalg.

1. Gå ind i A/V opsætningstilstand.
2. Tryk på **Programmer** for at vise FM på konsollen. Det venstre numeriske viser CH 1.
3. Tryk på **Skærmindstillinger**  for at lede efter den næste TV FM-frekvens eller **OP**  eller **NED**  for at indtaste kanalerne manuelt.
4. Tryk på Modstand **OP**  eller **NED** -knapperne for at tilføje [tilføje] en kanal.
Tryk på **ENTER**  for at gemme kanalen, std (gmt) vil blive vist.
5. Gentag trin 3 og 4 for at gemme op til 32 FM radiostationer.
6. Tryk **Stop** for at forlade opsætningen, når alle FM radiostationer er gemt.
7. Tryk på **OP**  eller **NED** -knapperne for at rulle gennem og verificere alle FM radiostationer.





Justere lydstyrker

Når opstillingen er gennemført, skal lydstyrken justeres mellem tv-sendere og FM radiokanalerne. Hvis FM radiokanalerne ikke er indstillet, skal lydstyrken justeres mellem alle tv'erne.

1. Tryk **Op**  eller **Ned**  for at vælge en FM radiostation. Den lydstyrke kan ikke justeres, og er den laveste lydstyrke.

2. Tryk på **Op**  eller **Ned**  for at vælge TV-kanal.
3. Juster hvert tv's lydstyrke for at matche en FM radiokanal eller hver enkelt med tv'ets fjernbetjening. Målet er at en lydstyrkeindstilling på 10 på løbebåndet skal være den samme på alle tv- og FM-kanaler.
4. Gentag proceduren for alle tv'er.

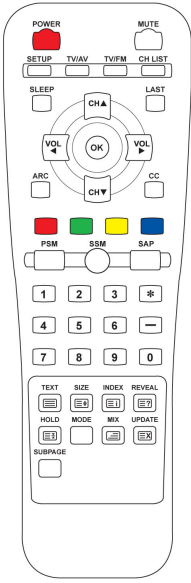







Sådan bruges Cybex trådløs lydmodtager

1. Sæt hovedtelefonerne ind i hovedtelefonens stik.
2. Tryk på **Op**  eller **Ned**  for at vælge tv eller FM-kanaler.
3. Tryk lydstyrken **op**  eller **ned**  for at justere lydstyrken.

Opsætningen er færdig

E3 Billedskærmkonsollens kontroller

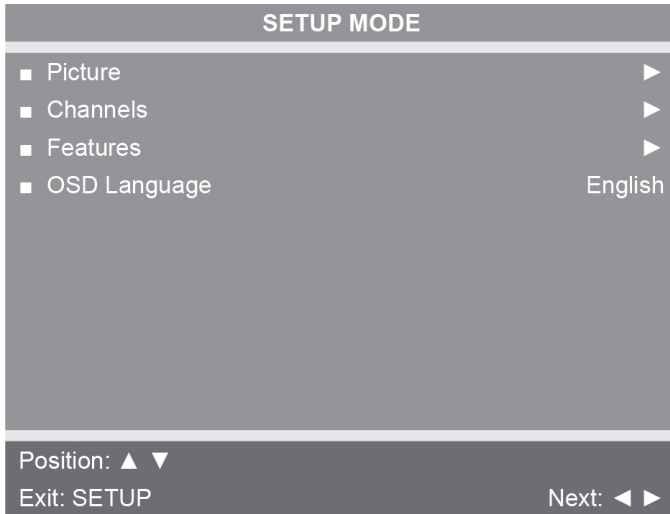
Fjernbetjeningen bruges til at udføre alle opstillingsfunktionerne for E3 billedskærmen.

		STRØM	Tænd eller sluk E3 billedskærmen
		OPSÆTNING	Gå ind i eller forlad opstillingens startskærm
		CH LIST (kanalliste)	Kanalliste - Specificerer alle tilgængelige kanaler
		CH (kanal) ▲	Kanal op - Navigerer op igennem menuen på skærmen
		CH (kanal) ▼	Kanal ned - Navigerer ned igennem menuen på skærmen
		VOL (lydstyrke) ◀	Venstre lydstyrke - Navigerer til venstre igennem menuen på skærmen
		VOL (lydstyrke) ▶	Højre lydstyrke - Navigerer til højre igennem menuen på skærmen

E3 Opstilling af billedskærmen

Adgang til opstillingsskærm

Press the **SETUP**  button to display the **SETUP MODE** screen on the E3 View Monitor. Følg proceduren for at opstille E3 billedskærmen.




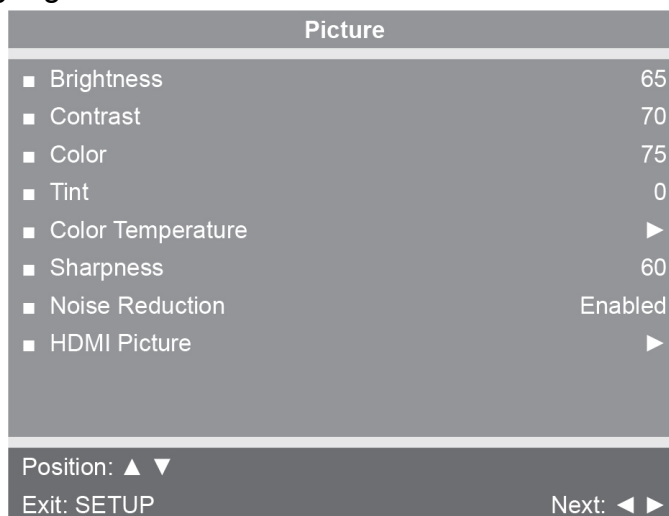
Billede
Kanaler
Funktioner
OSD-sprog

Billede

1. Tryk på  eller  for at vælge **Billede**.

2.

Tryk på  for at få adgang til **Billede**-menuen.



Lysstyrke	Justeringer går fra 1 til 100. Standardværdien er 65.
Kontrast	Justeringer går fra 1 til 100. Standardværdien er 70.
Farve	Justeringer går fra 1 til 100. Standardværdien er 75.
Nuance	Justeringer går fra 1 til 100. Intervallet er fra R50 til G50. Standarden er 0.
Farvetemperatur	Juster farvebalancen for røde, grønne og blå temperaturer
Skarphed	Justeringer går fra 1 til 100. Standardværdien er 60.
Støjreduktion	Vælg Aktiveret (Standard) eller Deaktiveret.
HDMI-billede	Sæt på Auto eller Juster indstillinger efter behov. Kun tilgængeligt når HDMI-signalet er tilstede.

3.

Tryk på  eller  for at vælge indstillinger.

4.

Tryk på  eller  for at justere indstillinger.

5.

Tryk på **OPSÆTNING**  -knappen for at vende tilbage til menuen **OPSÆTNINGSTILSTAND**.

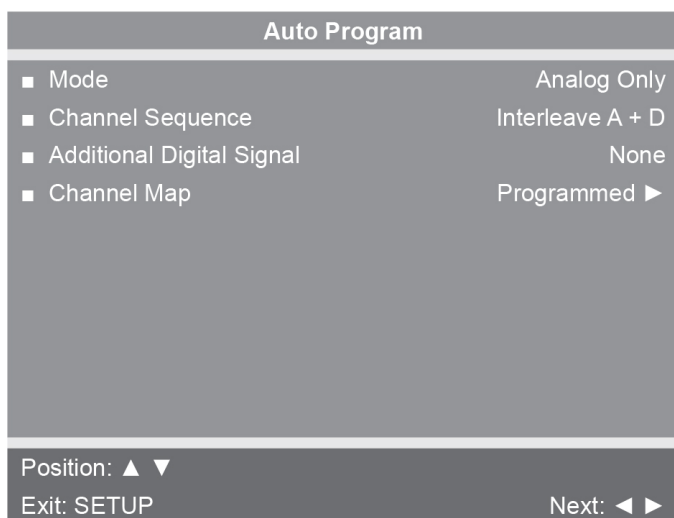
Kanaler

1.

Tryk på  eller  for at vælge **Kanaler**.

2. Tryk på  for at gå ind i menuen.

3. Tryk på  eller  for at vælge **Tilstand**.



Tilstand
Kanalsekvens
Yderligere digitalt signal
Kanalkort

Figur 2: ATSC-skærm



4. Tryk på  eller  for at indstille kanalscanningens rækkevidde.



- a) Kun analog (Standard): Tv'et søger kun efter analoge kanaler.
- b) Kun digital: Tv'et søger kun efter digitale kanaler.
- c) Analog og Digital: Tv'et søger både efter analoge og digitale kanaler.


