MEDEMA®

ERGO-FIT®

Svensk Bruksanvisning

CARDIO LINE 4000

CARDIO LINE 4000

Läs bruksanvisningen noggrant och förvara den på en säker plats för framtida referens.

Ytterligare information om ERGO-FIT produkter kan erhållas från:

Medema Physio AB
Box 1169
171 23 Solna

Telefon: (+46) 84041200
Fax: (+49) 8280015
E-post: info@medema.se
http: www.medema.se

Utveckling och produktion av alla enheter i MED-serien sker enligt det europeiska medicintekniska direktivet 93/42/EWG. De innehar därmed CE-märkning och nummer för anmält organ.

CE 0297

© 2018 av ERGO-FIT GmbH & Co. KG. Alla rättigheter förbehålles.

Denna bruksanvisning har skapats med stor omsorg. Var vänlig och meddela oss om alla detaljer som inte motsvarar ditt träningsverktyg för att vi snabbt ska kunna korrigera eventuella avvikelser.

Detta dokument skyddas av upphovsrätt. Alla rättigheter förbehålles, särskilt rätten till kopiering, duplicering och distribution samt översättning och publicering, även kopior i delar. Ingen del av denna handbok får återges, kopieras eller distribueras för något ändamål eller i någon form, på något sätt, (utskrift, fotokopia, mikrofilm, eller någon annan lagringsmekanismer) utan föregående skriftligt tillstånd från företaget ERGOFIT GmbH & Co. KG.

Varumärke:
Logotyperna ERGO-FIT och ERGO-FIT är registrerade varumärken som tillhör ERGO-FIT GmbH & Co. KG. Alla andra varumärken som nämns eller visas i följande text är varumärken som tillhör respektive ägare och erkänns som skyddade.

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel.
Version: CARDIO LINE 4000-20181015-se

Bäste kund,

Vi är glada över att du har beslutat att köpa ett ERGO-FIT träningsverktyg. Du är nu är ägare till ett sofistikerat och exklusivt träningssystem som kombinerar de högsta tekniska normerna med praxisinriktad användarvänlighet.

Denna bruksanvisning innehåller information om flera träningsmaskiner. Därför finns det även förklaringar som inte gäller för din träningsmaskin.

Du hittar viktig information om drift och användning i denna bruksanvisning. Vi rekommenderar att du läser denna bruksanvisning noggrant före träningen för att snabbt bekanta dig med din träningsanordning och förstå hur dess korrekta och säkra användning.

Vänligen kontakta oss om du har frågor som inte besvaras i denna handbok. ERGO-FIT teamet finns alltid där för dig!

ERGO-FIT teamet kommer också att ge information om kompatibel EKG-utrustning.

Innehållsförteckning

1	Allmän information	1
2	Säkerhetsinformation	5
3	Kort bruksanvisning	15
4	Produktens syfte	17
5	Transport och installation	21
6	Start	33
7	Handhavande	49
8	Träning	77
9	Underhåll	81
10	Felsökning	91
A	Bilaga	95

Observera:
Denna bruksanvisning innehåller information om flera träningsmaskiner.
Det kan finnas detaljskillnader beroende på typen av maskin!

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2018 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Kapitel 1 Allmän information

1.1 Översikt över ERGO-FIT Cardio 2
1.2 Allmän information om denna bruksanvisning 3
1.3 Leveransinnehåll 3
1.4 Service 3
1.5 Avfallshantering 4

Observera:
Denna bruksanvisning innehåller information om flera träningsmaskiner.
Det kan finnas detaljskillnader beroende på typen av maskin!

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2018 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

1 Allmän information

1.1 Översikt över ERGO-FIT Cardio

ERGO-FIT CARDIO LINE 4000 erbjuder dig en serie carioträningsmaskiner för att träna hjärt- och kärlsystemet. Det gör att du kan träna både mindre (t.ex. CIRCLE) och större (t.ex. CROSS) muskelgrupper. ERGO-FIT cardioträningsmaskinerna ger dig de bästa träningsmöjligheterna, oberoende av ålder, kön eller kondition.

Bland annat kännetecknas hela produktlinjen av en optimal belastningsjustering och en noggrann träningskontroll. Dessutom visar den tysta driften, användarvänligheten och anpassningsmöjligheterna ERGO-FITs vision: en hög teknisk standard, optimala träningsmöjligheter och noggrann träningskontroll, tillsammans med användarvänlighet.

Dock är tekniken inte allt som krävs för att utmärkta träningsmaskiner. De måste också uppfylla biomekaniska och idrottsmedicinska krav. Prioritet ska ges till människan. Ett sofistikerat tränings- och testsystem kan därför endast utvecklas genom att kombinera teknisk elektronisk sakkunskap med de senaste framstegen inom idrottsmedicin och coachning. ERGO-FIT uppfyller helt klart detta mål.

OCARDIO LINE är indelat i:

- ⊗ **CARDIO LINE 4000/4100, 4000 SP**: Workout equipment especially designed for use in professional facilities.
- ⊗ **CARDIO LINE 4000/4100 MED**: Workout equipment especially designed for medical purposes.

Utrustningens livslängd är 6 år.

För- och nackdelar
Regelbunden träning på dessa maskiner minskar risken för hjärt-kärlsjukdomar och ökar den fysiska kapaciteten på ett optimalt sätt-även vid hög ålder. Därmed utgör detta tränings- och testsystem ett oumbärligt verktyg för förebyggande av skador och rehabilitering. Du kommer att känna dig i bättre form, starkare, snyggare och mer balanserad.

En lista över kompatibel extern utrustning kan erhållas från ERGO-FIT.

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2018 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

1.2 Allmän information om denna bruksanvisning

Denna handbok innehåller användbar information, oavsett om du redan är bekant eller inte har någon erfarenhet av ERGO-FIT träningsmaskinerna.

Det är strukturerad på ett sätt som gör att du enkelt kan hitta den önskade informationen i innehållsförteckningen efter ämne. Dessutom har en kort bruksanvisning tagits fram för användare som redan är väl bekanta med ERGO-FIT utbildningsmaskinerna. Om du tillhör denna användargrupp och endast vill läsa den korta bruksanvisningen bör du se över säkerhetsinformationen först.

Handboken kommer att ge dig många tips och råd för att du ska kunna bekanta dig med din cardioträningsmaskins funktioner och snabbt bli en erfaren användare.

Ha alltid denna handbok lättillgänglig. På så sätt kan du undvika onödiga och tidskrävande förfrågningar och ger dig möjlighet att snabbt åtgärda eventuella fel.

1.3 Leveransinnehåll

Kontrollera om leveransen är fullständig och kontakta genast vår fölsäljningsavdelning om någon del saknas.

Kontrollera att följande delar ingår i din leverans:

1. Korrekt typ av träningsmaskin (typ och serie)
2. En nätkabel för varje enhet
3. En POLAR-uppsättning med sändare och bröstbälte för varje enhet

1.4 Service

Vår service omfattar problemanalys, teknisk support, avdelning för reservdelar och informationstjänster.

Vid tekniska frågor och serviceärenden, vänligen ring:

Huvudkontor:	Telefon: +49 (6331) 2461-0
	Fax: +49 (6331) 2461-55
Service och reservdelar:	Telefon: +49 (6331) 2461-20 internationell
	eller: +49 (6331) 2461-45 internationell
	eller: +49 (6331) 2461-23 nationell
	eller: +49 (6331) 2461-27 nationell
	eller: +49 (6331) 2461-29 nationell

1.5 Avfallshantering

Dessa maskiner klassificeras som apparater enligt Electronic Equipment Act. De skall inte hanteras som vanligt hushållsavfall utan måste bortskaffas genom ett certifierat företag. För mer information om ansvariga organ, se:

stiftung elektro-altgeräte register (EAR)
Benno-Strauß-Straße 1
D-90763 Fürth
Telefon: +49 (911) 766650
Fax: +49 (911) 7666599
Mail: info@stiftung-ear.de
Web: www.stiftung-ear.de

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2018 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Kapitel 2 Säkerhetsinformation

2.1 Vad du behöver veta när du använder din träningsmaskin 6
2.2 Driftssäkerhet – Vad som behöver göras 11
2.3 Varning: Risk för elstöt 11
2.4 Välja rätt plats för installationen ..... .11
2.5 Vad man ska tänka på vid reparation 12
2.6 Vad man ska undvika 12
2.7 Kontraindikationer 13

Observera:
Denna bruksanvisning innehåller information om flera träningsmaskiner.
Det kan finnas detaljskillnader beroende på typen av maskin!

2 Säkerhetsinformation

Innan du börjar använda din nya ERGO-FIT utrustning, vänligen läs följande kapitel noggrant och följ alla säkerhetsbestämmelser. Förvara denna bruksanvisning på en säker plats för att kunna ge den till framtida ägare om du säljer din träningsmaskin.

För bevis om ägande, vänligen fyll i följande data:
Modell/produktlinje: _____
Serienummer:: _____
Inköpsdatum: _____
Du kommer även att behöva dessa uppgifter vid åberopande av garanti.

Följande symboler indikerar viktig information.

	Varning!	Det är absolut viktig att beakta denna **varning** för att förhindra hälso- eller livshotande skador.
	Fara!	Det är absolut viktig att beakta denna **varning** för att förhindra materiella skador.
	Fara!	**Fara: Träningsmaskinen** måste stängas av och kopplas ur.
	Tips!	Viktig information och **tips** visas här för att underlätta handhavandet.

2.1 Vad du behöver veta när du använder din träningsmaskin

Allmän information

⊗ Läs bruksanvisningen noggrant innan du börjar använda din nya ERGO-FIT-utrustning.

⊗ Bekanta dig med maskinen innan du startar den.

⊗ Det är ägarens ansvar att informera användarna om alla varningar och förse dem med bruksanvisning.

⊗ Kontakta din läkare innan du börjar använda maskinen och ta hänsyn till kontraindikationerna (se kapitel 2.7).

⊗ Använd endast maskinen efter att du utfört ett funktionstest (mer information om detta i kapitel 7.3). För din egen säkerhet bör du inför varje användning kontrollera om det förekommer skador på maskinen (lösa skruvor, slitna delar, kablar osv.). Om maskinen är skadad bör den inte användas förrän den reparerats.

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2018 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

- ⊗ För att minska riskerna under träning, använd sportkläder och lämpliga sportskor.
- ⊗ Vid illamående, yrsel, smärta i bröstet, kroppsdelar eller leder, stoppa genast träningen och kontakta en läkare.
- ⊗ Om du har en pacemaker eller ett hälsotillstånd, rådgör med din läkare innan du använder träningsmaskinen. Om detta är fallet, bör du diskutera träningsprogrammet med honom. Dessutom bör du endast träna i läget MANUAL.
- ⊗ Din träningsmaskin är ingen leksak! Lämna aldrig barnen utan tillsyn med maskinen. Barn kan inte alltid bedöma möjliga faror. Föräldrar eller andra tillsynspersoner bör alltid vara medvetna om sitt ansvar eftersom barn har en naturlig lekinstinkt och iver att experimentera som kan leda till situationer och beteenden som träningsmaskinen inte är avsedd för.
- ⊗ Maskinen bör endast användas efter att man besökt en läkare och/eller övervakare. Maskinen får inte användas utan tillsyn av en övervakare.
- ⊗ Se till att de personer som står i närheten av maskinen inte skadas av rörliga delar.
- ⊗ Placera varken dryck eller mat på din träningsmaskin.
- ⊗ Stå inte på maskinens kåpa och luta dig inte mot kontrollpanelen.
- ⊗ Värm upp ordentligt före träning. Starta träningen långsamt och öka gradvis intensiteten tills du uppnår önskad svårighetsgrad inom ditt kontrollområde.
- ⊗ Hoppa inte från träningsmaskinen under din träning med undantag från nödfall (se kapitel 6.3.7). Gå endast av maskinen när alla rörliga delar har stoppats fullständigt. Annars riskerar du att falla.
- ⊗ Rör inte USB-porten, RS232-porten eller ljudporten under träningen.
- ⊗ Upprätthåll de träningspositioner som beskrivs i kapitel 6.3 under hela träningspasset.
- ⊗ Läs de ytterligare säkerhets- och handhavandesinstruktioner som anges i denna handbok.
- ⊗ VARSAMHET! Mätningen av hjärtfrekvensen kan vara felaktig. Överansträngning vid träning kan orsaka allvarliga skador eller även leda till dödsfall. Avsluta träningen omedelbart vid ovanligt kraftigt minskad fysisk kapacitet.
- ⊗ Vissa omständigheter eller åtgärder kan leda till statisk elektrifiering av elektroniska enheter. Att använda hörlurar kan leda till mindre elektrostatisk urladdning. För att minska risken för elektrostatisk urladdning när du använder hörlurar, vidrör ett metallföremål innan du ansluter hörlurarna!

Alla säkerhetsråden i handboken grundar sig på en lång erfarenhet och självkännedom.

Enhetsspecifika instruktioner

CIRCLE

⊗ När du faller sadeln bör utrymmet för sadelplatsen vara fri från föremål. Annars riskerar du att skada dig.

⊗ Se upp för handtag och rörliga delar när du använder sadeln. Det finns en risk för skador (t.ex. stötar).

⊗ När du justerar den roterande delen, använd justeringsspaken på den gula kåpan för att undvika risken för klämning.

⊗ Se upp för vevhandtagen.

⊗ Fara! Användarens maximala kroppsvikt är 200 kg. Se till att inte överbelasta maskinen.

⊗ Före varje användning, bör sadeln och skenorna, handtagen och kåpan inspekteras för skador. Vid skada ska maskinen lagas omedelbart..

⊗ Ändstoppet (se kapitel 5.5.1 Delar) är till för att undvika att sadeldynan hamnar i kontakt med höljet när du fäller sadeln eftersom det kan slita dynan.

CROSS

⊗ Före varje användning, bör fotstöden, pedalerna och kåpan inspekteras för skador. Vid skada ska maskinen lagas omedelbart.

⊗ Fara! Användarens maximala kroppsvikt är 150/200 kg (CROSS 4007 / CROSS 4000). Se till att inte överbelasta maskinen.

⊗ Ta inte av fötterna från pedalerna under träningen och trampas inte över enheten mot övertramp.

⊗ Stoppa inte pedalerna i rotationens motsatta riktning.

⊗ Ändra inte pedalernas riktning under rörelsen. Du kan endast ändra riktning efter att pedalerna stoppats helt och hållet.

⊗ Området intill pedalerna och handtagen ska vara tomt.

⊗ Fara! Det finns farliga områden där du kan bli klämd i pedalernas rörelseområdet, som ökar risken för olycka.

CYCLE

⊗ Fara! Användarens maximala kroppsvikt är 180 kg. Se till att inte överbelasta maskinen.

⊗ Före varje användning, bör sadeln, handtagen, pedalerna och kåpan inspekteras för skador. Om maskinen är skadad ska den repareras omedelbart.

⊗ Luta dig inte över handtaget och luta inte kroppsvikten åt sidan. Du riskerar att falla.