5. Tryk  for at vælge **Kanalsekvens**.




6. Tryk på  eller  for at indstille den kanalsekvens hvor kanalerne skal vises efter søgningen.


- a) Indskudsark A+D: kanalnummerets rækkefølge uden hensyn til systemet.
- b) Alle A så D: Digitale kanaler bliver vist efter alle analoge kanaler.







7. Tryk på  eller  for at vælge **Yderligere digitalt signal**.
Ikke tilgængeligt når **Tilstand** er sat på kun analog.

8. Tryk på  eller  for at vælge **Yderligere digitalt signal** kilde.
Valgmulighederne er: Ingen, luft, STD-kabel, IRC-kabel eller HRC-kabel.



9. Tryk på  for at vælge **Kanalkort**.

10.  Tryk på **VOL** for at start auto-programmering.
En bekræftelses-menu bliver vist inden der fortsættes.
11.  Tryk på **CH▲** (Ja) for at starte auto-programmering.
-  Tryk på **CH▼** (Nej)-knappen for at annullere funktionen. Tv'et søger nu efter alle tilgængelige kanaler og viser fremskridt i procenter på skærmen. Alle tuning-tilstande der omfatter digitale kanaler kræver adskillige minutter til at gennemføre auto-programmering.

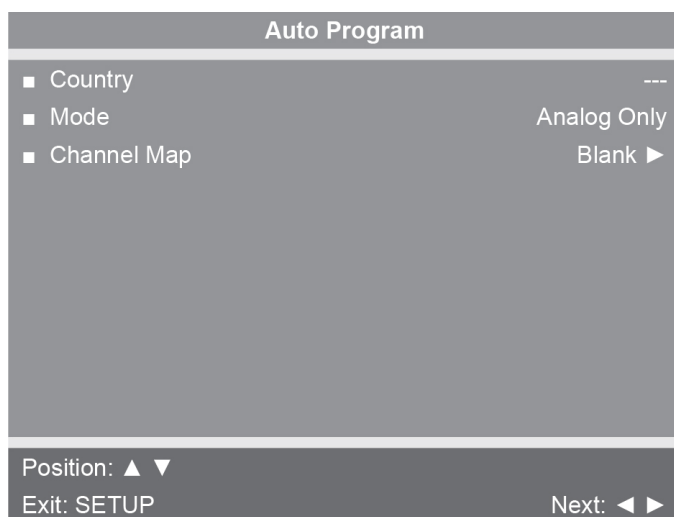
Dette kan tage 20 minutter eller længere. Hvis skærmen slukker, tryk på **POWER** -knappen for at tænde skærmen.

12.  Tryk på **Opsætning** -ikonet for at returnere til normal tv-visning, efter autoprogrammeringen er udført.
13.  Tryk på **KANALLISTE** -knappen for at vise programmerede kanaler.
14.  Tryk på **OPSÆTNING** -knappen for at vende tilbage til menuen **OPSÆTNINGSTILSTAND**

Auto-program (DVB-skærm)

1.  Tryk på **CH▼** for at vælge **Auto Program**.
2.  Tryk på **VOL** for at gå ind i menuen.

3. Tryk på  eller  for at vælge **Land**.




Land
Tilstand
Kanalkort

Figur 3: DVB-T-skærm

De tilgængelige lande er:

Albanien, Østrig, Australien, Belgien, Bosnien, Bulgarien, Kina, Kroatien, Tjekkiet, Danmark, Estland, Finland, Frankrig, Tyskland, Grækenland, Ungarn, Irland, Italien, Kasakhstan, Letland, Litauen, Luxembourg, Marokko, Holland, Norge, Polen, Portugal, Rumænien, Rusland, Serbien, Slovakiet, Slovenien, Spanien, Sverige, Schweiz, Tyrkiet, Storbritannien og Ukraine.

4. Tryk på  eller  for at vælge **Tilstand**.

5. Tryk på  eller  for at indstille kanalscanningens rækkevidde.

Valgmulighed

Beskrivelse

**Kun analog
(standard)**


Tv'et søger kun efter analoge kanaler.


Kun digitale


Tv'et søger kun efter digitale kanaler.


**Analoge og
digitale**


Tv'et søger både efter analoge og digitale kanaler.


6. Tryk på  for at vælge **Kanalkort**.

7. Tryk på  for at starte auto-programmering.
En bekræftelses-menu bliver vist inden der fortsættes.


8. Tryk på  (Ja) for at starte auto-programmering.

Tryk på  (Nej)-knappen for at annullere funktionen. Tv'et søger nu efter alle tilgængelige kanaler og viser fremskridt i procenter på skærmen. Alle tuning-tilstande der omfatter digitale kanaler kræver adskillige minutter til at gennemføre auto-programmering.

Dette kan tage 20 minutter eller længere. Hvis skærmen slukker, tryk på **POWER** -knappen for at tænde skærmen.


9. Tryk på **Opsætning** -ikonet for at returnere til normal tv-visning, efter autoprogrammeringen er udført.

10. Tryk på **KANALLISTE** -knappen for at vise programmerede kanaler.

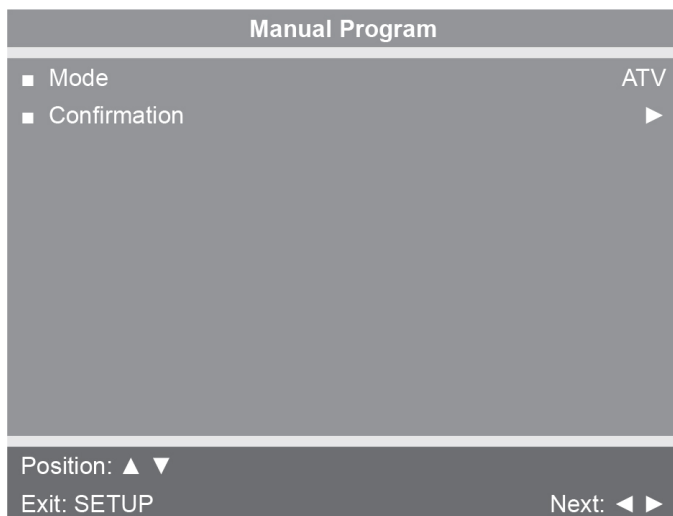
11. Tryk på **OPSÆTNING** -knappen for at vende tilbage til opsætningstilstandsmenuen.

Manuelt program (ATSC og DVB-T)

1. Tryk på  for at vælge **Manuelt program**.

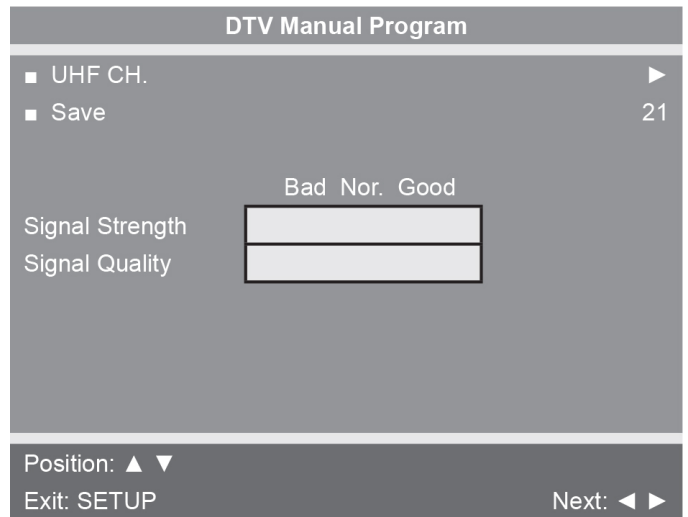
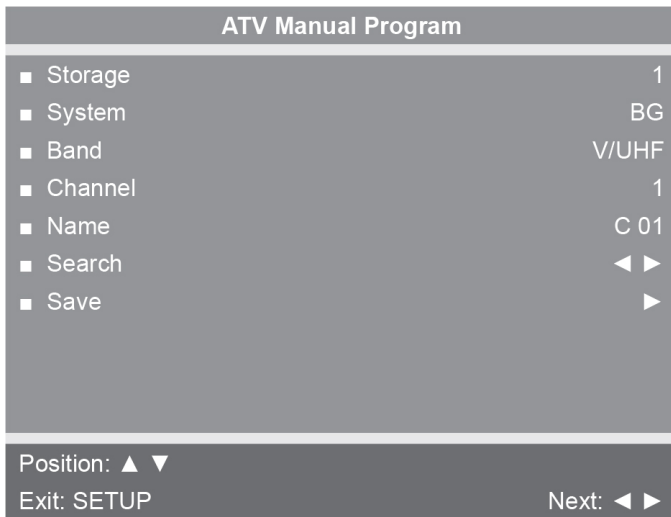
2. Tryk på  for at gå ind i menuen.

3. Tryk på  eller  for at vælge **Tilstand**.





Tilstand
Bekræftelse

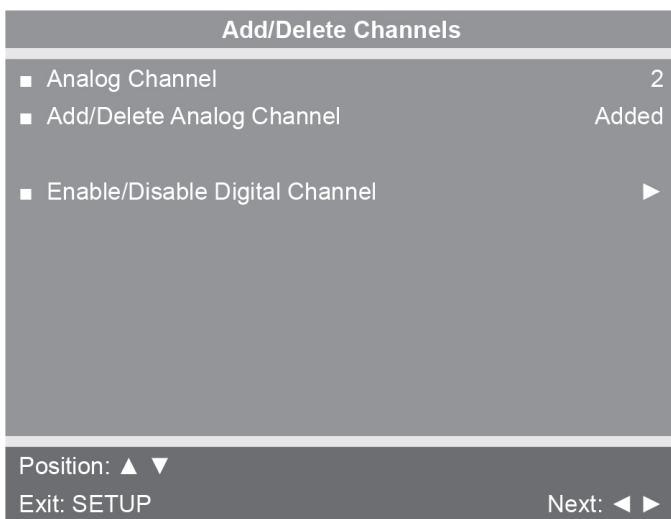
4. Tryk på  eller  for at vælge ATV eller DTV.



ATV-tilstand	Juster indstillingerne for Opbevaring, System, Bølgelængde, Kanal, Navn, eller Søg . Vælg Gem for at gemme indstillingerne.
DTV-tilstand	Vælg UHF kanal . Vælg Gem for at gemme indstillingerne.



Tilføj/Slet kanaler (ATSC og DVB-T)



1. Tryk på  for at vælge **tilføj/slet kanaler**.
2. Tryk på  for at gå ind i menuen Tilføj/Slet kanaler.




Analog kanal
Tilføj/slet analog kanal
Aktiver/Deaktiver digital kanal

3. Tryk på  eller  for at vælge den ønskede analoge kanal.


4. Tryk på  eller  for at fremhæve **tilføj/slet Analogkanal**.



5. Tryk på  eller  for at vælge **Tilføje** eller **Slette**.



6. Press the **SETUP**  button to return to the previous menu.

To exit, Press the **SETUP**  button until the programming menus disappear. Hvis der ikke skal tilføjes eller slettes flere analoge kanaler, gentag trin 3 til 5.

7. Tryk på  eller  for at fremhæve **aktiver/deaktiver digital kanal**.

8. Tryk på  for at vælge **aktiver/deaktiver digital kanal**.
Hvis der ikke er nogen programmerede kanaler i Servicenniveau, ingen kanaler tilstede vist i menuen.


9. Tryk på  eller  for at fremhæve den digitale kanal, der skal aktiveres eller deaktiveres.

10. Press  or  to select **Enable** or **Disable**.

11. Tryk på knappen **OPSÆTNING**  for at gå til forrige menu.

Funktioner

1. Tryk på  eller  for at vælge **Funktioner**.

2. Tryk på  for at vælge adgangs**Funktions**-menuen.

ATSC-skærm	DVB-T-skærm
<p>Features</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Power on Captions Mode Last ■ Digital Mode Time Setup ▶ ■ Diagnostics ▶ ■ Caption Text Modes Disabled 	<p>Features</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Power on Subtitles Mode Last ■ Digital Mode Time Setup ▶ ■ Diagnostics ▶
<p>Position: ▲ ▼</p> <p>Exit: SETUP Next: ◀ ▶</p>	<p>Position: ▲ ▼</p> <p>Exit: SETUP Next: ◀ ▶</p>

3. Tryk på  eller  for at vælge indstillinger.

4. Tryk på  eller  for at justere indstillinger.

Funktion	Indstillinger
Start Billedtekst-tilstand (Kun ATSC)	Vælg Slukket eller Sidste. Sidste vil sætte tilstanden til den sidst brugte indstilling.
Start undertekst-tilstand (Kun DVB-T)	Vælg Slukket eller Sidste. Sidste vil sætte undertekst-tilstanden til den sidst brugte indstilling.
Tidsindstilling i digital tilstand	Sæt automatisk den aktuelle tid fra det digitale signal. Vælg tidszone og sommertid for Auto, Tændt, eller Slukket.
Diagnostik	Leverer kun diagnostiske oplysninger. Indstillingerne kan ikke ændres.
Billedteksttilstande (Kun ATSC)	Vælg Aktiveret eller Deaktiveret.

5. Tryk på **OPSÆTNING**  -knappen for at vende tilbage til menuen **OPSÆTNINGSTILSTAND**

OSD-sprog

1. Tryk på  eller  for at vælge **OSD sprog**.


2. Tryk på  eller  for at vælge sprog.

Valgmulighed**Beskrivelse****ATSC-valg**

Engelsk, Fransk eller Spansk.

DVB-T-valg

Engelsk, Fransk, Spansk, Hollandsk, Dansk, Russisk, Tysk, og Svensk.

3. Tryk på **OPSÆTNING**  -knappen for at vende tilbage til menuen **OPSÆTNINGSTILSTAND**

Forlad opstillingstilstanden ved at trykke på **OPSÆTNING**  -knappen.

Opsætningen er færdig

Tester funktionen

Brug de følgende instruktioner til at teste enhedens fulde mostand:

1. Sæt den valgfrie ledning i et stik med et jordet kredsløb, se **El-forsyningskrav.**
Rul resten af strømledningen sammen og læg den væk. Hvis du ikke er i besiddelse af den valgfrie ledning, gå til trin 3.
2. Kontrollér, at kontrolpanelet lyser op og er i *Dvaleindstilling*.
3. Hold fast i styret, mens du træder på pedalerne.
4. Begynd at cykle.
5. Tryk på **Hurtigstart** knappen.
6. Kør enheden gennem hele modstandsområdet.
Tryk først på **MODSTAND +**-tasten, indtil du når den højeste belastning (displayet viser "21"). Tryk derefter på **MODSTAND -**-tasten, indtil du når den laveste belastning (displayet viser "1"). Modstanden bør stige og falde når der gås.
Når enheden når den indstillede hældning og modstand, holder skærmene op med at blinke, og lyser konstant for at angive at de ønskede indstillinger er nået.
7. Vent, indtil pedalerne er helt standset, før du stiger ned af enheden.
Hold greb som støtte ved nedstigning fra enheden.

drift

Beregnet brug

Denne maskine er beregnet til at hjælpe brugeren med at motionere og forbedre sin generelle fysiske form.

Brugte benævnelser








Aktiv tilstand	Et vilkårligt tidspunkt, hvor udstyret styrer modstand og indsamler træningsdata. Aktiv tilstand begynder, hvis der trykkes på Lynstart Hurtig start-knappen, når du har opsat en træning, eller som standard hvis startskærmen stopper og går i Hurtig start manuel tilstand.
Automatisk scanning	Viser automatisk serier under træningsdata.
Afkøling	En reduktion af træningsbelastningen i et kort tidsrum giver brugeren mulighed for at formindske pulsen blidt. Afkølingen forekommer to minutter inden de styrede træningsforløb er gennemført.
Dvaletilstand	Forekommer når enheden er sluttet til og ikke i brug.
Isokinetisk Motion	Tilpasser modstand, så enheden leverer en tilsvarende modstand for brugeren for at fastholde pedalhastighed. Sådan træning bruges til test og forbedring af muskelstyrke og udholdenhed, specielt efter skade.
Manuel tilstand	I denne aktive tilstand sætter brugeren et tidsmål. Brugeren kontrollerer hastigheden og hældningen. Manuel tilstand fortsætter, indtil målet er nået. Manuel tilstand er kun tilgængelig under aktiv tilstand.
Pause tilstand	Forekommer kun, hvis pause-funktionen er aktiveret og brugeren trykker på STOP -tasten i aktiv tilstand.
Lynstart	Som standard vælges manuel Hurtig start-tilstand, hvis brugeren begynder at skridte og aktiverer en 5-sekunders nedtælling til slut. Tryk på Lynstart -knappen for at åbne kvik-start manuel indstilling, hvor brugeren kan kontrollere hældning og modstand, efterhånden som tiden løber op.