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2018 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

- ⊗ Ta inte av fötterna från pedalerna under träningen.
- ⊗ Spänn åt fotpedalerna och armveven efter 3 till 5 timmars användning. Annars kan skador uppstå på maskinen och användaren riskerar att skada sig. (Den vänstra pedalen har en vänstervriden gänga och den högra pedalen har en högervriden gänga, se kapitel 9.1 för detaljerad beskrivning).
- ⊗ Se till att spänna åt sadeln och handtagsklämman efter att ha justerat sadelhöjden och handtaget. Annars riskerar du att skada dig.

MIX

- ⊗ Fara! Användarens maximala kroppsvikt är 150 kg. Se till att inte överbelasta maskinen.
- ⊗ Fara! Det finns farliga områden där du kan bli klämd i pedalernas rörelseområdet, som ökar risken för olycka.
- ⊗ Före varje användning, bör pedalerna, skenorna, sadeln, och kåpan inspekteras för skador. Om maskinen är skadad ska den repareras omedelbart.
- ⊗ Ta inte av fötterna från pedalerna under träningen.
- ⊗ Stoppa inte pedalerna i rotationens motsatta riktning.
- ⊗ Ändra inte pedalernas riktning under rörelsen. Du kan endast ändra riktning efter att pedalerna stoppats helt och hållet.
- ⊗ Området intill pedalerna och sadeljusteringen ska vara tomt.
- ⊗ Gå endast på maskinen när pedalerna är stilla.

RECUMBENT

- ⊗ Fara! Användarens maximala kroppsvikt är 200 kg. Se till att inte överbelasta maskinen.
- ⊗ Före varje användning, bör sadeln, pedalerna och kåpan inspekteras för skador. Om maskinen är skadad ska den repareras omedelbart.
- ⊗ Spänn åt fotpedalerna och armveven efter 3 till 5 timmars användning. Annars kan skador uppstå på maskinen och användaren riskerar att skada sig. (Den vänstra pedalen har en vänstervriden gänga och den högra pedalen har en högervriden gänga, se kapitel 9.1 för detaljerad beskrivning).
- ⊗ Se till att spänna åt sadelklämman efter att ha justerat sadeln. Annars riskerar du att skada dig.
- ⊗ Ta inte av fötterna från pedalerna under träningen.

STAIR

⊗ Fara! Användarens maximala kroppsvikt är 200 kg. Se till att inte överbelasta maskinen.

⊗ Före varje användning, bör pedalerna, pedalremmarna och kåpan inspekteras för skador. Om maskinen är skadad ska den repareras omedelbart.

⊗ Området intill pedalerna ska vara tomt.

⊗ Ta inte av fötterna från pedalerna under träningen.

⊗ Fara! Det finns farliga områden där du kan bli klämd i pedalernas rörelseområdet, som ökar risken för olycka.

TRAC

⊗ Fara! Användarens maximala kroppsvikt är 200 kg. Se till att inte överbelasta maskinen.

⊗ Före varje användning, bör löpytan, handtagen och kåpan inspekteras för skador. Om maskinen är skadad ska den repareras omedelbart.

⊗ Låsringen måste klämma åt kontaktdonet så mycket att den inte lossnar. Om låsringen fattas eller om den befintliga låsringen inte klämmer åt kontaktdonet tillräckligt hårt måste maskinen tas ur drift, och ägaren måste genast kontakta ERGO-FIT. Om låsringen fattas kan kontaktdonet lossna från strömmodulen, vilket bryter strömmen och medför att bandet plötsligt stannar → stor risk att användaren faller och skadar sig.

⊗ Vänd dig inte om, stanna inte och hoppa inte på löpbandet om det är igång.

⊗ Fara! Håll dig borta från det farliga stupet i den bakre änden av löpbandet. Långt hår, löst sittande kläder, smycken eller skosnören bör undvikas i detta området om användaren faller. Användarna bör vara medvetna om detta.

⊗ Av säkerhetsskäl bör du lämna tillräckligt med utrymme bakom maskinen (2 m i längden och 1 m i bredden).

⊗ Kontrollera nödstoppsfunktionen innan du startar maskinen.

⊗ Tryck endast på nödstoppsknappen om du riskerar att falla.

⊗ Om displayen visar en överhettning av isoleringstransformatorn (för ytterligare information om felmeddelanden, se kapitel 10.2), utför de åtgärder som beskrivs i kapitel 10.2.

⊗ Sätt på säkerhetslinan!

⊗ Efter att du dragit i säkerhetslinan för att stoppa löpbandet måste du stänga av löpbandet med on/off-brytaren innan du sätter på magneten!

Alla säkerhetsråden i handboken grundar sig på en lång erfarenhet och självkännedom.

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2018 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

2.2 Driftssäkerhet – Vad som behöver göras

⊗ Efter leveransen bör du kontrollera att maskinen inte har skadats under transporten. Vid tvekan, kontakta din kundtjänst och starta inte maskinen.

⊗ Skåror och öppningar på maskinen används för ventilationen. Täck inte över dessa öppningar eftersom detta kan leda till att elementen överhettas.

⊗ Kontrollera om strömsladdarna är skadade innan du startar maskinen.

⊗ Stäng av maskinen efter träningen och koppla ur den.

⊗ Installera maskinen så att det finns tillräckligt med utrymme runt omkring (minst 1 m) för att undvika skador på användare eller andra. Användaren kommer inte att kollidera och detta förhindrar även störningar i hjärtfrekvensmätningen.

⊗ Utrustningen för 4000/4100 MED-serien är skyddad mot skadligt inträngning av vatten och fasta föremål enligt IP21.

⊗ Kraven i EN 60601-1-1:2006 (medicinsk elektrisk utrustning) gäller för maskiner i serierna CARDIO LINE 4000/4100 MED.

⊗ Om du ansluter ytterligare enheter till CARDIO LINE 4000 måste du uppfylla standarden EN 60601-1-1.

2.3 Varning: Risk för elstöt

⊗ Använd inte skadade sladdar.

⊗ För att koppla bort sladden, dra i kontakten och inte i sladden. Koppla inte ur sladden genom att dra i den.

⊗ Maskinen får inte öppnas förrän den stängts av och kopplats ur.

⊗ Om vätska tränger in i maskinen, koppla ur kontakten genast och kontakta kundtjänsten.

⊗ För inte in föremål genom maskinen ventilationsöppningar. Det kan orsaka en kortslutning.

⊗ Låt inte nätkabeln ligga under maskinen eller mellan de rörliga delarna eller maskinens komponenter (t.ex. det lutbara sätet med CIRCLE). Isoleringen riskerar att skadas.

2.4 Välja rätt plats för installationen

⊗ Maskinen kan placeras på ett jämnt och stabilt golv. Kontrollera att den står stabilt på golvet.

⊗ Lägg aldrig någon kartong eller liknande material under maskinen för att kompensera för ett ojämnt underlag. Detta ökar risken för en olycka.

2.5 Vad man ska tänka på vid reparation?

⊗ Elektriska delar får endast bytas ut med originalprodukter.

⊗ Öppna inte drivsystemet och styrsystemet. Detta ogiltigförklarar garantin.

⊗ Reparationer får endast utföras av kvalificerad tekniker. Om du inte har de erfordrade kvalifikationer, kontakta ERGO-FIT Servicecenter. Elektriska eller mekaniska ändringar som utförs av obehörig personal kan ogiltigförklara garantin.

2.6 Vad man ska undvika

⊗ Använd endast maskinen till de ändamål den är avsedd för. Om du inte använder ERGO-FIT makinen på lämpligt sätt får du själv stå för kostnadorna vid skador. Garantin kommer inte att gälla!

⊗ Använd aldrig maskinen för andra ändamål än de som beskrivs häri. Olämplig användning kan skada maskinen och vara farlig för hälsan.

⊗ Du bör aldrig träna på en skadad maskin.

⊗ När du tränar bör du aldrig överskrida din aktuella nivå. Det kan skada din hälsa allvarligt.

⊗ Luta dig aldrig mot maskinen bortsett från när det finns handskenor avsedda för detta och gör inga olämpliga rörelser. Annars riskerar du att falla.

En sammanfattning av de viktigaste säkerhetsföreskrifterna finns i bilagan till denna bruksanvisning. Du bör ta bort denna sammanfattning och visa den i närheten av maskinen där den är tydligt synlig. Alla användarna av maskinen bör bekanta sig med riskerna och säkerhetsbestämmelserna. Tillverkaren kan inte hållas ansvarig för personskador eller materiella skador.

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2018 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

2.7 Kontraindikationer

OBS:
För att undvika att en idrottsman överanstränger sig och för att undvika efterföljande allvarliga sjukdomar i det kardiovaskulära systemet ska följande kontraindikationer beaktas vid uthållighetsträning, dvs att om det finns kännedom om ett av följande symptom innan träningen startar får uthållighetsträning inte utföras på en maskin i CL 4000-serien:

Absoluta kontraindikationer:

- ⊗ kärlkramp
- ⊗ hjärtarytmi och/eller okompenserad hjärtsvikt
- ⊗ ansträngd andning, känsla av förtryck
- ⊗ kärlsjukdomar med smärta i drabbade extremiteter
- ⊗ muskelsammandragningar (ständigt förhöjt blodtryck) (kontakta din läkare i detta fall)
- ⊗ koronarsklerosis
- ⊗ smärta i benen när man går mindre än 100 m
- ⊗ akuta luftvägsinfektioner)
- ⊗ febriga infektioner
- ⊗ cirkulationsproblem, känsla av yrsel
- ⊗ illamående, kräkningar
- ⊗ akuta koronara syndrom
- ⊗ akut myokardinfarkt
- ⊗ symptomatisk svår aortastenos
- ⊗ okompenserad hjärtsvikt
- ⊗ akut lungembolism
- ⊗ akut hjärtmuskelinflammation (Myo-, Endo-, Pericarditis)
- ⊗ akut phlebothrombosis i övre extremiteter
- ⊗ akut aortisk dissektion

Om följande symptom uppstår skall träningen genast avbrytas för att undvika överansträngning!

- ⊗ ansträngd andning, känsla av förtryck
- ⊗ kärlkramp (plötsliga smärtattacker i bröstet)
- ⊗ mätning av hjärtfrekvensen > 200 ålder
- ⊗ illamående, kräkningar
- ⊗ cirkulationsproblem
- ⊗ sjukdom (kraftig trötthet, matthet, yrsel)
- ⊗ snabbt sminskande hjärtfrekvens
- ⊗ snabbt fallande/stigande blodtryck
- ⊗ huvudartärsjukdom
- ⊗ måttliga hjärtklaffsjukdomar
- ⊗ elektrolytstörning
- ⊗ arteriell hypertension (RR > 200/110mmHg)
- ⊗ takyarrytmi eller bradyarrytmi
- ⊗ hypertrofisk-obstruktiv kardiomyopati och andra former av hinder i utflödeskanalen
- ⊗ avancerade AV-blockeringar
- ⊗ anemi
- ⊗ fysiska och/eller psykiska problem
- ⊗ arytmier

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2018 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Kapitel 3 Kort bruksanvisning

Observera:
Denna bruksanvisning innehåller information om flera träningsmaskiner.
Det kan finnas detaljskillnader beroende på typen av maskin!

3 Kort bruksanvisning

är identiskt med det som anges på följesedeln samt om alla delar som listas i kapitel 1.3 („Leveransinnehåll“) finns med i leveransen.

Efter att maskinen anslutits till elnätet och startats, visas programvaruversionen på displayen. Därefter visas huvudmenyn.

Kontrollpanelen innehåller knapparna UP och DOWN (endast TRAC-modellen), PLUS, MINUS, START och STOP i denna ordning..

Den flytande kristallskärmen (LCD) är upplyst och visar den aktuella träningstiden (min: s), din nuvarande pedalfrekvens, prestation i Watts, hastighetsintervallet (1/min) eller hastigheten (km/h) samt, avstånd (m eller km), belastningsnivån (nivå) liksom brända kalorier.

När du startar träningen på din maskin visas alltid huvudmenyn först. Tryck kontinuerligt på PLUS eller MINUS knappen tills valet „MANUAL“ är markerat, och bekräfta då detta genom att trycka på knappen START. Du är nu i manuellt läge.

I detta läge, kan du träna under önskad tid och välja önskad belastningsnivå. Träningsparametrarna visas under hela träningspasset.

Tryck på STOP knappen om du vill avsluta träningspasset. Träningsparametrarna stannar på displayen. Tryck på STOP knappen igen för att återgå till huvudmenyn. Displayen kommer även att återgå till huvudmenyn automatiskt efter 2 minuter om inga åtgärder genomförs.

Fara!:
För träning i läget Profile, Cardio-/System eller Test, vänligen läs de detaljerade instruktionerna. Tester kan endast utföras på CYCLE och TRAC maskiner.

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2018 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Kapitel 4 Produktens syfte

4.1	Produktlinjer	18
4.1.1	CARDIO LINE 4000/4100, 4000 SP	18
4.1.2	CARDIO LINE 4000/4100 MED	18
4.2	Modeller	18
4.2.1	CIRCLE	18
4.2.2	CROSS	18
4.2.3	CYCLE	19
4.2.4	MIX	19
4.2.5	RECUMBENT	19
4.2.6	STAIR	19
4.2.7	TRAC	19

Observera:
Denna bruksanvisning innehåller information om flera träningsmaskiner.
Det kan finnas detaljskillnader beroende på typen av maskin!

4 Produktens syfte

4.1 Produktlinjer

För att möta våra kunders önskemål och för att implementera tekniska innovationer, har ERGOFIT utvecklat följande produktlinjer.

4.1.1 CARDIO LINE 4000/4100, 4000/4100 S, 4000 S SP, 4000 SP

Maskinerna i denna linje är stationära träningsmaskiner som främst är avsedda att träna hjärt-och kärlsystemet. De är särskilt utformade för användning i ett gym. De är avsedda för användning på träningsanläggningar för organisationer såsom idrottsföreningar, skolor, hotell, sporthallar och klubbar, där åtkomst och kontroll regleras av ägaren (den person som har det juridiska ansvaret). De möjliggör hantering, kontroll och dokumentering av träningen.

4.1.2 CARDIO LINE 4000/4100 MED, 4000/4100 S MED

Maskinerna i denna produktlinje är stationära träningsmaskiner som är avsedda för prestationsdiagnos samt träning av hjärt-och kärlsystemet, exakta övningskontroll, diagnostik och behandling av hjärtkärlsjukdomar. Dessa produktgrupper uppfyller medicinska krav och därför måste de kunna erbjuda precis mätteknik utöver träningen. Uttrycklig bedömning av resultaten bidrar till optimeringen av hälsoträning och möjliggör en kontinuerlig dokumentering. För att säkerställa mätprecisionen, måste metrologiska kontroller utföras på CYCLE-, CIRLE- och RECUMBENT-linjen med jämna mellanrum (vartannat år, i överensstämmelse med LMKM = Leitfaden zu messtechnischen Kontrollen von Medizinprodukten mit Messfunktion by Physikalisch- Technische Bundesanstalt).

4.2 Modeller

Alla produktlinjerna är uppdelade i olika maskiner för att uppnå en optimal anpassning till kundernas individuella behov utöver optimeringen av användningsområdet.