Brugte styresymboler

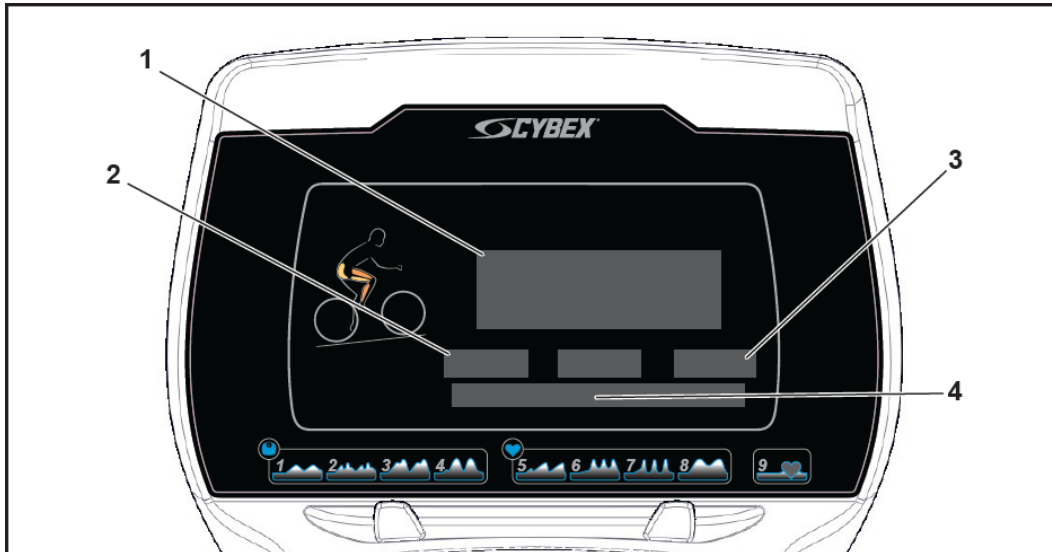




Figur 4: Total Adgangsmembran

Kontrol	Kontrolnavn	Beskrivelse
	MODSTAND OP	Juster Modstand + op.
	MODSTAND NED	Juster Modstand - ned.
	LYDSTYRKE OP	Juster lydstyrke op.
	LYDSTYRKE NED	Juster lydstyrke ned.
	OP-KNAP	Juster tid, niveau, vægt, eller træning op A/V - Kanal OP iPod/iPhone - NÆSTET sang (mulighed)
	NED-KNAP	Juster tid, niveau, vægt, eller træning ned A/V - Kanal NED iPod/iPhone - NÆSTET spor (mulighed)
	STOP	Tryk på STOP en gang for at stoppe træningssessionen og starte <i>Vurdering af træning</i> . Tryk STOP igen for at gå til <i>Dvaletilstand</i> .

Konsollens skærm



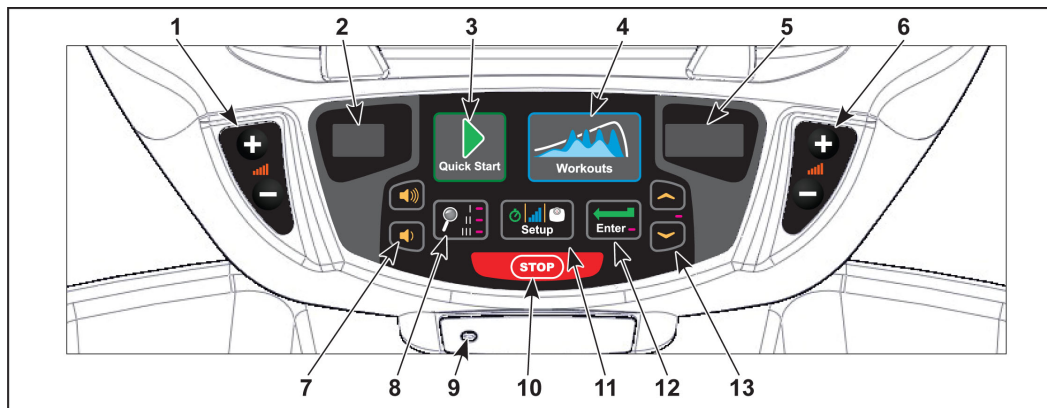
Figur 5: LED-skærm

1	Søjlegraf	3	Hjertefrekvens-indikator
2	Dataaflysninger	4	Annoncør



Figur 6: E3 Billedskærm

Brugerkontroller



1	Modstandsknapper	6	Modstandsknapper	11	Opsætningsknap
2	Gear-/niveauskærm	7	Lydstyrkeknapper	12	Enter-knap
3	Hurtig start-knap	8	Skærmindstillingsknap	13	Op/ned-knapper
4	Trænings-knap	9	Hovedtelefonstik		
5	Modstandsskærm	10	STOP-knap		

Viser Gear, hældning, og modstand er vist på LED skærmene. Tv'ets lysdiode viser, når Op/ned-knapperne er aktive til ændring af kanaler.

Knapper Brugerkontroller for Hældning, Hurtig start, Træning, Modstand, Lydstyrke, Scan, STOP, Opsætning, Enter og Op/ned.

På- og afmontering

Tilslut enhed på sikker vis

1. Kontroller om fodpladerne er stoppet fuldstændigt.
2. Grib styret, og træd forsigtigt op på pedalerne.

Stig af enheden på sikker vis

⚠ ADVARSEL

Fare vedrørende bevægelige dele. for at undgå alvorlige personskader, skal du vente indtil fodpladerne stopper fuldstændig, inden du forlader enheden

1. Vent, til pedalerne er helt stoppet.
2. Grib styret, og træd forsigtigt ned af udstyret.

Afstigning i et nødstilfælde




Hvis du bliver nød til at nødstoppe og stå af enheden:

1. Hold fat i gelænderne og støt dig selv.
2. Stop med at træde i pedalerne.
3. Hold fortsat fast i styret, mens du træder forsigtigt ned af udstyret.

Hurtig betjeningsvejledning

Maksimal brugervægt er 400 lbs. (181 kg).

Følgende er en hurtig oversigt over enhedens betjening.

1. Kontroller om fodpladerne er stoppet fuldstændigt.
2. Grib styret, og træd forsigtigt op på pedalerne.
Begynd at cykle.
3. Tryk på start **Lynstart** knappen.
Konsollen vil bippe i et sekund og vise GO!
4. Tryk på **OP**  og **NED** -knapperne for at hæve eller reducere vægten.
5. Tryk på **ENTER** -knappen for at fastslå vægt.
6. Tryk på **Modstands+** —-knapperne for når som helst at ændre modstanden.
7. Tryk på **STOP**-knappen for når som helst at holde pause.
Træningsgennemgang bliver vist.

Detaljeret betjeningsvejledning

Maksimal brugervægt er 400 lbs. (181 kg).


1. Tilslut det valgfri strømstik til en stikkontakt i et jordet kredsløb. Rul resten af strømledningen sammen og læg den væk. Kontrolpanelet lyser og er i Dvaletilstanden.
2. Kontroller om fodpladerne er stoppet fuldstændigt.
3. Grib styret, og træd forsigtigt op på pedalerne. Begynd at cykle.

4. Vælg **Lynstart** eller **træningsprogrammer**.

Hvis Hurtig start er valgt, bipper konsollen i et sekund for at signalerer start af træningen, og gå i **Lynstart**Aktiv tilstand.

Hvis **Træning** er valgt, skal du vælge den ønskede træning og opsætning.



a) Vælg programmer fra 1 til 11 med **OP**  og **NED** -knapperne.


b) Tryk på **ENTER** -knappen for at gå videre til vægtindstillinger.

Opsætninger:

Træning 1 gennem 8	Tid, Niveau, Vægt
Hjertefrekvenskontrol (træningsprogram 9)	Tid, Vægt, Alder, Målhjertefrekvens

*Hjertefrekvenskontrol og Gerkin-protokol programmerne kræver, at du bærer en Polar®-kompatibel brystrem (medfølger ikke).

c) Brug **OP**  og **NED** -knapperne til at forøge eller reducere hver enkelt opsætning.

Tryk på **ENTER** -knappen for gå videre til det næste trin. For den mest nøjagtige modstand og kalorietælling, skal du indtaste din korrekte vægt inden du begynder træningen (inklusive tøj). Det gyldige vægtområde er 50 - 400 lbs, 23-181 kgs, eller 3,6-28,6 stones.

Når du vælger et træningsprogram skal du klikke **Enter**  iconet efter hver justering af **Tid, hældning, vægt, alder, eller pulsmål**.

Når det sidste valg er foretaget, vil konsollen bippe i et sekund, vise GO!, og gå i aktiv tilstand.

5. Hold øje med kontrolpanelet.

Øverst i midten vil Søjlegraf vise en grafisk repræsentation af de relative ændringer i hældning, og hvis der benyttes et program, vil de relative intensitetsændringer, som er på vej, blive vist. Datavisning vil vise workout-data som Afstand, Kalorier, Puls (hvis tilgængelig), MET'er og Tid. Datavisningen starter ved automatisk at skifte hvert 5. sekund.

Hjertefrekvensen bliver vist i stedet for MET, hvis en gyldig hjertefrekvens er tilgængelig fra en trådløs brystrem (medfølger ikke) eller ved at holde fast i kontakthjertefrekvensgrebene.

Når du justerer hældning eller modstand i en træning, påvirker ændringen kun det nuværende afsnit. Træningskontrollen fortsætter, og starter med det næste afsnit. For at forøge eller reducere den samlede intensitet, skal du justere modstanden og/eller træningsniveauet.

6. Tryk på **Modstands+** —-knapperne for når som helst at ændre modstanden.

Displayet vil vise det nuværende gear og watt-niveau. Gearene rækker fra 1-21, watt-niveau række fra 20-500.

7. Tryk på **STOP**-knappen for når som helst at holde pause.
 Træningsanmeldelse bliver vist.
 Når træningen er færdig, begynder enheden en nedtælling, 3...2...1 og afgiver en tone for hver tælling.
 Vurdering af træning bliver vist for den forudindstillede tid, eller indtil du trykker på **STOPSTOP**-knappen. Enheden vender tilbage til Hviletilstand.

Valg af træning

Vælg mellem **Lynstart** eller ni træningsvalg. Hastigheden bestemmes aldrig på forhånd. Ændr hastigheden ved at skifte pedalhastighed.


Træningsvalg:

Træning		Niveauer	Indstillinger
1	Vægttab	21	Vælg tid, niveau og vægt.
2	Rullebakker	21	Vælg tid, niveau og vægt.
3	Bakker	21	Vælg tid, niveau og vægt.
4	Pike's top	21	Vælg tid, niveau og vægt.
5	Ramper	21	Vælg tid, niveau og vægt.
6	Interval	21	Vælg tid, niveau og vægt.
7	Styrke	21	Vælg tid, niveau og vægt.
8	Kredsløb	21	Vælg tid, niveau og vægt.
9	Pulskontrol (HRC)	Ikke tilgængelig	Vælg tid, alder, målpuls og vægt.

Navigering

Tastaturet er aktivt under opsætningen af træningen, så du kan indtaste tid, niveau og vægt. **Modstands + --** knapperne er også aktive, så du kan justere den viste træningsværdi (op eller ned). Hold knappen nede for at accelerere stigningernes hyppighed.



Tryk på **ENTER** -knappen efter hvert trin for at acceptere de indlæste værdier og for at gå videre i opsætningen.

Der kan trykkes på **Lynstart**HURTIG START-knappen når som helst under denne proces for at acceptere alle træningens standardindstillinger. Hvis der ikke foretages nogen aktivitet når en træning er valgt, vender enheden tilbage til standardindstillingerne for den på nuværende valgte træning.

Dataaflæsninger

Når du motionerer, holder løbebåndet styr på de følgende data:

BPM (Slag pr. minut)	Aktuel hjertefrekvens Hjertefrekvensen bliver vist, når et signal bliver fremvist. Brug håndgrebene for at kontakte hjertefrekvensen eller bær en Polar®-kompatibel hjertefrekvensrem.						
Kalorier	Den samlede mængde af akkumulerede afbrændte kalorier under din træning. For at dette mål kan være præcis, skal din vægt være indstillet korrekt, inden du begynder træningen.						
Kalorier pr. time	Beregning af den aktuelle belastnings energiforbrug målt i kalorier pr. time.						
Afstand	Den samlede akkumulerede afstand, i mil eller kilometer, under træningen. Afhængigt af dine valgte standardindstillinger vil denne måling blive vist med engelske eller metriske enheder.						
Niveau	Viser niveau af træning, mellem 1-21.						
Metabolisk Ækvivalent (MET)	Relaterer til brugerens energiforbrug. Et MET er en grundlæggende måleenhed, der bruges til at sammenligne det relative arbejde mellem enkeltpersoner og aktiviteter. For eksempel er to MET den dobbelte mængde. Hvis en person arbejdede ved fire MET, forbruger han/hun ilt, der er fire gange den mængde, der forbruges, når de er i hviletilstand. MET kan bruges til at sammenligne at gå på en skråning med at løbe eller cykle og med andre aktiviteter.						
Spænding	Vises i diagnostisk tilstand, når generatoren/bremse er den vigtigste strømkilde.						
RPM (Rotationer Per Minut)	Brugerens håndsvingsomdrejninger i minuttet.						
Tid	Den samlede tid du har motioneret eller den resterende tid. Vis tiden i minutter:sekunder .						
	<table border="1"> <tr> <td>MM:SS</td> <td>Minutter:Sekunder</td> <td>00:01 til 99:99</td> </tr> <tr> <td>MMMM</td> <td>minutter</td> <td>100 minutter eller mere</td> </tr> </table>	MM:SS	Minutter:Sekunder	00:01 til 99:99	MMMM	minutter	100 minutter eller mere
MM:SS	Minutter:Sekunder	00:01 til 99:99					
MMMM	minutter	100 minutter eller mere					
Watt	Aktuel energiudladning af arbejde.						
Vægt	Vises, når konsollen beder brugeren om at indtaste deres kropsvægt.						
Træning	Vises, når konsollen beder brugeren om at vælge en træning.						

Hjertefrekvens-indikator

Kontaktpulsrate Hold håndgrebene let på styret, og sørg for at hænderne er rene og har kontakt med både de forreste og bageste sensorer på hvert greb. En hjertefrekvens vil typisk blive vist som 30 sekunder eller mindre.

Faktorer som kan forstyrre hjertefrekvenssignalet:






- Håndlotion
- Olier eller talkumpulver
- For meget snavs
- Kraftige bevægelser
- Kropsholdning

- Hydrering
- For løst greb
- For stramt greb
- Hvis du hviler eller læner på grebene

Trådløs pulsmodtager

For at bruge denne funktion skal, et 5 KHz Polar® kompatibel hjertemåletransmitterbelte (ikke inkluderet) være påført.

Når den aktuelle puls er blevet målt, vil LED lampen til højre for tekstfeltet blinke og vise BPM, og hjerte-LED-lampen vil lyse. Lampens farve repræsenterer et forhold af lavt til højt målområde for hjertefrekvensen.

	Blå	0 - 69 BPM
	Grøn	70 - 93 BPM
	Gul	94 - 119 BPM
	Mørk orange	120 - 169
	Lyslilla	170 og højere

E3 View Monitor skærmindstillinger

Under betjening 4 er skærmindstillingerne tilgængelige. Tryk på **SCAN**  for at skifte skærme. **SCAN**







lysdioderne viser skærmindstillingerne.

 LED I tændt	Tv + data	Viser video med data nederst på skærmen
 LED II tændt	Kun tv	Kun videoskærm
 LED III tændt	Kun data	Vis kun data
 Ingen LED-lys tændt	Tom	Skærmen er tom, video og data bliver ikke vist

iPod/iPhone funktioner

Tilslutning af en iPod/iPhone tillader nogen kontrol gennem tastaturet. Din iPod oplades mens den er tilsluttet.

1. Kobl din iPod (medfølger ikke) til 30 bens-stikket.
2. Placer din iPod på tilbehørsbakken.
3. Slut hovedtelefonerne (medfølger ikke) til konsollens hovedtelefonstik.
4. Tryk lydstyrken **op**  eller **ned**  for at justere lydstyrken.
5. For non-E3 View Monitor consoles, press the **Up**  and **Down**  keys to change tracks. Det er ikke muligt at se iPod-videoer på E3-billedskærmen.

Batteriføler

Batteri Sentry bruger krank RPM eller tastetryk til at bestemme brugerens tilstedeværelse. Hvis en bruger ikke registreres inden for 10 sekunder, vises CardioTouch skærmen Er du der?

Genoptag pedalerne eller rør ved skærmen for at nulstille Sentryn, ellers afsluttes cykletræningen.

Vedligeholdelse

Alle forebyggende vedligeholdelsesaktiviteter skal foretages med jævne mellemrum. Hvis der foretages regelmæssig forebyggende vedligeholdelse, kan det hjælpe til med at give en sikker og problemfri betjening af alt Cybex-udstyr.