4.2.1 CIRCLE

CIRCLE är en ergometer för den övre kroppsdelen. Ansträngningen sker i sittande position genom armarnas rörelse. Träningsansträngningen kan styras för att ge en optimal belastning av hjärt-och kärlsystemet.

4.2.2 CROSS

CROSS är en elliptisk träningsmaskin, som möjliggör en kontinuerlig, samtidig, elliptisk rörelse av fötterna och armarna. Den är utrustad med en extra rörelseanordning för armarna. Träningsansträngningen kan styras för att ge en optimal belastning av hjärt-och kärlsystemet.

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2018 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

4.2.3 CYCLE

CYCLE är en cykelergometer. Ansträngningen sker genom en cyklisk sparkrörelse. Träningsansträngningen kan styras för att ge en optimal belastning av hjärt-och kärlsystemet.

4.2.4 MIX

MIX är en elliptisk träningsmaskin, som möjliggör en kontinuerlig, samtidig, elliptisk rörelse av fötterna och armarna i halvliggande position. Träningsansträngningen kan styras för att ge en optimal belastning av hjärt-och kärlsystemet.

4.2.5 RECUMBENT

RECUMBENT är en cykelergometer. Ansträngningen sker genom en cyklisk sparkrörelse i halvliggande position. Träningsansträngningen kan styras för att ge en optimal belastning av hjärt-och kärlsystemet.

4.2.6 STAIR

STAIR är en övningsmaskin på vilken ansträngningen sker genom en alternerande stegrörelse. Båda tramporna rör sig oberoende av varandra. Träningsansträngningen kan styras för att ge en optimal belastning av hjärt-och kärlsystemet.

4.2.7 TRAC

TRAC är ett löpband på vilket gång eller löpning producerar träningsprestationen. Träningsansträngningen kan styras för att ge en optimal belastning av hjärt-och kärlsystemet.

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2018 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Kapitel 5 Transport och installation

5.1	Transport	22
5.1.1	CIRCLE	22
5.1.2	CROSS	22
5.1.3	CYCLE	23
5.1.4	MIX	23
5.1.5	RECUMBENT	24
5.1.6	STAIR	24
5.1.7	TRAC	24
5.2	Välja rätt plats för installationen	25
5.3	Rumstemperatur	25
5.4	Strömanslutning	25
5.4.1	Strömtillförsel	26
5.4.2	Kablar	27
5.4.3	Säkerhetslina	28
5.5	Komponenter	29
5.5.1	CIRCLE	29
5.5.2	CROSS	29
5.5.3	CYCLE	30
5.5.4	MIX	30
5.5.5	RECUMBENT	31
5.5.6	STAIR	31
5.5.7	TRAC	32

Observera:
Denna bruksanvisning innehåller information om flera träningsmaskiner.
Det kan finnas detaljskillnader beroende på typen av maskin!

5 Transport och installation

5.1 Transport

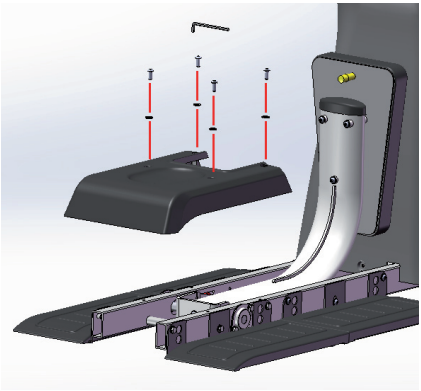
För att undvika skador, transporteras ERGO-FIT maskinerna direkt av ERGO-FIT GmbH & Co. KG eller av ett godkänt transportföretag. Efter leverans, kommer emballaget att samlas in och bortskaffas professionellt. Om ERGO-FIT maskinerna levereras av en speditör skall kunden förfoga över emballaget själv eller skicka tillbaka det till ERGO-FIT GmbH & Co. KG. (kunden ansvarar för transportkostnaderna).

⚠ Maskinerna har inga transportlås

5.1.1 CIRCLE

För att undvika transportskador levereras CIRCLE-kåpan separat och måste anslutas senare. Använd de medföljande runda skruvarna ISO 7380 M8 x 20 (4), brickorna DIN 125 Ø 8,4 (4) och insexnyckel SW 5 (1) för korrekt fästning. Ställ maskinen på önskad plats:

1. Placera dig så att du ser displayen.
2. Ta tag i maskinen i den nedre ramen med båda händerna och lyft den försiktigt. Du kan nu enkelt rulla den till önskad position.
3. Placera kåpan på den nedre ramen och justera hålen mot ramens gänger. För in de medföljande runda skruvarna ISO 7380 M8 x 20 och brickorna DIN 125 Ø 8,4, (se bild) och vrid åt dem med insexnyckel SW 5 för att fästa kåpan.



5.1.2 CROSS

1. Placera dig så att du ser displayen.
2. Ta tag i maskinens undersida och lyft försiktigt. Du kan nu enkelt rulla den till önskad position.
3. Kontrollera att den mittersta foten har en stabil position på golvet så att maskinen står säkert.

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2018 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

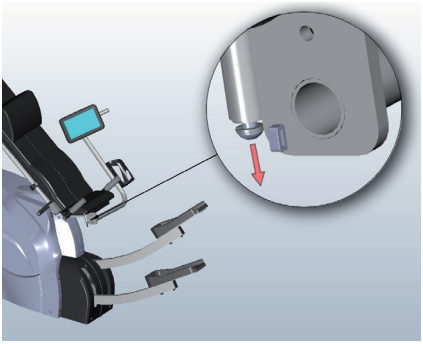
5.1.3 CYCLE

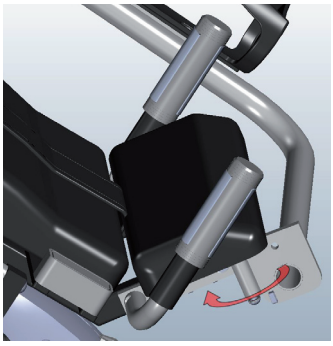
1. Placera dig så att du ser baksidan displayen.
2. Ta tag i handtaget med båda händerna och luta maskinen försiktigt mot dig. Du kan nu enkelt rulla den till önskad position.
3. Lyft inte maskinen i sadeln för att undvika skador på den pneumatiska fjädringen.
4. För transport upp eller ned för trappor eller liknande föremål, använd basramens nedre rör.

5.1.4 MIX

För att undvika transportskador har MIX 4000 CIRCLE en hopfällbar displayhållare. Använd de medföljande runda skruvarna ISO 7380 M8 x 20 (1), brickorna DIN 125 Ø 8,4 för korrekt fästning. Ställ maskinen på önskad plats:

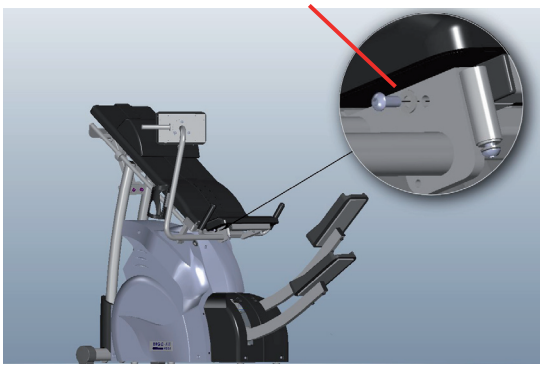
1. Placera dig så att du ser baksidan displayen.
2. Ta tag i fotstödet med båda händerna och lyft maskinen försiktigt. Du kan nu enkelt rulla den till önskad position.
3. Kontrollera att det finns tillräckligt med utrymme bakom maskinen (ca 40-45 cm) så att du enkelt kan justera ryggstödet senare..
4. På den nedre delan av skärmfästet finns ett gångjärn. Lossa skruven på gångjärnet för att undvika skador. För sedan skärmfästet till träningsläget.





För in den medföljande runda skruven ISO 7380 M8 x 20 och muttern DIN 125 Ø 8,4 för enligt nedan.

5. Stå vid sidan av kontrollpanelen (titta på displayen) och kontrollera om displayen fungerar. Om detta inte är fallet, se till att du har följt ovanstående steg korrekt. Kontrollera också om uttaget är strömförande.



Skruva först åt gångjärnets skruv och sedan den runda skruven för att fästa skärmfästet.

5.1.5 RECUMBENT

1. Placera dig så att du ser displayen.
2. Lås sadeln på träningsmaskinen i det bakre läget.
3. Ta tag i sadeln med ena handen och i stången med den andra. Lyft maskinen försiktigt. Du kan nu enkelt rulla den till önskad position.
4. När maskinen har installerats i önskad position, är det absolut nödvändigt att justera foten (se avsnitt 5.6.5). Den utgör maskinens mittersta stöd.

5.1.6 STAIR

1. Placera dig så att du ser displayen.
2. Ta tag i undersidan av de laterala stödstängerna med hjälp av båda händerna. Du kan nu enkelt rulla den till önskad position.

5.1.7 TRAC

För att garantera en säker och väl fungerande drift, bör endast tillverkaren eller en godkänd servicetekniker installera denna maskin.

1. Kontrollera löpbandet efter installation eller flytt och justera det vid behov (se underhållsavsnittet i kapitel 9.1.7). Bandet bör alltid vara centrerat mellan de två axlarna.
2. Av säkerhetsskäl bör du lämna tillräckligt med utrymme bakom maskinen (2 m i längden och 1 m i bredden).

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2018 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

5.2 Välja rätt plats för installationen

⊗ Se till att ytan under maskinen är jämn och horisontal

⊗ De justerbara fötterna under maskinen är avsedda att kompensera för mindre ojämnhet. Justera dessa fötter för att uppnå en stabil position på golvet och förhindra att maskinen lutar. Foten måste justeras (se kapitel 5.5). Den utgör maskinens mittersta stöd.

⊗ Ställ in maskinen så att strömkontakten enkelt kan anslutas till strömuttaget.

⊗ Av säkerhetsskäl bör du lämna tillräckligt med utrymme runt maskinen så att användaren kan röra sig fritt och undvika att personer i närheten skadas av rörliga delar: Utifrån åtgången till maskinen bör du lämna ett utrymme på minst träningsutrymmet plus 0,6 m. Lämna tillräckligt med utrymme för akut nedmontering. Intilligande maskiner behöver samma avstånd.

⊗ Se till att avståndet mellan varje maskin är minst en meter, annars kan fel uppstå med POLAR hjärtfrekvensmottagaren.

⊗ Högfrekventa och magnetiska störningssignaler (t.ex. radio, TV-apparater, mobiltelefon osv.) i närheten av Cardio-området kan också störa pulsöverföringen.

⊗ I sällsynta fall kan starka elektromagnetiska fält på vissa platser hindra sändningen av hjärtfrekvensen (t.ex. högspänningskrets eller spårvagnskablar). Du kan kontrollera detta med ett POLAR pulsarmbandsur vid tvekan.

⊗ I händelse av störningar eller om du misstänker att det finns störningar i sändningen av hjärtfrekvensen, använd inte maskinen för träningspass med hjärtkontroll (i CARDIO läge).

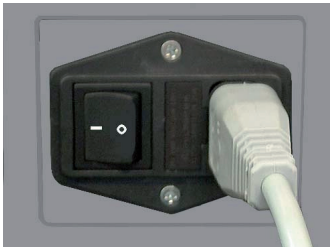
5.3 Rumstemperatur

⊗ Din ERGO-FIT träningsmaskin kan användas vid en rumstemperatur av +10°C till +40°C, vid en relativ luftfuktighet på 30-75% (icke-kondenserande) och ett atmosfäriskt tryck på 700 hPa till 1060 hPa utan att orsaka några problem.

⊗ Maskinen kan förvaras vid en temperatur mellan -30°C och +50°C.

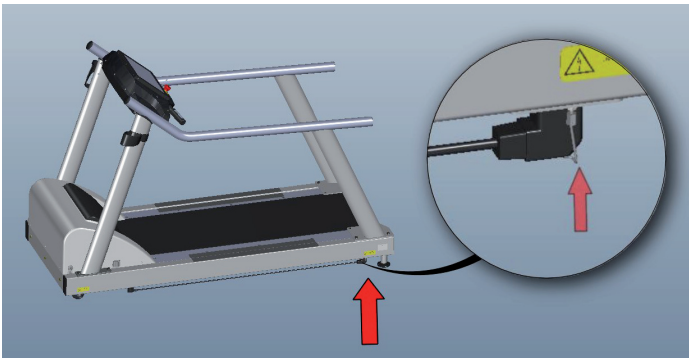
5.4 Strömanslutning

1. Genomför en visuell inspektion av nätanslutningskabeln och strömmodulen innan du startar maskinen. Skadade strömsladdar och kontakter måste omedelbart bytas ut.



Strömmodul med nätkontakt

2. Ta nätanslutningskabeln och koppla den i lämplig strömmodul. Anslut den andra änden av kabeln till nätuttaget. På TRAC-modellen, flytta hållklämman för att fästa strömkabeln till strömmodulen.



3. Om låsringen fattas eller om befintlig låsring inte håller kontaktdonet måste man genast kontakta ERGO-FIT.

4. Starta träningsmaskinen genom att trycka på den knapp som sitter på strömmodulen (I = starta, O= stäng av). För att starta TRAC-modellen, använd knappen på den automatiska kretsbrytaren (se kapitel 6.1).

5. Efter att din träningsmaskin anslutits till elnätet och startats, genomför den automatiskt en funktionskontroll. Under denna kontroll, kan du se enhetens programvaruversion som visas på displayen. Därefter visas huvudmenyn.

6. Stå vid sidan av kontrollpanelen (titta på displayen) och kontrollera om displayen fungerar. Om detta inte är fallet, se till att du har följt oavnstående steg korrekt. Dessutom bör du kontrollera om det finns el i nätuttaget. (Detta gäller ej för modellerna ur serierna 4000 SP och 4000 S SP!).

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2018 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

5.4.1 Strömtillförsel

Använd endast träningsmaskinen med ett jordat nätuttag med 230 V~ / 50-60 Hz (se kapitel A5). Vid minsta tvekan om strömförsörjningen på installationsplatsen, rådgör med din elleverantör. För TRAC krävs i varje fall tillstånd från din elleverantör. Använd endast sedvanliga 10 ampere (16 ampere med TRAC) automatsäkringar (typ B utlösningskarakteristiska). I sällsynta fall då dessa automatsäkringar skulle stängas av, när du sedan startar din maskin, måste strömkretsen säkras med 10 A (16 A med TRAC) kabelsäkringar eller med en annan typ av utlösningskarakteristisk. Vid minsta tvekan, rådgör med din elektriker.

Innan du ansluter din ERGO-FIT träningsmaskin till ditt strömförsörjningssystem, jämför uppgifterna på typetiketten (intill strömmodulen) om den tillåtna spänningen och kraftledningsnätsfrekvensen med dina lokala uppgifter. Vi rekommenderar DC-isolerade kablar för anslutning av extern utrustning till en maskin från CARDIO LINE 4000 MED.

Anslut alltid maskinen direkt till nätuttaget. Använd aldrig förlängningskablar eller flergrensuttag såvida de inte är certifierade enligt EN 60601-1.

Maskinerna ur serierna 4000 SP är utrustade med en generator och ett NiMH-batteri som ersätter nätanslutningen. Det laddningsbara batteriet är underhållsfritt och laddas under användning. Efter att du startat maskinen, förses kontrollpanelen med energi. Efter träningen, är den ackumulerade elen i batteriet tillräckligt stor nog att driva kontrollpanelen i ungefär 45 sekunder, varefter stängs av automatiskt. Bufferttiden misnkar när man ökar laddningscykler och livstid. För att nå målbufferten krävs en laddning varje vecka (minst 1x24 timmar i veckan) med en särskild laddningsenhet som finns för ERGO-FIT. Om bufferttiden minskar och inte längre räcker för laddning måste batterierna bytas ut. På grund av batterierna egen urladdningsfrekvens vid drift i rumstemperatur måste de bytas ut vartannat år.

5.4.2 Kablar

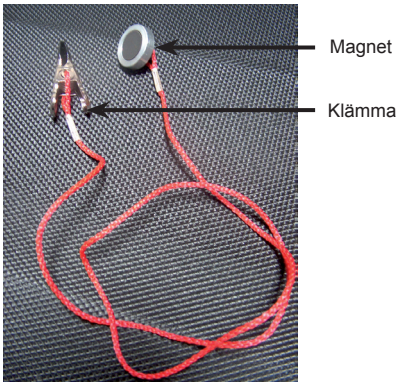
Om du har anslutit mer än en ERGO-FIT maskin till en huvudbrytare, starta och stäng varje maskin individuellt. TRAC-modellen ska anslutas till en enskild elektriska strömkretsen.

⊗ Installera kabeln på ett sådant sätt att ingen kan snubbla över den eller trampa på den.

⊗ Placera inga föremål på kabeln eftersom den kan skadas..

5.4.3 Säkerhetslina

För våra kunders säkerhet har TRAC försetts med en säkerhetslina. Det fästes på kundens kläder med en klämma. Vid fall (eller liknande händelse), avlägsnas säkerhetslinan från magneten och löpbandet stannar omedelbart.

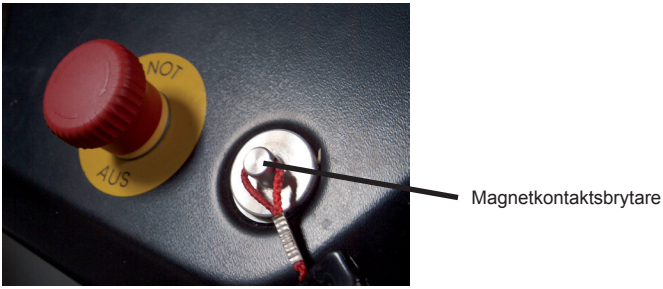


Fästa säkerhetslinan

Steg 1: Avlägsna säkerhetslinan från det genomskinliga plastfodralet.

Steg 2: När säkerhetslinan inte används, fäst den på magnetkontaktsbrytaren.

OBS: Löpbandet kommer endast att fungera om magneten sitter på kontaktbrytaren.



Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2018 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

5.5 Komponenter

5.5.1 Circle

1 Kulhandtag
2 Justeringsspak för roterande enhet
3 Handtagsjustering
4 Fällbar sadel
5 Ändstopp
6 Justeringsfot (på båda sidorna av de ovala rören)
7 Strömmodul
8 Displayen

5.5.2 CROSS

1 Handtag
2 Säkerhetsstång *(finns som tillval med elektroder för hand-hjärtfrekvens)*
3 Flaskhållare
4 Pedaler
5 Strömmodul
6 Justeringsfot (på båda sidorna av de ovala rören och i mitten av maskinen)
7 Displayen

5.5.3 CYCLE

1 Handtag *(finns som tillval med elektroder för hand-hjärtfrekvens)*
2 Adjustment of handlebar
3 Sadel
4 Vertikal sadeljustering
5 Strömmodul
6 Justeringsfot (på båda sidorna av de ovala rören)
7 Pedaler
8 Displayen
9 Flaskhållare

5.5.4 MIX

1 Sadel
2 Ryggstöd
3 Nackstöd
4 Strömmodul
5 Justeringsfot
6 Pedaler
7 Handtag
8 Displayen

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2018 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

5.5.5 RECUMBENT

1 Handtag *(finns som tillval med elektroder för hand-hjärtfrekvens)*
2 Sadel
3 Ryggstöd
4 Justeringsfot (på båda sidorna av de ovala rören och i mitten av maskinen)
5 Pedaler
6 Strömmodul
7 Displayen
8 Flaskhållare

5.5.6 STAIR

1 Stödstång
2 Pedaler
3 Justeringsfot (på båda sidorna av de ovala rören)
4 Strömmodul
5 Flaskhållare
6 Displayen

5.5.7 TRAC

1 Stödstång
2 Löpband
3 Justeringsfot
4 Strömmodul med hållklämma
5 Nyckelbrytare
6 Automatsäkring
7 Displayen
8 Flaskhållare
9 Säkerhetsstång *(finns som tillval med elektroder för hand-hjärtfrekvens)*

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2018 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Kapitel 6 Start

6.1	Starta	34
6.2	Stänga av	34
6.3	Rätt träningsteknik	34
6.3.1	CIRCLE	35
6.3.2	CROSS	37
6.3.3	CYCLE	38
6.3.4	MIX	39
6.3.5	RECUMBENT	40
6.3.6	STAIR	41
6.3.7	TRAC	42
6.4	Kontrollpanelen	43
6.4.1	Knapparna	46
6.4.2	Displayen	46

Observera:
Denna bruksanvisning innehåller information om flera träningsmaskiner.
Det kan finnas detaljskillnader beroende på typen av maskin!

6 Start

6.1 Starta

⊗ Innan du startar din träningsmaskin, kontrollera att nätkontakten är ansluten nätuttaget.

Om du har anslutit mer än en maskin till huvudbrytaren, starta och stäng av varje maskin individuellt annars kan tekniska störningar uppstå om alla maskinerna är tända samtidigt.

⊗ Starta träningsmaskinen genom att trycka på den knapp som sitter på strömmodulen (gäller ej TRAC, se nästa avsnitt). Tryck brytaren till I-positionen. Maskinen stängs av när brytaren ä i O-positionen.

⊗ TRAC modellen startas genom att aktivera kretsbrytaren. Se till att nyckelbrytaren är i position 1 och att nödbrytaren är lös. Nyckelbrytaren ger dig möjlighet att skydda löpbandet mot obehörig start.

⊗ Belysningen av displayen visar omedelbart om maskinen är påslagen.

⊗ Maskinerna i 4000 SP serierna startas med pedalrörelse. Så snart spänningen överskrider ett visst tröskelvärde, startas maskinen automatiskt och batteriet förser den med energi tills träningen startar.

6.2 Stänga av

⊗ Stäng av träningsmaskinen genom att trycka på den knapp som sitter på strömmodulen (gäller ej TRAC, se nästa avsnitt). Tryck brytaren till O-positionen.

Bör du se till att start-/avstängningsintervallerna är längre än 3 sekunder.

⊗ TRAC modellen måste stängas av med den automatiska kretsbrytaren. Om någon riskerar att falla eller vid nödsituation, använd den mittersta nödstoppsbrytaren. Löpbandet kommer omedelbart att stanna. Av denna anledning, bör nödstoppsknappen endast användas i nödsituation. För att starta om maskinen, vrid nödbrytaren för att låsa upp den.

Med TRAC modellen bör du se till att start-/avstängningsintervallerna är längre än 30 sekunder. Annars kan störningar uppstå i löpbandets motorkontroll.

⊗ Maskinerna i 4000 SP serierna stängs av automatiskt när pedalerna stannas.

6.3 Rätt träningsteknik

Som du vet styrs användarens optimala intensitetsbelastning av hjärtfrekvenskontrollen enligt ett ERGO-FIT poängsystem. Du bör dock även beakta biomekaniska aspekter när du tränar. Detta avsnitt tar upp dessa aspekter för varje cardioträningsmaskin.

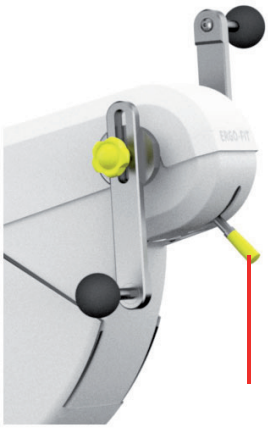
När du tränar på din maskin bör du se till att inte trampa på dess skyddskåpa. Stå endast på de avsedda ytorna.

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2018 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

6.3.1 CIRCLE

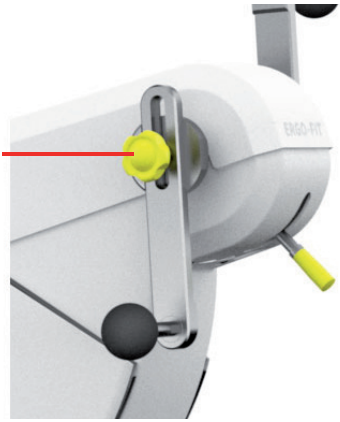
1. Du kan sitta ner eller fälla ner sadeln för att utföra träningen stående eller sittande. Ta tag i handtaget under sadeln och fäll det bakåt eller framåt. GMT-ändstoppet (se kapitel 5.5.1 Delar) hindrar sittdynan från att komma i kontakt med kåpan när sadeln fälls ner eftersom detta kan slita sönder dynan. Vrid änstoppet moturs tills det når rätt läge. Se säkerhetsinstruktionerna i kapitel 2.

2. Justera den roterande enheten (handtag och kontrollpanel) till din höjd och träningsposition (sittande eller stående): Stå framför maskinen eller sitt ner. Längst ner på vridaxeln finns en spak. Ta tag i spaken gula del med ena handen och tryck ner den eller dra upp den. Med dena andra handen trycker du eller drar i ett av handtagen. Släpp justeringsspaken för att låsa enheten i det aktuella läget. För bättre orientering finns en skala på den roterande enhetens högra sida.

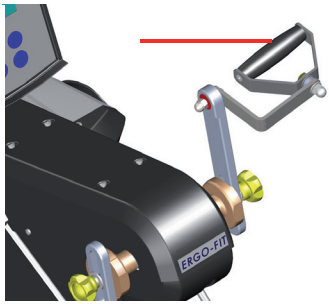


3. För perfekt radiellt och jämnt driv av handveven, måste handvevens längd vara väl anpassad till dina armars längd. För att bedöma den optimala längden av den handveven, håll kroppen upprätt och anpassa handveven på ett sådant sätt att din arm fortfarande är något böjd vid rörelsens yttersta led. För träning ii sittande position, sitt rakt med benen böjda i 90 grader. Ta tag ii handtagen vid kulan och för vevarmarna till horisontalt läge. Släpp kulspärren genom att vrida stjärnvredet moturs. Justera vevarmens längd till din armlängd genom att flytta på handtaget. Vrid sedan stjärnvredet medurs för att låsa det.

För träning i stående position, stå rakt och justera vevarmen så att din arm är lätt böjd i det yttersta rörelseläget. För att släppa vevarmen, släpp stjärnvredet, justera vevarmens längd och dra åt vredet igen. För orientering, använd skalan och den röda markeringen för att komma ihåg din egen vevarmslängd.



4. Om du använder en maskin med runda handtag, se till att vevlängden är max. 12 för att undvika att skyddslagret skadas. (Det går teoretiskt att ta bort beläggning för att justera vevlängden).



5. Flytta handveven som om du cyklade med tryck- och drag rörelse. I stående position, se till att du står med axelbredd. Stå på plattformen.

6. Behåll den träningsposition som beskrivs här under hela träningen.

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2018 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

7. Ändra handtagens position i diagonal eller parallell riktning. Släpp kulspärren genom att vrida på stjärnvredet moturs. För tillbaka vevarmen till önskat läge och dra åt stjärnvredet genom att vrida det medurs.

6.3.2 CROSS

1. Den elliptiska träningsmaskinen är en kombination av en stepmaskin och ett löpband. Den ger en elliptisk benrörelse som är skonsam mot lederna. Din träning kan utföras i kombination med armrörelser eller utan. Detta gör maskinen till en träningsmaskin för hela kroppen och armarna bör inte utöva någon ansträngning.
2. Trampa med pedalerna och greppa handtaget. Håll överkroppen upprätt.
3. Direkt från början och under träningen ska du stå stabilt på tramporna. Tryck alltid på STOP knappen för att stoppa din träningssession och ta endast av fötterna från tramporna när de stannat fullständigt.
4. Den rekommenderade löpriktningen är framåt. Men avancerade användare kan också löpa bakåt för att förbättra samordning (olika muskelgrupper kan tränas på detta sätt). Du kan endast ändra riktning efter att pedalerna stoppats helt och hållet.
5. Ansträngningen styrs genom tramfrekvensen. Du kan välja en valfri trampfrekvens. Maskinen väljer inte hastigheten. Stig på maskinen och börja löpa efter att du valt ditt föredragna program med din individuella och bekväma trampfrekvens. Om ansträngningen inte är tillräcklig kan du öka den genom att trycka på PLUS knappen (se kapitel 6.4.1). Om ni vill minska ansträngningen kan du göra detta genom att trycka på MINUS knappen (se kapitel 6.4.1) (märkt med stegsymbol och värde). Det är viktigt att du håller din individuella trampfrekvens. Undvik upprepade variationer av din trampfrekvens.
6. När du utför CARDIO träning, tänk på att med CROSS modellen utförs kontrollen genom bromsmotstånd. Inledningsvis anges det önskade bromsmotståndet utifrån hjärtfrekvensgränserna. Användaren börjar med en bekväm trampfrekvens. Om hjärtfrekvensen är för låg ökas motståndet. Om hjärtfrekvensen är för hög minskas motståndet. Om det högsta/lägsta värdet av hjärtfrekvensen redan nåtts men ännu inte är i målintervallet kommer användaren uppmanas att öka/minska hastigheten. Detta framgår av snabbare/långsammare pilar.

7. PROFILE programmet är baserat på ansträngningsprofiler.

8. Behåll den träningsposition som beskrivs här under hela träningen.

6.3.3 CYCLE

1. Kontrollera först sadelhöjden. Sadelhöjden är viktigt för din bekvämlighet och särskilt för den radiella jämna träningen. För att kontrollera sadelhöjden, sätt dig på sadeln och ställ ena hälen på en pedal. I den lägsta pedalpositionen ska du kunna sträcka ut benet fullständigt.

2. För att ställa in sadeln, stå bredvid träningsmaskinen och dra justeringsstången på sadeln uppåt. Den inbyggda pneumatiska fjädringen kommer automatiskt att lyfta sadeln. För att sänka sadeln, lossa justeringsstången och tryck sadeln nedåt till önskad position med hjälp av din kroppsvikt. För att låsa fast sadeln till önskad höjd, för tillbaka justeringsstången till dess ursprungliga läge.

Spaken under sadeln används öfr att justera sadeln i horisontalt läge. Dra upp spaken tills du kan skjuta på sadeln. Ställ in sadeln till önskat läge. Sätt sedan tillbaka spaken till sitt ursprungsläge för att låsa sadeln på plats.