Cybex står ikke ansvarlig for at foretage jævnlige eftersyn eller vedligeholdelseaktiviteter af dine maskiner. Instruer alt personale i eftersyn og vedligeholdelse af udstyret, samt i rapportering og registrering af ulykker. Cybex-repræsentanter står til rådighed for at besvare alle de spørgsmål, du måtte have.

Advarsler

 Læs alle advarslerne i dette kapitel.

ADVARSEL

Vedrørende vedligeholdelse, servicering og reparationer:

- Dette må kun udføres af uddannet servicepersonale
- Der må kun bruges Cybex erstatningsdele
- Træk stikket til enheden ud inden du arbejder på den
- Hold vand og væsker væk fra elektriske dele.

FARE

Risiko for stød og dødsfald ved elektrisk stød. Risiko for elektrisk stød. For at undgå dødsfald eller alvorlige ulykker, skal stikket trækkes ud af enheden, når den ikke er i brug, og når der udføres vedligeholdelsesarbejde.

ADVARSEL

Farligt udstyr. For at undgå alvorlige ulykker eller dødsfald skal slidte eller beskadigede dele straks udskiftes, og udstyret må ikke bruges, før reparationen er udført.

Rengøring af enheden

ADVARSEL

Risiko for stød og dødsfald ved elektrisk stød.

- Træk stikket til enheden ud og lad den hvile 10 minutter, inden den rengøres eller der udføres vedligeholdelse.
- Der kan være elektrisk ladning i enheden efter stikket er taget ud.
- Hold vand og væsker væk fra elektriske dele.

Nødvendige værktøjer

- Rengøringsmiddel
- Sprit
- Ren klud
- Støvsug

Efter hver brug

Tør eventuelt spild af væske op med det samme. Efter hver træning, brug en klud til at tørre muligt sved af gelænderne og de lakerede overflader.

Pas på ikke at spilde eller få kraftig fugt mellem displaypanelets kant og konsollen, da dette kan skabe en elektrisk fare eller forårsage svigt af de elektroniske dele.

Efter behov

Støvsug al støv og snavs, der kan samles under eller omkring enheden. Rengøring af dette område skal gøres så ofte som angivet i Serviceplanen.

Rengør konsollen

BEMÆRK

Spray ikke rengøringsopløsningen direkte på udstyret. Hvis der sprøjtes direkte, kan det beskadige de elektroniske dele og ugyldiggøre garantien.

- Sprøjt et mildt rengøringsmiddel på en ren klud.
- Rengør konsollen, bakken og kopholderen med en fugtig klud.

Regøt foden

- Sprøjt et mildt rengøringsmiddel på en ren klud.
- Rengør sædet med en fugtig klud.

Kontaktpulsategreb

Rengør grebene med en klud, der er fugtet med et rengøringsmiddel, indeholdende hospitalssprit.

Forureningspartikler som håndcreme, olier eller pudder kan smitte af på pulsmålerhåndtagene. Disse kan reducere følsomheden og forstyrre hjertefrekvenssignalet. Det anbefales at brugeren har rene hænder når han/hun bruger kontakthjertefrekvensen.

Genopladeligt batteri

Udstyret er forsynet med et genopladeligt 12 volts blysyrebatteri. Batteriet genoplades under normal brug af udstyret, eller når den valgfri strømadapter er tilsluttet.

Displayet viser streger i hældningsdisplayet, hvis batteriet ikke kan levere tilstrækkelig strøm.

Hvis batteriet er helt afladet, vil workout-status også blive stoppet, hvis brugeren ikke træder i pedalerne i tidsperioden. Se afsnittet **Kundeservice** for kontaktoplysninger vedrørende udskiftning af batteriet eller køb af den valgfri vekselstrømsadapter.

Udskiftning af batteriet skal foretages af en kvalificeret servicetekniker.

Fjern batteriet, og bortskaf det korrekt, før udstyret kasseres.

E3 Billedskærm

Rengøring

- Rengør med en støvfri klud. For yderligere rengøring, brug en blød klud eller køkkenrulle, der er fugtet med vand. For at ikke at beskadige skærmens overflade, må der ikke bruges slibende eller kemiske rengøringsmidler.
- Desinfektion: For ikke at beskadige overfladen, bedes du venligst først prøve at smørre desinfektionsmidlet på en lille del af kabinette, for at kontrollere at det ikke misfarver eller blødgør overfladen.

Opbevaring eller lange perioder uden brug

Hvis produktet ikke skal bruges i længere perioder, skal det kobles fra strømforsyningen, tv-stikket samt andre mulig tilsluttede enheder.

Pixel

Meget små røde, blå, hvide eller grønne prikker kan være synlige eller forekomme på skærmen. Dette er kendetegnet på en skærm med flydende krystaller og betragtes ikke som en fejl der skal udskiftes. Panelet med flydende krystaller er konstrueret med højpræcisionsteknologi, hvilket giver fine billeddetaljer. En gang imellem kan et par ikke-aktive pixels forekomme på skærmen som et fast punkt. Dette påvirker ikke skærmens ydeevne og er ikke et krav for erstatning.

Vedligeholdelse

- Det er meget vigtigt at få enheden undersøgt med jævne mellemrum af en kvalificeret tekniker, for at sørge for at produktet egner til brug.
- Hvis enheden svigter, bedes du straks kontakte en kvalificeret tekniker for reparation eller udskiftning af defekte dele. Du må ikke bruge skærmen før den er blevet eftersat og repareret af en kvalificeret tekniker.
- For inspektion, installation og servicering, bedes du kontakte en kvalificeret tekniker.
- Hvis der ikke bruges en af fabrikanten godkendt reparationstekniker, kan eventuelle garantikrav ugyldiggøres.

Miljø

Luffugtighed og statisk elektricitet

Maskinen er beregnet til at fungere normalt i et miljø med en relativ fugtighed på mellem 30 % og 75 %. Maskinen kan transporteres og opbevares ved en relativ fugtighed på mellem 10 % og 90 %.

Klimatisk tør luft kan medføre statisk elektricitet. I løbet af en workout kan en bruger opleve et elektrisk stød pga. statisk elektricitet fra udstyrets centrale del eller afladning fra udstyret. Hvis du oplever statisk elektricitet, skal luffugtigheden forøges til et behageligt niveau ved at bruge en luffugter.

Udstyret må ikke installeres, bruges eller opbevares på et sted med høj luffugtighed, som f.eks. i nærheden af et dampbad, sauna, indendørs swimmingpool eller udendørs. Hvis enheden udsættes for kraftige vanddampe, klor og/eller brom, kan det påvirke de elektroniske dele såvel som andre dele af enheden.

Temperatur

Maskinen er beregnet til at fungere normalt i et miljø med en omgivende temperatur på mellem 10° C og 40° C. Enheden kan sendes og opbevares i et miljø med en omgivende temperatur på mellem 0° C og 60° C.

Kundeservice

Produktregistrering

For at registrere produktet skal du gøre følgende:

1. Besøg www.cybexintl.com.
2. Find produktregistrering under afsnittet Support.
3. Udfyld hele formularen.
4. Klik på **Send**-knappen for at registrere produktet.

Kontakt til service

Telefontiderne for service er fra mandag til fredag fra 8.30 til 18.00 amerikansk østkysttid.

For Cybex-kunder der bor i USA, kontakt Cybex kundeservice på 888-462-9239.

Cybex-kunder, der bor udenfor USA, kan kontakte Cybex Kundeservice på 508-533-4300 eller fax 508-533-5183. E-mail adresse internationaltechhelp@cybexintl.com

Find oplysninger på nettet på www.cybexintl.com.

For at kontakte os online, gå til www.cybexintl.com.

Bestilling af dele

For at bestille dele gå til www.cybexintl.com.

For at tale med en kundeservicerepræsentant, ring 888-462-9239 (for kunder der bor i USA) eller 508-533-4300 (for kunder der bor udenfor USA).

Følgende oplysninger, der findes på mærkepladen, vil hjælpe vores Cybex-repræsentanter med at betjene dig.

- Enhedens serienummer, produktnavn og modelnummer
- Beskrivelse af del og delnummer, hvis du har det. Alle reservedele kan findes på nettet på www.cybexintl.com
- Leveringsadresse
- Kontaktnavn
- Giv en beskrivelse af problemet.

Udover din leveringsadresse og kontaktnavn, er dit kontonavn hjælpsomt, men ikke påkrævet. Du kan også faxe ordrer til 508-533-5183.

Godkendelse af returmateriale (RMA)

Vores system med godkendelse af returmateriale (RMA) bruges, når der returneres materiale til erstatning, reparation eller kreditering. Systemet garanterer, at materialerne bliver håndteret og analyseret korrekt. Følgende procedurer skal følges nøje.