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2018 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

3. Justera nu handtaget efter dina behov. Handtaget har utformats ergonomiskt för att möjliggöra den största möjliga effektiviteten när du sitter upprätt eller i racing position. Du kan justera handtagets vinkel om så önskas, med hjälp av klämspaken på baksidan av kontrollpanelen. Vrid spaken moturs tills handtaget går att justera. Justera handtaget till önskad position. Vrid klämspaken medurs för att skruva åt den.

4. Under CARDIO och poängträning, kontrollera att antalet rotationer är högre än 50 varv per minut, annars kommer ansträngningen av maskinen att bli för stor. Titta därför på hastighetsintervallet. Pilen uppåt innebär att du bör strampa snabbare, medan pilen nedåt ber dig att trampa långsammare. Ju högre antalet rotationer är, desto lägre blir påfrestningen av lederna.
5. Ansträngningskontrollen är oberoende av rotationshastigheten.
6. Behåll den träningsposition som beskrivs här under hela träningen.

6.3.4 MIX

1. Till höger om sadeln finns en höjdjusteringsknapp, den så kallade sadelkonsolen. Stå bredvid maskin och sänk ytan genom att trycka på DOWN knappen (på sadelkonsolleb, se kapitel 6.5) tills du enkelt kan sätta dig på sadeln.

Den högsta växlingscykeln på 5 per minut. Detta innebär att en nedkylningsperiod på 7 minuter krävs efter en minut av den maximala kontinuerliga driften. Om lyftmotorn blir överhettad kan den fastna och lyftfunktionen kommer att misslyckas. Låt då motorn kyla ned. Funktionen återställs vanligtvis.

2. Trampa på den vänstra pedalen med höger fot och sätt dig på sadeln.

Det går lättare att sätta sig på sadeln om du trycker den vänstra pedalen till den nedersta positionen.

3. Lägg din högra fot på den högra pedalen och den vänstra foten på den vänstra pedalen.

4. Du sitter nu på träningsmaskinen. Lägg dig på ryggen den lutande ytan. Om du har ryggproblem, bör du stötta kroppen på dina händer när du ligger ner.

5. Justera nu dynan efter dina behov. Du kan enkelt flytta den uppåt eller nedåt.

6. Avståndet mellan den lutande ytan och pedalerna kan justeras. För detta ändamål kan knapparna UP och DOWN på sadelkonsolen användas för att lyfta eller sänka den lutande ytan (se kapitel 6.5). Träningspositionen bör anpassas så att knäna inte kan sträckas ut helt.

☞ Du kan justera den lutande höjden under träningen för att också ändra ansträngningen.

7. Den rekommenderade löpriktningen är framåt. Men avancerade användare kan också trampa bakåt för att förbättra samordning (olika muskelgrupper kan tränas på detta sätt). Du kan endast ändra riktning efter att maskinen stoppats helt och hållet.

8. Ansträngningen styrs genom tramfrekvensen. Du kan välja en valfri trampfrekvens. Maskinen väljer inte hastigheten. Stig på maskinen och börja löpa efter att du valt ditt föredragna program med din individuella och bekväma trampfrekvens. Om ansträngningen inte är tillräcklig kan du öka den genom att trycka på PLUS knappen (se kapitel 6.4.1). Om ni vill minska ansträngningen kan du göra detta genom att trycka på MINUS knappen (se kapitel 6.4.1) (märkt med stegsymbol och värde).
Det är viktigt att du håller din individuella trampfrekvens. Undvik upprepade variationer av din trampfrekvens. När du utför ett CARDIO program, genomförs träningspasset oavsett rotationshastighet.

9. Försök att slappna av överkroppen under träningen.

10. Se till att rotationshastighet är högre än 40 1/min. Annars kommer den ansträngning som maskinen väljer bli kraftig. Detta ökar belastningen på lederna.

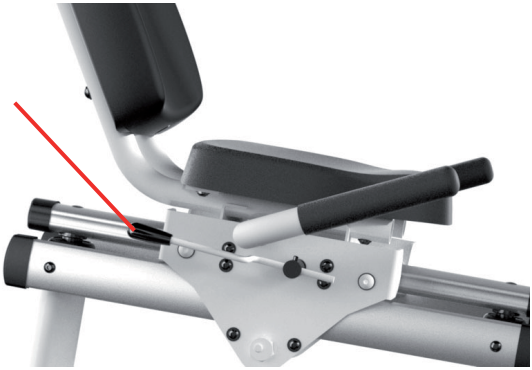
11. Behåll den träningsposition som beskrivs här under hela träningen.

När du startar maskinen kan det hända att den låter. Detta ljud minskar efter en kort stunds användning.

6.3.5 RECUMBENT

1. Innan du börjar träna, anpassa din sadel till en bekväm sittposition. Vrid justeringsspaken intill sittytan i motursriktning. Du kan nu justera sittpositionen. Justera sadeln så att knälederna är helt utsträckta vid den lägsta positionen när hälen är på pedalen (se även CYCLE). För att låsa fast sadeln till önskad sittposition, för tillbaka justeringsstången till dess ursprungliga läge.

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2018 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG



2. Den största delen av arbetet görs av nedre delen av kroppen. Överkroppen är inte inblandad i detta arbete. Försök därför att slappna av överkroppen under träningen.
3. Under CARDIO och poängträning, kontrollera att antalet rotationer är högre än 50 varv per minut, annars kommer ansträngningen av maskinen att bli för stor. Kontrollera därför hastighetsintervallet (pilen uppåt innebär att du bör strampa snabbare, medan pilen nedåt ber dig att trampa långsammare).
4. Ansträngningskontrollen är oberoende av rotationshastigheten.
5. Behåll den träningsposition som beskrivs här under hela träningen.

6.3.6 STAIR

Denna träningsmaskin har en rörelse liknande den man har när man går upp för steg men den anstränger inte dina lederna. Med STAIR arbetar huvudsakligen den nedre delen av kroppen.

1. Ställ dig på pedalerna och håll i stödstängerna.
2. Vid utformningen av stödstängerna har man tagit hänsyn till alla delarna av kroppen, vilket innebär att varje användare kan träna i sin optimala position och hitta en säker balans. Använd stödstängerna för att hålla balansen. Stöd inte kroppen eftersom detta påverkar rörelsen och träningseffekten negativt.
3. När du har nått en viss lämplig nivå, bör du sluta hålla helt. Armarna bör svänga synkront med stegrörelsen.
4. Håll alltid överkroppen upprätt under övningen (stussen ska inte sticka ut) och sträck aldrig ut benen helt och hållet.
5. Tryck inte ner pedalerna aktivt. Din kroppsvikt måste producera sjunkrörelsen. Synkront med den nedåtgående rörelsen, måste du långsamt minska trycket på den motsatta pedalen genom att lyfta foten utan att förlora kontakten med pedalen. Tramporna rör sig oberoende av varandra.

6. tramporna når den nedre stoppanordningen. Låt inte tramporna komma till fullt stopp under övningen. Tramporna bör inte stoppas fullständigt under uppåt- eller nedåtrörelsen. Det är enbart på detta sätt som en linjär rörelsesekvens kan upprätthållas.

7. Ansträngningen styrs genom tramfrekvensen. Maskinen väljer inte hastigheten. Stig på maskinen och börja träna efter att du valt ditt föredragna program med din individuella och bekväma stigningsfrekvens. Om ansträngningen är får låg kan du öka den genom att trycka på PLUS knappen (se kapitel 6.4.1). För att minska ansträngningen, tryck på MINUS knappen (se kapitel 6.4.1). Det är viktigt att du håller din individuella stigningsfrekvens. Undvik upprepade variationer av din stigningsfrekvens.

8. Behåll den träningsposition som beskrivs här under hela träningen.

⚠ För STAIR gäller följande: Det kan finnas skillnader när det gäller den faktiska gånghastigheten för personer med en kroppsvikt som överstiger 60 kg.

6.3.7 TRAC

1. Du kan gå eller löpa på löpbandet. Se till att ha fotrörelsen igång under träningen och överkroppen upprätt.

2. Innan du börjar träna, ställ dig på löpbandet och stå i början av löpbandet. Sätt på säkerhetslinan. Öka hastigheten på löpbandet långsamt för att inte falla och för att vänja dig vid ansträngningen progressivt. Under träningen, se till att inte hamna alltför nära slutet av löpbandet. Risken för fall är mycket högre i detta område. 3. Om du har problem med att hålla balansen, använd stödstängerna. Du bör dock inte använda dem i annat fall. Använd dina armar på sådant sätt att de stöder din kropps svängrörelse.

4. Med TRAC ALPIN och TRAC TOUR, tryck på UP och DOWN knapparna för att justera lutningen (se kapitel 6.4.1). På TRAC ALPIN kan du variera lutningen mellan 0% och 20%, på TRAC TOUR mellan -5% och 15%.

5. Ansträngningen styrs genom hastigheten. Du kan välja en valfri hastighet. Maskinen styr hastigheten. Stig på maskinen och börja träna efter att du valt ditt föredragna program med din individuella och bekväma löpfrekvens. Om hastigheten är får låg kan du öka den genom att trycka på PLUS knappen (se kapitel 6.4.1). För att minska hastigheten, tryck på MINUS knappen (se kapitel 6.4.1). Det är viktigt att du håller din individuella löpfrekvens. Undvik upprepade variationer av din löpfrekvens.

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2018 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Den maximala uppstartstiden för lyftmotorn är 10% och den maximala kontinuerliga driften är en minut. Detta innebär att en nedkylningsperiod på 9 minuter krävs efter en minut av den maximala kontinuerliga driften. Om lyftmotorn blir överhettad kan den fastna och lyftfunktionen kommer att misslyckas. Låt då motorn kyla ned. Funktionen återställs vanligtvis.

Följande är en extra försiktighetsåtgärd som gäller TRAC: Vänd dig inte om och stanna inte på löpbandet om det är igång! Du riskerar att skadas allvarligt..

Vid fel eller nödläge an emergency (t.ex. om du faller), hoppa av från maskinen på följande sätt: Tryck genast på nödstoppsknappen. Ta tag i de två sidoskenorna och hoppa upp på den vänstra och högra fotskenan. Gå sedan långsamt mot baksidan av enheten och gå av.

Följande är en extra försiktighetsåtgärd som gäller TRAC: Användare vars vikt överstiger 75 kg kan uppleva hastighetsminskningar och -variationer när de löper fortare än 16 km/h (beroende på löpbandets funktionella status och att användarens kroppsvikt).

6.4 Kontrollpanelen

Ett av ERGO-FIT: s huvudmål är att tillverka särskilt användarvänliga träningsmaskiner. Av denna anledning har alla 4000/4100 S/S SP/MED/S MED seriens maskiner utrustats med ett vägledningssystem för användarna som är enkelt och lätt att förstå. Dessutom har alla kontrollpanelerna i en och samma serie utformats homogent för att underlätta användningen och bidra med komfort. När du vet hur man använder en maskin, vet du därmed också hur man använder alla andra maskinerna i samma serie
Kontrollpanelen består av en display och knappar. Innan du bekantar dig med displayen bör du beakta följande punkter:

1. Stöd inte kroppen på kontrollpanelen annars kan displayen ta skada.
2. Utöva inget tryck på displayen.
3. Tryck endast försiktigt på knapparna. Ett tryck på knappen bekräftas med ett pip.
4. Den chipkortsläsare som ingår i 4000/4100 S, 4000 S SP och 4000/4100 S MED serien är en särskilt känslig produkt. För att undvika fel vid långvarig användning, se till att endast införa chipkorten i kortläsaren med litet tryck. Lägg dem i kortläsaren så att det går att läsa etiketten när du är på maskinen. Pilarna till vänster om företagssymbolen anger riktningen för införandet. Chipkortsläsarens livstid är cirka 100 000 införingscykler.

CARDIO LINE 4000

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2018 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

CARDIO LINE 4100

6.4.1 Knapparna

Depending on the model you will find the following buttons on the control panel:

⊗ PLUS-knapp: Öka ansträngningen eller ändra parametrarna.

⊗ MINUS-knapp: Minska ansträngningen eller ändra parametrarna.

⊗ START-knapp: Ändra träningsläget eller bekräfta valda eller ändrade parametrar.

⊗ STOP-knapp: Stoppa funktionerna eller maskinen.

⊗ UP-knapp *(endast TRAC)*: Öka lutningen (endast TRAC ALPIN, TOUR.

⊗ DOWN-knapp *(endast TRAC)*: Minska lutningen (endast TRAC ALPIN, TOUR.

6.4.2 Displayen

Träningsmaskinerna i 4000/4000 MED serien är utrustade med en LCD-display som består av en upplyst grafisk display. Maskinerna i 4100 serien använder en panel-pc som visar diagram och värden samtidigt.

I avsnittet nedan hittar du - beroende på modellen - information om displayerna, mätenheterna och deras betydelse.

Träningsparametrar

Modell	Display	Betydelse	Enhet
CIRCLE CYCLE RECUMBENT STAIR	DIST.	Täckt avstånd	m, km
	1/MIN	Antal varv per minut, Steg per minut (STAIR)	1/min
	WATT	Den ström som för närvarande produceras	Watt
	KCAL	Brända kalorier (genomsnitt)	kcal
	TIME	Träningstid	00:00 (min:sek)
	PULSE	Aktuell hjärtfrekvens (slag per minut, endast med POLAR-sändare)	1/min

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2018 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Modell	Display	Betydelse	Enhet
CROSS MIX	DIST.	Täckt avstånd	m, km
	1/MIN	Antal varv per minut (MIX), Steg per minut (CROSS)	1/min
	WATT	Den ström som för närvarande produceras	Watt
	KCAL	Brända kalorier (genomsnitt)	kcal
	TIME	Träningstid	00:00 (min:sek)
	PULSE	Aktuell hjärtfrekvens (slag per minut, endast med POLAR-sändare)	1/min
		Ansträngningsnivå	Stufe

Modell	Display	Betydelse	Enhet
TRAC	DIST.	Täckt avstånd	m, km
	KM/H	Hastighet	km/h
	WATT	Den ström som för närvarande produceras	Watt
	KCAL	Brända kalorier (genomsnitt)	kcal
	TIME	Träningstid	00:00 (min:sek)
	PULSE	Aktuell hjärtfrekvens (slag per minut, endast med POLAR-sändare)	1/min
	%	Lutning	%

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2018 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Kapitel 7 Användning

7.1	Driftlägen	50
7.1.1	CARDIO LINE 4000	50
7.1.1.1	MANUELLT	50
7.1.1.2	PROFILER	51
7.1.1.3	CARDIO	54
7.1.1.4	MANUELL NEDRÄKNING	56
7.1.1.5	VÄXELBYTE	57
7.1.1.6	TEST	57
7.1.2	CARDIO LINE 4100	58
7.1.2.1	MANUELLT	58
7.1.2.2	MANUELL NEDRÄKNING	59
7.1.2.3	MANUELLT VÄXELBYTE	59
7.1.2.4	CARDIO	60
7.1.2.5	PROFILER	63
7.1.2.6	TEST	64
7.1.2.7	UNDERHÅLLNING	65
7.2	Beteende efter drift	66
7.3	Funktionskontroll	66
7.3.1	CIRCLE	66
7.3.2	CROSS	67
7.3.3	CYCLE	67
7.3.4	MIX	67
7.3.5	RECUMBENT	68
7.3.6	STAIR	68
7.3.7	TRAC	69
7.4	Standardinställningar	70
7.4.1	CARDIO LINE 4000	70
7.4.2	CARDIO LINE 4100	71
7.5	Mätning av hjärtfrekvensen	74
7.5.1	POLAR band och POLAR sändare	74
7.5.2	Hjärtfrekvens via händerna	75
7.5.3	Potentiell interferens	76

Observera:
Denna bruksanvisning innehåller information om flera träningsmaskiner.
Det kan finnas detaljskillnader beroende på typen av maskin!