Kontakt din autoriserede Cybex-forhandler vedrørende alle garantisager. Din lokale Cybex-forhandler vil anmode om en RMA fra Cybex, om nødvendigt. Defekte dele eller udstyr bliver under ingen omstændigheder accepteret af Cybex uden en korrekt RMA samt en ARS-seddel (automatisk returservice).

Du bedes kontakte [Cybex kundeservice](#) for returnering af en defekt vare.

Giv teknikeren en detaljeret beskrivelse af problemet, du oplever, eller fejlen på varen du ønsker at sende retur. Oplys model- og serienummer på dit Cybex-udstyr.

Ifølge Cybex's diskretion, kan teknikeren bede dig om at returnere den/de problematiske del/dele til Cybex for evaluering og reparation eller erstatning. Teknikeren vil give dig et RMA-nummer og sende dig en ARS-seddel. ARS-seddelen og RMA-numrene skal tydeligt vises på pakkens yderside, som indeholder den/de vare/varer der skal returneres. Inkluder beskrivelsen af problemet, udstyrets serienummer og navn og adresse på ejeren indeni pakken sammen med delen/delene indeni pakken.

Produkter der returneres uden et RMA-nummer på pakkens yderside eller forsendelser sendt pr. efterkrav bliver ikke accepteret af Cybex modtagelsesafdeling.

Beskadigede dele

Materialer der er beskadigede under transporten må ikke returneres på kreditering. Transportskader er fragtmændens ansvar (UPS, Federal Express, transportfirmaer osv.)

Tydelig beskadigelse

Når du modtager din forsendelse, skal du tjekke alle varerne omhyggeligt. Alle skader som findes under eftersynet skal noteres på fragsedlen og underskrives af fragtmændens agent. Forsømmelse af dette vil resultere i at fragtmænd vil nægte at indfri dit krav for skade. Fragtmænd vil give dig formularer du skal bruge, for at ansøge om sådanne krav.

Skjult skade

Skader der ikke kunne ses under eftersynet ved modtagelsen af en forsendelse, men bliver bemærket senere, skal oplyses til fragtmænd så hurtigt som muligt. Når skaden bliver opdaget, skal der foretages en skriftlig eller telefonisk henvendelse til fragtmænd med anmodning om eftersyn af materialerne; dette skal gøres indenfor ti dage fra leveringsdatoen. Alle transportbeholdere og pakkematerialer skal opbevares, da disse skal bruges til eftersynet. Fragtmænd giver dig en inspektionsrapport og formularerne du skal bruge til din ansøgning om et krav for skjult skade. Krav for skjult skade er fragtmændens ansvar.

Tid	Nr. 30	:30	:30	:30	:45	:30	:30	:45	:45	:45	:30
	Opvarmning			Kernesegmenter				Afkøling			
6	35	45	55	70	85	55	45	55	55	45	35
5	35	45	55	65	80	55	45	55	55	45	35
4	30	35	45	55	65	45	35	45	45	35	30
3	30	35	40	50	60	40	35	40	40	35	30
2	30	35	40	45	55	40	35	40	40	35	30
1	30	35	40	45	50	40	35	40	40	35	30

Tid	:30	:30	:30	:30	:15	1:00	:45	:30	:45	:45	:30
	Opvarmning				Kernesegmenter				Afkøling		
3	30	35	40	50	35	40	60	40	40	35	30
2	30	35	40	45	35	40	55	40	40	35	30
1	30	35	40	45	35	40	50	40	40	35	30

3 - Bakker

Vægttab 3-træningen er kernetræning på tre et halvt minut, der er designet til at give brugeren en intens træning. Brugerne vil opleve intervaller med moderat modstand og hævnings i begyndelsen, for at simulere starten af en klatring, og større modstand og stejlere hævnings efter to minutter. Modstanden vender derefter tilbage til det indledende niveau, hvorefter kernetræningen bliver gentaget for den næste bakke.

Watt per niveau/gear

Tid	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:15	:15	:30	:15	:15	:45	:45	:30
	Opvarmning				Kernesegmenter								Afkøling		
Niveau	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3
21	50	100	150	200	250	300	350	300	350	400	350	300	150	100	50
20	50	90	135	180	225	275	325	275	325	375	325	275	135	90	50
19	50	90	130	175	220	265	315	265	315	365	315	265	130	90	50
18	50	85	125	165	205	250	295	250	295	345	295	250	125	85	50
17	45	80	115	155	195	235	280	235	280	325	280	235	115	80	45
16	45	80	115	150	190	230	270	230	270	315	270	230	115	80	45
15	45	75	105	140	175	215	255	215	255	300	255	215	105	75	45
14	45	75	105	135	170	205	245	205	245	285	245	205	105	75	45
13	40	65	90	120	150	185	220	185	220	260	220	185	90	65	40
12	40	60	85	110	140	170	205	170	205	240	205	170	85	60	40
11	40	60	80	105	130	160	190	160	190	225	190	160	80	60	40
10	40	60	80	100	125	150	180	150	180	210	180	150	80	60	40
9	40	55	75	95	115	140	165	140	165	195	165	140	75	55	40
8	35	50	65	85	105	125	150	125	150	175	150	125	65	50	35
7	35	45	60	75	95	115	135	115	135	160	135	115	60	45	35
6	35	45	55	70	85	105	125	105	125	145	125	105	55	45	35
5	35	45	55	65	80	95	115	95	115	135	115	95	55	45	35
4	30	35	45	55	65	80	95	80	95	115	95	80	45	35	30

Tid	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:15	:15	:30	:15	:15	:45	:45	:30
	Opvarmning				Kernesegmenter								Afkøling		
3	30	35	40	50	60	70	85	70	85	100	85	70	40	35	30
2	30	35	40	45	55	65	75	65	75	90	75	65	40	35	30
1	30	35	40	45	50	60	70	60	70	85	70	60	40	35	30

4 - Pike's top

Denne træning er en tre-minutter og femten sekunders core-træning, der begynder på et lavt intensitetsniveau og trinvist bevæger sig op på top-modstand efter et og et halvt minut, og forbliver på dette niveau i 45 sekunder, før den går tilbage til det oprindelige niveau. Den gentagne træning er designet til at holde brugeren i en aerob tilstand, før de når deres anaerobe tærskel.

Watt per niveau/gear

Tid	:30	:30	:30	:30	:15	:15	:15	:15	:15	:45	:15	:15	:15	:15	:15	:45	:45	:30
	Opvarmning				Kernesegmenter											Afkøling		
Niveau	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	1	2	3
21	50	100	150	200	100	150	250	300	350	400	350	300	250	150	100	150	100	50
20	50	90	135	180	90	135	225	275	325	375	325	275	225	135	90	135	90	50
19	50	90	130	175	90	130	220	265	315	365	315	265	220	130	90	130	90	50
18	50	85	125	165	85	125	205	250	295	345	295	250	205	125	85	125	85	50
17	45	80	115	155	80	115	195	235	280	325	280	235	195	115	80	115	80	45
16	45	80	115	150	80	115	190	230	270	315	270	230	190	115	80	115	80	45
15	45	75	105	140	75	105	175	215	255	300	255	215	175	105	75	105	75	45
14	45	75	105	135	75	105	170	205	245	285	245	205	170	105	75	105	75	45
13	40	65	90	120	65	90	150	185	220	260	220	185	150	90	65	90	65	40
12	40	60	85	110	60	85	140	170	205	240	205	170	140	85	60	85	60	40
11	40	60	80	105	60	80	130	160	190	225	190	160	130	80	60	80	60	40
10	40	60	80	100	60	80	125	150	180	210	180	150	125	80	60	80	60	40
9	40	55	75	95	55	75	115	140	165	195	165	140	115	75	55	75	55	40
8	35	50	65	85	50	65	105	125	150	175	150	125	105	65	50	65	50	35
7	35	45	60	75	45	60	95	115	135	160	135	115	95	60	45	60	45	35
6	35	45	55	70	45	55	85	105	125	145	125	105	85	55	45	55	45	35
5	35	45	55	65	45	55	80	95	115	135	115	95	80	55	45	55	45	35
4	30	35	45	55	35	45	65	80	95	115	95	80	65	45	35	45	35	30

Tid	:30	:30	:30	:30	:15	:15	:15	:15	:15	:45	:15	:15	:15	:15	:15	:15	:45	:45	:30
	Opvarmning				Kernesegmenter											Afkøling			
3	30	35	40	50	35	40	60	70	85	100	85	70	60	40	35	40	35	30	
2	30	35	40	45	35	40	55	65	75	90	75	65	55	40	35	40	35	30	
1	30	35	40	45	35	40	50	60	70	85	70	60	50	40	35	40	35	30	

Tid	:30	:30	:30	:30	:45	:45	:45	:30	:30	:30	:45	:45	:30
	Opvarmning				Kernesegmenter						Afkøling		
4	30	35	45	55	35	45	65	80	95	115	45	35	30
3	30	35	40	50	35	40	60	70	85	100	40	35	30
2	30	35	40	45	35	40	55	65	75	90	40	35	30
1	30	35	40	45	35	40	50	60	70	85	40	35	30

6 - Interval

Styrke 1-træningen bruger et 1:2 arbejde til hvile-forhold. Det er udviklet til træning med høj modstand med længere hvileperiode end programmet 1: Brugere bliver udsat for et højt modstandsniveau i tredive sekunder, efterfulgt af en rekreationsperiode på et minut, inden han/hun udfører intervallet igen.