7 Användning

7.1 Driftlägen

7.1.1 CARDIO LINE 4000

När du startar träningen på din maskin visas alltid huvudmenyn först. Följande utbud av program visas:

⊗ MANUELLT

⊗ PROFILER

⊗ CARDIO

⊗ MANUELL NEDRÄKNING

⊗ VÄXELBYTE *(endast CYCLE och RECUMBENT)*

⊗ TEST *(endast CYCLE och TRAC))*

För att återgå till huvudmenyns undermeny, tryck en gång eller flera gånger på STOP knappen.

I detta läge, kan du träna under önskad tid och välja önskad belastningsnivå!

7.1.1.1 MANUELLT

I detta läge, kan du träna under önskad tid och välja önskad belastningsnivå.

1. Tryck på PLUS/MINUS knapparna tills programmet MANUAL har valts. Bekräfta ditt val genom att trycka på START-knappen.
2. Du är nu i undermenyn „MANUAL“. Ange din kroppsvikt (endast STAIR och TRAC). Tryck på PLUS och MINUS knapparna (standardvikt: 70 kg). Bekräfta ditt val genom att trycka på START-knappen.
3. Du är nu i träningsläge. Du kan ändra ansträngningsintensiteten genom att trycka på PLUS och MINUS knapparna. Om du vill ändra ansträngningsintensiteten väsentligt, håll PLUS eller MINUS knappen intryckt. På TRAC kan du även justera vinkelgraden genom att trycka på UP och DOWN.
4. Stoppa övningen genom att trycka på STOP. Träningsparametrarna (Watt, 1/min osv.) stannar på displayen. Timingen visas även i profilen. Tryck på STOP knappen igen för att återgå till huvudmenyn.

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2018 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

I läget MANUAL kan du välja en minsta/högsta ansträngning. Det lägre/övre gränsvärdet för ansträngningen (beroende på modellen) är följande:

CARDIO LINE 4000/4000 MED

Modell	Effektintervall	Steg	Rotationshastighet/ Hastighetsintervall
CIRCLE	15-400 W	5 W	20-120 rpm
CROSS	15-200 workload levels	Steg om 5	15-200 steg/min
CYCLE	15-600 W	5 W	20-120 rpm
MIX	1-29 ansträngnings-nivåer *(i läget MANUAL)* 25-400 W *(på CARDIO)*		20-120 rpm
RECUMBENT	15-600 W	5 W	20-120 rpm
STAIR	15-155 steg/min	Steg om 5	15-155 steg/min
TRAC	0,2-25 km/h	0,1 km/h	0,2-25 km/h

I stället för att visa den inställda punktinställningen för rotationshastigheten (1/min), visar CROSS modellens display den nuvarande trampfrekvensen (egentligt värde).

CARDIO LINE 4000 SP

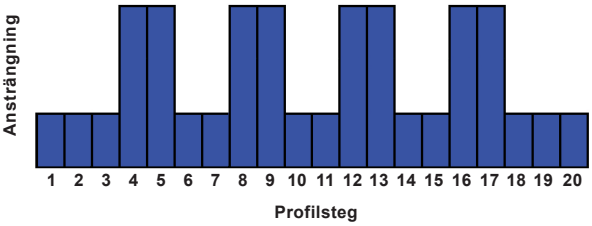
Modell	Effektintervall	Steg	Rotationshastighet/ Hastighetsintervall
CROSS	15-200 ansträngnings-nivåer	Steg om 5	15-200 steg/min
CYCLE	40-600 W	5 W	40-120 rpm
RECUMBENT	40-600 W	5 W	40-120 rpm

7.1.1.2 PROFILER

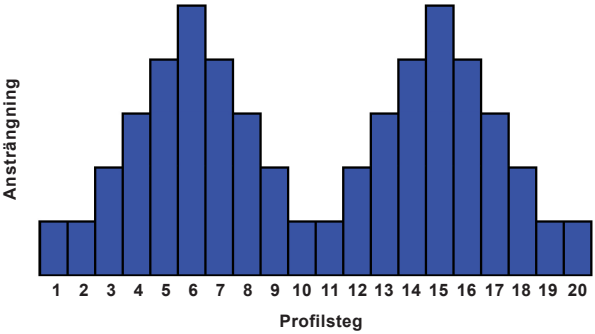
Här kan du välja mellan fem fördefinierade profiler (1 – 5). Profilerna skiljer sig i deras sekvens av alternerande ansträngningsnivåer, vilket kan jämföras med ett bergigt landskap.

De fem fördefinierade profilerna (1 - 5) är:

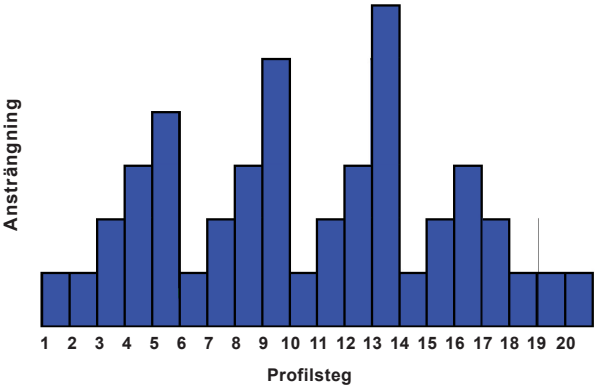
Profil 1:



Profil 2:

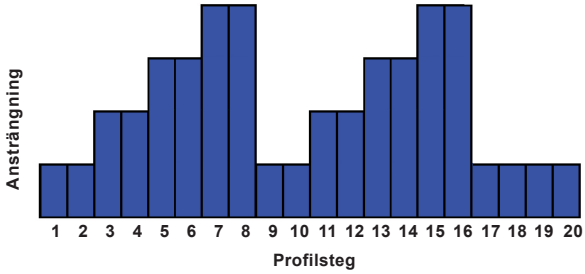


Profil 3:

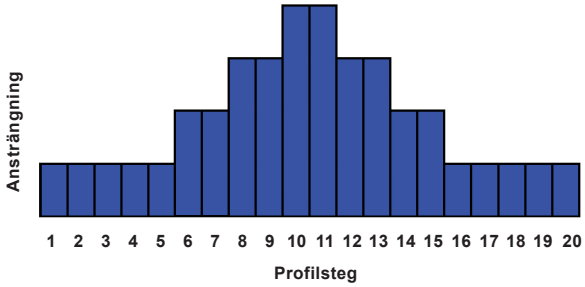


Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2018 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Profil 4:



Profil 5:



Att välja en fördefinierad användarprofil (1 - 5):

1. Tryck på PLUS/MINUS knapparna tills programmet PROFILES har valts. Bekräfta ditt val genom att trycka på START-knappen.
2. Bekräfta ditt val genom att trycka på START-knappen.
3. Du är nu i undermenyn „PROFILE“. Ange din kroppsvikt (endast STAIR och TRAC). Tryck på PLUS och MINUS knapparna (standardvikt: 70 kg).Bekräfta ditt val genom att trycka på START-knappen.
4. Välj en profil med PLUS och MINUS knapparna. Bekräfta ditt val genom att trycka på STARTknappen.
5. Du måste nu fastställa den maximala ansträngningsintensiteten. Tryck på PLUS och MINUS knapparna för att ställa in ansträngningen och bekräfta med START.
6. Välj nu maximal träningstid. Du kan välja olika träningslängder mellan 10 och 60 minuter genom att trycka på PLUS och MINUS knapparna (standardtid: 20 minuter). Bekräfta ditt val igen genom att trycka på START-knappen.
7. Du är nu i träningsläge. Du kan ändra ansträngningsintensiteten inom gränserna

för det förvalda intensitetsintervallet genom att trycka på PLUS och MINUS knapparna. På TRAC kan du även justera vinkelgraden genom att trycka på UP och DOWN.

8. Träningen stoppas automatiskt efter att den valda längden nått sitt slut. Du kan även stoppa träningen genom att när som helst trycka på STOP knappen. Träningsparametrarna (Watt, 1/min osv.) stannar på displayen. Tryck på STOP knappen igen för att återgå till huvudmenyn.

7.1.1.3 CARDIO

För ett CARDIO träningspass (hjärtfrekvenskontrollerad träning) behöver du ett bröstband med en POLAR-sändare. Detta är det enda sättet att automatiskt mäta din hjärtfrekvens och kontrollera ansträngningen. CARDIO-läget möjliggör ansträngningskontroll utifrån den egentliga hjärtfrekvensen så att den valda hjärtfrekvensen för träningen kan upprätthållas under ett träningspass.

Det är rekommenderat att använda ett bröstbälte för programmen CARDIO och TEST för sändningen av hjärtfrekvensen. En mätning av handpulsen bör endast genomföras för övervakningsändamål! För att utvärdera den nedre och övre gränsen för din hjärtfrekvens, bör ett ERGO-FIT cardio test ha utförts (med CYCLE 4000, 4000 SP, eller 4000 MED).

För cardioträning behöver du ställa in följande parametrar före träning:

PULSMAX = Hjärtfrekvensens övre gränsvärde under träning
PULSMIN = Hjärtfrekvensens lägre gränsvärde under träning
STARTBELASTUNG = Första ansträngning i början av träningen
on TRAC = Maximal hastighet under träning
(Träningen startar vid hälften av den maximala hastigheten)

Träning:

1. Tryck på PLUS/MINUS knapparna tills programmet CARDIO har valts. Bekräfta ditt val genom att trycka på START-knappen.

2. Du är nu i undermenyn „CARDIO“. Välj ditt favoritläge CARDIO eller CARDIO COUNTDOWN genom att trycka på PLUS eller MINUS knappen. Bekräfta ditt val genom att trycka på START-knappen.

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2018 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

CARDIO

3. Tryck nu på PLUS och MINUS knapparna för att ange din ålder och tryck på START knappen.

4. Du är nu i undermenyn „CARDIO“. Ställ in hjärtfrekvensens övre gränsvärde först. Ändra standardvärdet (100/min) med PLUS och MINUS knapparna (hjärtfrekvensens lägre gränsvärde (standard: 90/min) ändras synkront). Efter att du valt ditt individuella övre gränsvärde för hjärtfrekvensen, bekräfta med START.

5. Du kan nu ändra hjärtfrekvensens lägre gränsvärde med PLUS och MINUS knapparna (standard: skillnad med tio hjärtslag från hjärtfrekvensens övre gränsvärde. En skillnad på mindre än 10 hjärtslag kan dock inte väljas på grund av träningsrelevansen). Bekräfta ditt val genom att trycka på START-knappen.

6. Ställ nu in startansträngningen för din övning. Använd PLUS och MINUS knapparna igen och bekräfta med START. På TRAC-modellen måste du ställa in högsta hastigheten i stället för den första arbetsbelastningen.

7. Displayen visar nu CARDIO läget. Din aktuella hjärtfrekvens analyseras. Denna process kan ta några sekunder. Så fort din hjärtfrekvens har analyserats startar träningen med den första nivån av ansträngning.

8. Du är nu i träningsläge. Träningssekvensen är markerad med två horisontala linjer. I detta läge kan du trycka på PLUS och MINUS knapparna för att ändra ansträngningen. På TRAC kan du även justera vinkelgraden genom att trycka på UP och DOWN.

9. Stoppa övningen genom att trycka på STOP. Träningsparametrarna (Watt, 1/min osv.) stannar på displayen. En graf över hjärtfrekvensen visas också. Tryck på STOP-knappen igen för att återgå till huvudmenyn.

CARDIOCOUNTDOWN

3. Du kan nu ändra parametrarna “age” och „training time“. Tryck nu på PLUS och MINUS knapparna för att ange din ålder och tryck på START knappen för att stänga av parametern „training time“. Välj nu maximal träningstid. Du kan välja olika träningslängder mellan 5 och 60 minuter genom att trycka på PLUS och MINUS knapparna (standardtid: 20 minuter). Bekräfta ditt val igen genom att trycka på START-knappen.

4. Du är nu i undermenyn „CARDIO“. Ställ in hjärtfrekvensens övre gränsvärde först. Ändra standardvärdet (100/min) med PLUS och MINUS knapparna (hjärtfrekvensens lägre gränsvärde (standard: 90/min) ändras synkront). Efter att du valt ditt individuella övre gränsvärde för hjärtfrekvensen, bekräfta med START.

5. Du kan nu ändra hjärtfrekvensens lägre gränsvärde med PLUS och MINUS knapparna (standard: skillnad med tio hjärtslag från hjärtfrekvensens övre gränsvärde. En skillnad på mindre än 10 hjärtslag kan dock inte väljas på grund

av träningsrelevansen). Bekräfta ditt val genom att trycka på START-knappen.

6. Ställ nu in startansträngningen för din övning. Använd PLUS och MINUS knapparna igen och bekräfta med START. På TRAC-modellen måste du ställa in högsta hastigheten i stället för den första arbetsbelastningen.

7. Displayen visar nu CARDIO läget. Din aktuella hjärtfrekvens analyseras. Denna process kan ta några sekunder. Så fort din hjärtfrekvens har analyserats startar träningen med den första nivån av ansträngning.

8. Du är nu i träningsläge. Träningssekvensen är markerad med två horisontala linjer. I detta läge kan du trycka på PLUS och MINUS knapparna för att ändra ansträngningen. På TRAC kan du även justera vinkelgraden genom att trycka på UP och DOWN.

9. Träningen stoppas automatiskt efter att den valda längden nått sitt slut. Du kan även stoppa träningen genom att när som helst trycka på STOP knappen. Träningsparametrarna (Watt, 1/min osv.) stannar på displayen. En graf över hjärtfrekvensen visas också. Tryck på STOP knappen igen för att återgå till huvudmenyn.

7.1.1.4 MANUELL NEDRÄKNING

I detta läge kan du arbeta under en förvald träningstid.

I detta läge kan du arbeta under en förvald träningstid. Under träningen räknas den önskade träningstiden ned som en nedräkning.

1. Tryck på PLUS/MINUS knapparna tills programmet MANUELL NEDRÄKNING har valts. Bekräfta ditt val genom att trycka på START-knappen.

2. Du är nu i undermenyn „MANUELL NEDRÄKNING“. Ange din kroppsvikt (endast STAIR och TRAC). Tryck på PLUS och MINUS knapparna (standardvikt: 70 kg). Bekräfta ditt val genom att trycka på START-knappen.

3. Välj nu maximal träningstid. Du kan välja olika träningslängder mellan 5 och 60 minuter genom att trycka på PLUS och MINUS knapparna (standardtid: 20 minuter). Bekräfta ditt val igen genom att trycka på START-knappen.

4. Du är nu i träningsläge. Träningssekvensen är markerad med två horisontala linjer. I detta läge kan du trycka på PLUS och MINUS knapparna för att ändra ansträngningen. På TRAC kan du även justera vinkelgraden genom att trycka på UP och DOWN.

5. Träningen stoppas automatiskt efter att den valda längden nått sitt slut. Du kan även stoppa träningen genom att när som helst trycka på STOP knappen. Träningsparametrarna (Watt, 1/min osv.) stannar på displayen. En graf över hjärtfrekvensen visas också. Tryck på STOP knappen igen för att återgå till huvudmenyn.

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2018 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

7.1.1.5 VÄXELBYTE (endast CYCLE och RECUMBENT)

I detta läge kan du arbeta under valfri träningstid. Det inbyggda växelbytet gör det möjligt att justera ansträngningen och därmed simulera realistisk cykling.

1. Tryck på PLUS/MINUS knapparna tills programmet GEARSHIFT har valts. Bekräfta ditt val genom att trycka på START-knappen.
2. Tryck på PLUS och MINUS knapparna för att ange din kroppsvikt (standardvikt: 70 kg). Bekräfta ditt val genom att trycka på START-knappen.
3. Du är nu i träningsläge. I detta läge kan du trycka på PLUS och MINUS knapparna för att när som helst ändra växel och därmed ändra ansträngningen.
4. Stoppa övningen genom att trycka på STOP. Träningsparametrarna (Watt, 1/min osv.) stannar på displayen. En graf över hjärtfrekvensen visas också. Tryck på STOP-knappen igen för att återgå till huvudmenyn.

7.1.1.6 TEST* (endast CYCLE och TRAC)

TEST-programmet ingår inte som standard i alla modeller. Det ingår endast i CYCLE och TRAC i serierna 4000, 4000 MED, 4000 SP. **De data som resulterar från detta korta test är endast rekommendationer och lämpar sig inte för diagnostiska ändamål.**

För att utföra ett PWC-test, behövs ett bröstband med en POLAR-sändare. Annars kan inte hjärtfrekvensen utvärderas. En manuell analys av handpulsen bör endast genomföras för övervakningsändamål!

I träningsläget TEST kan fyra testtyper väljas:

⊗ PWC130/150/170 (submaximalt test med hjärtfrekvens 130/150/170)

Testprocedur:

1. Tryck på PLUS/MINUS knapparna tills programmet TEST har valts. Bekräfta ditt val genom att trycka på START-knappen.
2. Välj programmet TEST med PLUS och MINUS knapparna och bekräfta med START.
3. Du kan nu ändra parametrarna „body weight“ och „age“. Ange din kroppsvikt. Tryck på PLUS och MINUS knapparna (standardvikt: 70 kg). Bekräfta ditt val genom att trycka på STARTknappen. Tryck nu på PLUS och MINUS knapparna för att ange din ålder. Bekräfta ditt val igen genom att trycka på START-knappen.
4. Startansträngningen, varaktigheten av ansträngningsnivån, ökningen av ansträngningsnivån, återhämtningsansträngningen och den slutliga hjärtfrekvensen visas. Bekräfta med START för att komma till testläget.

5. I testläget kan ansträngningen inte längre ändras. Såfort din hjärtfrekvens överskrider det inställda övre gränsvärdet (130, 150, 170) avslutas testet automatiskt efter att varaktigheten för ansträngningsnivåns löpt ut ,och fortsätter sedan med nedkylningen. Testet kan stoppas när som helst genom att trycka på STOP knappen – i detta fall är en testanalys inte möjlig.
6. Träningsparametrarna (Watt, 1/min osv.) stannar på displayen. Tryck på STOP-knappen igen för att återgå till huvudmenyn.

7.1.2 CARDIO LINE 4100

När du startar träningen på din maskin visas alltid huvudmenyn först. Följande utbud av program visas:

⊗ MANUELLT
⊗ MANUELL NEDRÄKNING
⊗ MANUELLT VÄXELBYTE *(endast CYCLE och RECUMBENT)*
⊗ CARDIO
⊗ PROFILER
⊗ TEST *(endast CYCLE och TRAC)*
⊗ UNDERHÅLLNING

För att återgå till huvudmenyns undermeny, tryck en gång eller flera gånger på STOP knappen.

I detta läge, kan du träna under önskad tid och välja önskad belastningsnivå!

7.1.2.1 MANUELLT

detta läge, kan du träna under önskad tid och välja önskad belastningsnivå

1. Tryck på knappen „MANUELLT“.
2. Du är nu i träningsläge. Du kan ändra ansträngningsintensiteten genom att trycka på PLUS och MINUS knapparna. Om du vill ändra ansträngningsintensiteten väsentligt, håll PLUS eller MINUS knappen intryckt. Med de pilknapparna till höger under puls- och ansträngningskurvan kan du ändra visningen av kurvorna.
3. Stoppa övningen genom att trycka på STOP. Träningsparametrarna (Watt, 1/min osv.) pulskurvan och ansträngningskurvan stannar på displayen. Tryck på STOP knappen igen för att återgå till huvudmenyn.

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2018 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

7.1.2.2 MANUELL NEDRÄKNING

I detta läge, kan du träna under önskad tid och välja önskad belastningsnivå. Under träningen räknas den önskade träningstiden ned som en nedräkning.

1. Tryck på knappen „MANUELL NEDRÄKNING“.
2. Du är nu i undermenyn „MANUELL NEDRÄKNING“. Ange din kroppsvikt (endast STAIR och TRAC). Tryck på PLUS och MINUS knapparna (standardvikt: 70 kg). Bekräfta ditt val genom att trycka på START-knappen.
3. Välj nu maximal träningstid. Du kan välja olika träningslängder mellan 5 och 60 minuter genom att trycka på PLUS och MINUS knapparna (standardtid: 10 minuter) eller via datapanelen. Bekräfta ditt val genom att trycka på START-knappen. Om din tidsspecifikation är utom intervallet markeras den i rött. Korrigera din specifikation och bekräfta igen genom att trycka på START-knappen.
4. Du är nu i träningsläge. Du kan ändra ansträngningsintensiteten genom att trycka på PLUS och MINUS knapparna. Om du vill ändra ansträngningsintensiteten väsentligt, håll PLUS eller MINUS knappen intryckt. Med de pilknapparna till höger under puls- och ansträngningskurvan kan du ändra visningen av kurvorna. En slutlinje symboliserar slutet på den fördefinierade träningstiden. På övre kanten av displayen kan du se den definierade tiden med nedräkning. En slutlinje visar när den valda träningstiden har uppnåtts. I den övre delen av fönstret ser du nedräkningen.
5. Träningen stoppas automatiskt efter att den valda längden nått sitt slut. Du kan även stoppa träningen genom att när som helst trycka på STOP knappen. Träningsparametrarna (Watt, 1/min osv.) stannar på displayen. En graf över hjärtfrekvensen visas också. Tryck på STOP knappen igen för att återgå till huvudmenyn.

7.1.2.3 MANUELLT VÄXELBYTE (endast CYLE och RECUMBENT)

I detta läge kan du arbeta under valfri träningstid. Det inbyggda växelbytet gör det möjligt att justera ansträngningen och därmed simulera realistisk cykling.

1. Tryck på knappen MANUELLT VÄXELBYTE.
2. Ange nu din kroppsvikt. Välj en kroppsvikt från 0 till 200 kg (standardvikt: 70 kg) genom att trycka på PLUS och MINUS knapparna (standardvikt: 70 kg) eller via datapanelen. Bekräfta ditt val genom att trycka på START-knappen. Om din viktangivelse är utom intervallet markeras den i rött. Korrigera din specifikation och bekräfta igen genom att trycka på STARTknappen.
3. Du är nu i träningsläge. I detta läge kan du trycka på PLUS och MINUS knapparna för att när som helst ändra växel och därmed ändra ansträngningen. Med de pilknapparna till höger under puls- och ansträngningskurvan kan du ändra

visningen av kurvorna.

4. Stoppa övningen genom att trycka på STOP. Träningsparametrarna (Watt, 1/min osv.) pulskurvan och ansträngningskurvan stannar på displayen. Tryck på STOP knappen igen för att återgå till huvudmenyn.

7.1.2.4 CARDIO

För ett CARDIO träningspass (hjärtfrekvenskontrollerad träning) behöver du ett bröstband med en POLAR-sändare. Detta är det enda sättet att automatiskt mäta din hjärtfrekvens och kontrollera ansträngningen. CARDIO/SYSTEM-läget möjliggör ansträngningskontroll utifrån den egentliga hjärtfrekvensen så att den valda hjärtfrekvensen för träningen kan upprätthållas under ett träningspass.

Det är rekommenderat att använda ett bröstbälte för programmen CARDIO och TEST för sändningen av hjärtfrekvensen. En mätning av handpulsen bör endast genomföras för övervakningsändamål! För att utvärdera den nedre och övre gränsen för din hjärtfrekvens, bör ett ERGO-FIT cardio test ha utförts (med CYCLE 4000, 4000 SP, eller 4000 MED).
För cardioträning behöver du ställa in följande parametrar före träning:

PULSMAX = Hjärtfrekvensens övre gränsvärde under träning
PULSMIN = Hjärtfrekvensens lägre gränsvärde under träning
STARTBELASTUNG = Första ansträngning i början av träningen
on TRAC = Maximal hastighet under träning
(Träningen startar vid hälften av den maximala hastigheten)

Träning

1. Tryck på knappen „CARDIO“.
2. Du är nu i undermenyn „CARDIO“. Välj önskat träningsläge: CARDIO TIME, CARDIO COUNTDOWN, CARDIO DISTANCE eller CARDIO CALORIES BURNED.
3. Du är nu i undermenyn „CARDIO“. Ange din kroppsvikt (endast STAIR och TRAC). Tryck på PLUS och MINUS knapparna (standardvikt: 70 kg). Bekräfta ditt val genom att trycka på START-knappen.

CARDIO TIME

4. Du kan nu ändra parametrarna „age“, „strain intensity“, „Puls max“ och „Puls min“ genom att trycka på PLUS och MINUS knapparna eller via datapanelen. Du kan växla mellan de olika parametrarna genom att använda pilknapparna, ”enter”-knappen eller genom att välja manuellt. Om din angivelse är utom intervallet markeras den i rött. Korrigera din specifikation och bekräfta igen genom att trycka på START-knappen

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2018 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

5. Displayen visar nu CARDIO läget. Din aktuella hjärtfrekvens analyseras. Denna process kan ta några sekunder. Så fort din hjärtfrekvens har analyserats startar träningen med den första nivån av ansträngning.

6. Du är nu i träningsläge. Du kan ändra ansträngningsintensiteten genom att trycka på PLUS och MINUS knapparna. Med de pilknapparna till höger under puls- och ansträngningskurvan kan du ändra visningen av kurvorna. I den övre delen av displayen visas träningstiden.

7. Träningen stoppas automatiskt efter att den valda längden nått sitt slut. Du kan även stoppa träningen genom att när som helst trycka på STOP knappen. Träningsparametrarna (Watt, l/min osv.), pulskurvan och ansträngningskurvan stannar på displayen. Tryck på STOP knappen igen för att återgå till huvudmenyn..

CARDIO COUNTDOWN

4. Du kan nu ändra parametrarna „age“, „strain intensity“, „Puls max“ och „Puls min“ och „training time“ genom att trycka på PLUS och MINUS knapparna eller via datapanelen. Du kan växla mellan de olika parametrarna genom att använda pilknapparna, ”enter”-knappen eller genom att välja manuellt. Om din angivelse är utom intervallet markeras den i rött. Korrigera din specifikation och bekräfta igen genom att trycka på START-knappen.

5. Displayen visar nu CARDIO läget. Din aktuella hjärtfrekvens analyseras. Denna process kan ta några sekunder. Så fort din hjärtfrekvens har analyserats startar träningen med den första nivån av ansträngning.

6. Du är nu i träningsläge. Du kan ändra ansträngningsintensiteten genom att trycka på PLUS och MINUS knapparna. Med de pilknapparna till höger under puls- och ansträngningskurvan kan du ändra visningen av kurvorna. En slutlinje visar när den valda träningstiden har uppnåtts. I den övre delen av fönstret ser du nedräkningen.

7. The workout stops automatically when the set time has elapsed. You can also stop the workout at any time by pressing the STOP button. The workout parameters (Watt, 1/min etc.), the heart rate graph and the performance graph remain on the display. By pressing STOP again you return to the main menu.

CARDIO DISTANCE

4. Du kan nu ändra parametrarna „age“, „strain intensity“, „Puls max“ och „Puls min“ och „training time“ genom att trycka på PLUS och MINUS knapparna eller via datapanelen. Du kan växla mellan de olika parametrarna genom att använda pilknapparna, ”enter”-knappen eller genom att välja manuellt. Om din angivelse är utom intervallet markeras den i rött. Korrigera din specifikation och bekräfta igen genom att trycka på START-knappen.

5. Displayen visar nu CARDIO läget. Din aktuella hjärtfrekvens analyseras. Denna process kan ta några sekunder. Så fort din hjärtfrekvens har analyserats startar träningen med den första nivån av ansträngning.

6. Du är nu i träningsläge. Du kan ändra ansträngningsintensiteten genom att trycka på PLUS och MINUS knapparna. Med de pilknapparna till höger under puls- och ansträngningskurvan kan du ändra visningen av kurvornah. En slutlinje visar när den valda träningstiden har uppnåtts. I den övre delen av fönstret ser du nedräkningen.

7. Träningen stoppas automatiskt efter att det valda avståndet uppnått. Du kan även stoppa träningen genom att när som helst trycka på STOP knappen. Träningsparametrarna (Watt, l/min osv.), pulskurvan och ansträngningskurvan stannar på displayen. Tryck på STOP knappen igen för att återgå till huvudmenyn.

CARDIO CALORIES BURNED

4. Du kan nu ändra parametrarna „age“, „strain intensity“, „Puls max“ och „Puls min“ och „Kalorienverbrauch“ genom att trycka på PLUS och MINUS knapparna eller via datapanelen. Du kan växla mellan de olika parametrarna genom att använda pilknapparna, ”enter”-knappen eller genom att välja manuellt. Om din angivelse är utom intervallet markeras den i rött. Korrigera din specifikation och bekräfta igen genom att trycka på START-knappen.

5. Displayen visar nu CARDIO läget. Din aktuella hjärtfrekvens analyseras. Denna process kan ta några sekunder. Så fort din hjärtfrekvens har analyserats startar träningen med den första nivån av ansträngning.

6. Du är nu i träningsläge. Du kan ändra ansträngningsintensiteten genom att trycka på PLUS och MINUS knapparna. Med de pilknapparna till höger under puls- och ansträngningskurvan kan du ändra visningen av kurvornah. I den övre delen av displayen ser du träningstiden.

7. Stop the workout by pressing the STOP button. The workout parameters (Watt, 1/min etc.), the heart rate graph and the performance graph remain on the display. By pressing STOP again you return to the main menu.

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2018 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

7.1.2.5 PROFILES

Här kan du välja mellan fyra fördefinierade profiler. Profilerna skiljer sig i deras sekvenser av alternerande ansträngningsnivåer, vilket kan jämföras med ett bergigt landskap (se kapitel 7.1.1.2).