Watt per niveau/gear

Tid	Nr. 30	:30	:30	:30	:30	1:00	:45	:45	:30
	Opvarmning				Kernesegmenter		Afkøling		
Niveau	1	2	3	4	1	2	1	2	3
21	50	100	150	200	400	250	150	100	50
20	50	90	135	180	375	225	135	90	50
19	50	90	130	175	365	220	130	90	50
18	50	85	125	165	345	205	125	85	50
17	45	80	115	155	325	195	115	80	45
16	45	80	115	150	315	190	115	80	45
15	45	75	105	140	300	175	105	75	45
14	45	75	105	135	285	170	105	75	45
13	40	65	90	120	260	150	90	65	40
12	40	60	85	110	240	140	85	60	40
11	40	60	80	105	225	130	80	60	40
10	40	60	80	100	210	125	80	60	40
9	40	55	75	95	195	115	75	55	40
8	35	50	65	85	175	105	65	50	35
7	35	45	60	75	160	95	60	45	35
6	35	45	55	70	145	85	55	45	35
5	35	45	55	65	135	80	55	45	35
4	30	35	45	55	115	65	45	35	30
3	30	35	40	50	100	60	40	35	30

Tid	Nr. 30	:30	:30	:30	:30	1:00	:45	:45	:30
	Opvarmning				Kernesegmenter		Afkøling		
2	30	35	40	45	90	55	40	35	30
1	30	35	40	45	85	50	40	35	30

Tid	:30	:30	:30	:30	:15	:45	:45	:45	:30
	Opvarmning				Kernesegmenter		Afkøling		
2	30	35	40	45	90	30	40	35	30
1	30	35	40	45	85	30	40	35	30

8 - Kredsløbstræning

Denne træning er designet til at opretholde et højt samlet behov med et minut på højeste modstand ud af det samlede to og et halvt minut core-træning. Den forlængede anstrengelsesperiode drager fordel af langvarige energilagre og total aerobisk evne, når de er forbundet med hastigheder, som kræver et højt vedvarende kardiovaskulært behov. Brugere vil drage fordel af en 45 sekunders rekreative periode, før det næste interval begynder.


Watt per niveau/gear

Tid	:30	:30	:30	:30	:45	:30	:30	:45	:45	:45	:30	
	Opvarmning				Kernesegmenter					Afkøling		
Niveau	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3
21	50	100	150	200	300	350	400	350	300	150	100	50
20	50	90	135	180	275	325	375	325	275	135	90	50
19	50	90	130	175	265	315	365	315	265	130	90	50
18	50	85	125	165	250	295	345	295	250	125	85	50
17	45	80	115	155	235	280	325	280	235	115	80	45
16	45	80	115	150	230	270	315	270	230	115	80	45
15	45	75	105	140	215	255	300	255	215	105	75	45
14	45	75	105	135	205	245	285	245	205	105	75	45
13	40	65	90	120	185	220	260	220	185	90	65	40
12	40	60	85	110	170	205	240	205	170	85	60	40
11	40	60	80	105	160	190	225	190	160	80	60	40
10	40	60	80	100	150	180	210	180	150	80	60	40
9	40	55	75	95	140	165	195	165	140	75	55	40
8	35	50	65	85	125	150	175	150	125	65	50	35
7	35	45	60	75	115	135	160	135	115	60	45	35
6	35	45	55	70	105	125	145	125	105	55	45	35
5	35	45	55	65	95	115	135	115	95	55	45	35

Tid	:30	:30	:30	:30	:45	:30	:30	:45	:45	:45	:30	
	Opvarmning				Kernesegmenter				Afkøling			
4	30	35	45	55	80	95	115	95	80	45	35	30
3	30	35	40	50	70	85	100	85	70	40	35	30
2	30	35	40	45	65	75	90	75	65	40	35	30
1	30	35	40	45	60	70	85	70	60	40	35	30

9 - Pulskontrol

Pulskontrolprogrammet (HRC = Heartrate Control) forsøger at få brugeren til at nå sit pulsmål i løbet af 3-5 minutter, og derefter holde denne på dette niveau i resten af programmet. En **Afkøling** er inkluderet i slutningen af programmet. HRC bliver afviklet med konstant strøm og definerer derfor watt.

 **Note:** Denne træning kræver, at brugeren bærer et 5 KHz Polar® eller et kompatibelt hjertefrekvens-senderbælte. Hjertefrekvenskontrollens træning (HRCP) kan ikke vælges på styrekonsollen, medmindre løbebåndet detekterer et hjertefrekvenssignal. HRCP fungerer ikke med cardio berøringssystemet for kontakthjertefrekvens.

Der bør indstilles begrænsninger, som ikke tillader et Target HR (THR) (pulsmål) som er mindre end 60 % af maksimal puls eller mere end 95 % af maksimal puls.

Max HR formular: $208 - (0,7 \times \text{Alder})$.

Proceduren starter i Trin II med indtastning baseret på THR.

- 80-120 BPM = Trin 6
- 121-127 BPM = Trin 8
- 128-134 BPM = Trin 10
- 135-højere BPM = Trin 12

En løbende puls-til-puls BPM-værdi bliver konstant målt.

Brugerens puls fastslås hvert 15. sekund og en forudsigelsesfunktion evaluerer (beslutning.) Dette er subtraheret fra mål-puls for at danne en fejlværdi som skaleres og sættes til den aktuelle belastning værdi. Der er et maksimalt ændringsforhold på 15 skridt pr. beslutning.

Et skema over Trin og Watt er blevet oprettet. Det har fire definerede stadier:

- Stadie 1 øger belastningen fra Trin 1 til Trin 5.
- Stadie 2 øger belastningen fra Trin 6 til Trin 18.
- Stadie 3 øger belastningen fra Trin 19 til Trin 39.
- Stadie 4 øger belastningen fra Trin 40 til Trin 100.

Brugeren har fuld kontrol over stigningen igennem hele programmet, og hældningen har ingen indflydelse på programmet overhovedet. Brugeren har begrænset kontrol over belastningen, idet brugerens valg ikke er permanente. Ved næste beslutning vil der blive valgt en ny belastning af softwaren som beskrevet ovenfor, som vil tilsidesætte alle brugervalgte ændringer.

Hvis brugeren trykker på tasten **LEVEL**-knappen kan vedkommende ændre på sit pulsmål løbende. Brug opsætningsmenuskærmen for pulsmål, og gå tilbage til det igangværende program for derved at lave ændringer for det valgte pulsmål løbende.

Mistet signal

Hvis signalet mistes i to efterfølgende beslutninger (omtrent 30 sekunder), vil skærmen bippe fire gange, vise **HR signal mistet**, vise bindestreger i BPM-vinduet og vise et helt hvidt hjerte-symbol. I løbet af denne periode med mistet HR-signal vil belastningen forblive konstant.

Hvis signalet ikke genoprettes indenfor de næste to beslutninger (yderligere cirka 30 sekunder), vil tekstfeltet blive ved med at vise **HRsignal mistet** i tekstområdet. Programmet vil reducere belastningen med 10 trin pr. minut, indtil den minimale belastning eller Trin 1 er nået. Efter et minut på minimum træningbelastning, gå til **Forlader Aktiv tilstand**.

Afkøling

Som standard sker der en **afkøling** to minutter inden programmets afslutning. **Afkøling** går ned til 75 % af det aktuelle trin, og reduceres derefter med 1 trin for hvert 15. sekund i resten af segmentet **Afkøling**.



10 Trotter Drive, Medway, MA 02053 • 888-462-9239 • 508-533-4300 • FAX 508-533-5183

www.cybexintl.com