1. Tryck på knappen „PROFILES“.
2. Du är nu i undermenyn „PROFILES“. Genom att trycka på knappen kan du välja en profil.
3. Du kan nu ändra parametrarna „level“ och „training time“ genom att trycka på PLUS och MINUS knapparna eller via datapanelen. Du kan växla mellan de olika parametrarna genom att använda pilknapparna, ”enter”-knappen eller genom att välja manuellt. Om din angivelse är utom intervallet markeras den i rött. Korrigera din specifikation och bekräfta igen genom att trycka på START-knappen.
4. Du kommer nu in i träningsläget, där ansträngningen inte längre kan ändras. Med de pilknapparna till höger under puls- och ansträngningskurvan kan du ändra visningen av kurvorna.
5. Träningen stoppas automatiskt efter att den valda längden nått sitt slut. Du kan även stoppa träningen genom att när som helst trycka på STOP knappen. Träningsparametrarna (Watt, l/min osv.), pulskurvan och ansträngningskurvan stannar på displayen. Tryck på STOP knappen igen för att återgå till huvudmenyn.

ANVÄNDARPROFILER

1. Tryck på PROFILE i huvudmenyn. Du kommer till undermenyn PROFILE.
2. Tryck sedan på knappen „User profiles”.
3. I undermenyn „user profiles“, kan du välja olika modeller och profiler samt ändra dem.
4. Du ser användarprofilen. Det finns ikoner för varje sparad profil. Varje profil har individuella nivå- och begränsningsparametrar. Tryck på en profil för att redigera den.

   a) Redigera: Här ser du all nivåer, profiltypeen och begränsningsparametrarna. Tryck på en nivå för att redigera den. Du kan radera nivån eller lägga till en nivå efter önskad nivå. Genom att trycka på begränsningsvärdena i ikonerna kan du öka/minska dem genom att tryckla på PLUS och MINUS, eller så kan du välja att skriva in dem manuellt via sifferknappsatsen. Du kan växla mellan olika värden genom att trycka på pilknapparna eller manuellt välja en parameter.

   b) Lägg till en ny profil före eller efter den valda profilen: Tryck först på profiltypen (“Load profile” eller “Cardio profile”) för att välja den. Du kan välja målsättning “Time”, “Distance” och “Calories” genom att trycka på motsvarande knapp. Den nya profilen skapas och du kommer tillbaka till profilöversikten. För att avbryta tryck på

„Back“-knappen för att avbryta skapandet av ny profil.

c) Radera : Tryck på „Delete-knappen för att permanent ta bort en vald profil.

5. 5. Genom att trycka på START-knappen berkäftar du ändringarna och kommer till träningsläget. Genom att trycka på STOP-knappen avbryter du din ändring utan att spara och du kommer tillbaka till menyn “User profiles”.

7.1.2.6 TEST*

TEST-programmet ingår inte som standard i alla modeller. Det ingår endast i CYCLE och TRAC i serierna 4100 och 4100 MED. De data som resulterar från detta korta test är endast rekommendationer och lämpar sig inte för diagnostiska ändamål.

För att utföra ett PWC-test, behövs ett bröstband med en POLAR-sändare. Annars kan inte hjärtfrekvensen utvärderas. En manuell analys av handpulsen bör endast genomföras för övervakningsändamål.

I träningsläget TEST kan fyra testtyper väljas:

⊗ PWC 130/150/170 (submaximalt test med hjärtfrekvens 130/150/170)

⊗ WHO, för CYCLE 4000 med samtliga linjer

Testprocedur:

1. Tryck på knappen „TEST“.

2. Du är nu i undermenyn. Välj programmet Test (PWC 130/150/170 eller WHO) med PLUS och MINUS knapparna och bekräfta med START.

PWC-Test:

3. Du kan nu ändra parametrarna „body weight“ och „age“. Ange din kroppsvikt. Du kan öka eller minska vikt- och åldervärdena med PLUS- eller MINUS-knapparna eller genom att ange värdena på sifferpanelen. Du kan växla mellan de olika parametrarna genom att använda pilknapparna, ”enter”-knappen eller genom att välja manuellt. Välj kön genom att trycka på symbolknappen på höger sida av skärmen. Om din angivelse är utom intervallet markeras den i rött. Korrigera din specifikation och bekräfta igen genom att trycka på START-knappen.

4. I testläget utan chipkort kan startansträngningen fortfarande ändras med hjälp av PLUS och MINUS knapparna. Såfort din hjärtfrekvens överskrider det inställda övre gränsvärdet (130, 150, 170) avslutas testet automatiskt efter att varaktigheten för ansträngningsnivåns löpt ut ,och fortsätter sedan med nedkylningen. Testet kan stoppas när som helst genom att trycka på STOP knappen – i detta fall är en testanalys inte möjlig. Med de blåa pilknapparna till höger under puls- och ansträngningskurvan kan du ändra visningen av kurvorna. Med de knapparna „Profiles“ och „Curves“ till vänster under puls- och ansträngningskurvan kan du ändra visningen av kurvan och profilerna (test, nedkylning.

5. Du kan även stoppa nedkylningen genom att när som helst trycka på STOP knappen. Testparametrarna (Watt, 1/min osv.) stannar på displayen. Tryck på STOP-knappen igen för att återgå till huvudmenyn.

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2018 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

WHO-Test:

3. Flytta parameterurvalet till „Starta belastning“, „Stegningstid“, „Öka belastning“ och „Pausa belastning“. Ange din kroppsvikt. Tryck på PLUS och MINUS knapparna eller via datapanelen. Du kan växla mellan de olika parametrarna genom att använda pilknapparna, ”enter”-knappen eller genom att välja manuellt. Om din angivelse är utom intervallet markeras den i rött. Korrigera din specifikation och bekräfta igen genom att trycka på START-knappen.

4. I testläget utan chipkort kan startansträngningen fortfarande ändras med hjälp av PLUS och MINUS knapparna. Såfort din hjärtfrekvens överskrider det inställda övre gränsvärdet (130, 150, 170) avslutas testet automatiskt efter att varaktigheten för ansträngningsnivåns löpt ut ,och fortsätter sedan med nedkylningen. Testet kan stoppas när som helst genom att trycka på STOP knappen – i detta fall är en testanalys inte möjlig. Med de blåa pilknapparna till höger under puls- och ansträngningskurvan kan du ändra visningen av kurvorna. Med de knapparna „Profiles“ och „Curves“ till vänster under puls- och ansträngningskurvan kan du ändra visningen av kurvan och profilerna (test, nedkylning.

5. Du kan även stoppa nedkylningen genom att när som helst trycka på STOP knappen. Testparametrarna (Watt, 1/min osv.) stannar på displayen. Tryck på STOP-knappen igen för att återgå till huvudmenyn.

7.1.2.7 UNDERHÅLLNING

CARDIO LINE 4100 har även läget „External“. „I detta läge kan du ansluta en extern enhet såsom ett uSB-minne för att se på filmer eller lyssna på musik och ljudböcker.

Video: Följande typer stöds: *.avi, *.mpg, *.mpeg, *.wmv, *.mkv. Följande Codecs stöds: MPEG-1 & 2, MPEG-4 (t.ex H.264, DivX, Xvid & Co.), Windows Media Video, Intel Indeo, MJPEG.

Audio: Följande ljudformat stöds: *.mp3, *.wav, *.wmf, *.ogg, *.flac. Följande Codecs stöds: MPEG layer 1, 2, och 3 (MP3), AC3/A52, E-AC3, DTS, AAC, WMA, Ogg Vorbis, FLAC.

Please proceed as follows:

1 Under träningen kan du gå tillbaka till huvudmenyn genom att trycka på “eddy”-knappen högst upp på displayen oavsett träningsläget. Anslut USB-minnet till uttaget och tryck på knappen „External“.

2. Du är nu i undermenyn „UNDERHÅLLNING“. Välj nu önskad lagringsenhet genom att trycka på motsvarande knapp..

3. Du är nu i läget ”UNDERHÅLLNING”. Här kan du även använda funktioner från olika knappar när som helst (t.ex. öka motståndet med PULS-knappen). Du kan dessutom växla mellan “Underhållningsläge” och “training” genom att trycka på “eddy”-knappen. Genom att avsluta träningen avslutas också gameläget automatiskt.

7.2 Beteende efter användning

CIRCLE, CYCLE, RECUMBENT and STAIR

Inga speciella anvisningar att följa i slutet av träningen. Avsluta träningen. Det finns inga risker på grund av fri rullning. Se till att även läsa säkerhetsföreskrifterna i bilagan.

CROSS and MIX

Stoppa övningen genom att trycka på STOP. Detta är det enda sättet att stoppa pedalernas rörelse. Det finns inga risker eftersom det inte finns någon fri rullning. Se till att även läsa säkerhetsföreskrifterna i bilagan.

TRAC

Stoppa endast träningen när löpbandet har stannat fullständigt efter att du tryckt på STOP-knappen eller genom lämplig användning av de laterala trampytorna på grund av aktiveringen av nödstoppet. Se till att även läsa säkerhetsföreskrifterna i bilagan.

7.3 Funktionskontroll

Funktionstest: Handhavande:

7.3.1 CIRCLE

Bromsfunktion

⊗ Starta träningsmakinen. Belysningen av displayen visar omedelbart om maskinen är påslagen.

⊗ Välj läget MANUELLT.

⊗ Flytta handveven till det lägsta hastighetsintervallet (kontrollera pilarna!). Ansträngningen ökar. Öka hastighetsintervallet till maximum. Ansträngningen minskar. Om så är fallet kan man förutsätta att den oberoende driften från rotationshastigheten fungerar korrekt. Kontrollera att vevhandtagen stannar omedelbart efter att du har släppt dem. Om drivsystemet fungerar som det ska stannar de. Var inte i närheten av vevhandtagen under funktionstestet.

Hjärtfrekvens

⊗ Kontrollera funktionen av hjärtfrekvensens mätning (se kapitel 7.5).

Övriga funktioner

⊗ Innan du går upp på maskinen, kontrollera att sadeln låses i det övre ändläget och inte flyttas bakåt eller åt sidan. Se till att vevhandtagen är låsta (se kapitel 6.3.1).

⊗ Se till att sadeln kan fällas framåt fritt. Utrummet skall vara fritt från föremål. Det finns en ökad risk för skador.

⊗ Kontrollera framåt- och bakåtrörelsen genom att flytta vevhandtagen i båda riktningarna.

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2018 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

7.3.2 CROSS

Bromsfunktion

⊗ Starta träningsmakinen. Belysningen av displayen visar omedelbart om maskinen är påslagen.

⊗ Välj läget MANUEELT och öka den valda prestationen (se kapitel 7.1.1).

⊗ Gånghastigheten kan enkelt ökas utan större svårighet.

⊗ Tryck på STOP knappen. Ansträngningen ökas betydligt och träningen är nästan omöjlig. Om så är fallet kan man förutsätta att bromsfunktionen fungerar korrekt.

Hjärtfrekvens

⊗ Kontrollera funktionen av hjärtfrekvensens mätning (se kapitel 7.5).

Övriga funktioner

⊗ Kontrollera framåt- och bakåtrörelsen genom att flytta pedalerna i båda riktningarna.

7.3.3 CYCLE

Bromsfunktion

⊗ Starta träningsmakinen. Belysningen av displayen visar omedelbart om maskinen är påslagen.

⊗ Flytta handveven till det lägsta hastighetsintervallet (kontrollera pilarna!). Ansträngningen ökar.

⊗ Öka hastighetsintervallet till maximum. Ansträngningen minskar. Om så är fallet kan man förutsätta att den oberoende driften från rotationshastigheten fungerar korrekt.

Hjärtfrekvens

⊗ Kontrollera funktionen av hjärtfrekvensens mätning (se kapitel 7.5).

Övriga funktioner

⊗ Kontrollera att sadeln enkelt kan justeras.

⊗ Kontrollera att handtaget enkelt kan justeras.

7.3.4 MIX

Bromsfunktion

⊗ Starta träningsmakinen. Belysningen av displayen visar omedelbart om maskinen är påslagen.

⊗ Välj läget MANUELLT och öka den valda prestationen (se kapitel 7.1.1).

⊗ Rotationshastigheten kan enkelt ökas utan större svårighet.

⊗ Tryck på STOP knappen. Ansträngningen ökas betydligt och träningen är nästan omöjlig. Om så är fallet kan man förutsätta att bromsfunktionen fungerar korrekt.

Hjärtfrekvens

⊗ Kontrollera funktionen av hjärtfrekvensens mätning (se kapitel 7.5).

Övriga funktioner

⊗ Rotationshastigheten kan enkelt ökas utan större svårighet.

⊗ Tryck på STOP knappen. Ansträngningen ökas betydligt och träningen är nästan omöjlig. Om så är fallet kan man förutsätta att bromsfunktionen fungerar korrekt.

7.3.5 RECUMBENT

Bromsfunktion

⊗ Starta träningsmakinen. Belysningen av displayen visar omedelbart om maskinen är påslagen.

⊗ Välj läget MANUELLT och öka den valda prestationen (se kapitel 7.1.1).

⊗ Flytta handveven till det lägsta hastighetsintervallet (kontrollera pilarna!). Ansträngningen ökar. Öka hastighetsintervallet till maximum. Ansträngningen minskar. Om så är fallet kan man förutsätta att den oberoende driften från rotationshastigheten fungerar korrekt.

Hjärtfrekvens

⊗ Kontrollera funktionen av hjärtfrekvensens mätning (se kapitel 7.5).

Övriga funktioner

⊗ Kontrollera att sadeln enkelt kan justeras.

7.3.6 STAIR

Bromsfunktion

⊗ Starta träningsmakinen. Belysningen av displayen visar omedelbart om maskinen är påslagen.

⊗ Välj läget MANUELLT och öka den valda prestationen (se kapitel 7.1.1).

⊗ Gå i konstant hastighet. Ansträngningen anpassas automatiskt till den önskade hastigheten (t.ex. välj 60 l/min = en rytm på 20 cm/s).

⊗ Minska den valda hastigheten. Ansträngningen ökar och fastställer den nya hastigheten. Om så är fallet kan man förutsätta att bromsfunktionen fungerar korrekt.

Hjärtfrekvens

⊗ Kontrollera funktionen av hjärtfrekvensens mätning (se kapitel 7.5).

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2018 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

7.3.7 TRAC

Speed Control

⊗ Starta träningsmakinen. Belysningen av displayen visar omedelbart om maskinen är påslagen. För modeller med lyftanordning kontrollerar lyftmotorn automatiskt referenspunkten.

⊗ Välj läget MANUAL och öka den valda prestationen (se kapitel 7.1.1).

⊗ Hastigheten ökar konstant till det valda värdet och varierar sedan inte.

Nödstopp

⊗ Starta träningsmakinen. Belysningen av displayen visar omedelbart om maskinen är påslagen. På modeller utrustade med lyftanordning kontrollerar lyftmotorn automatiskt referenspunkten.

⊗ Välj läget MANUAL och öka den valda hastigheten konstant (se kapitel 7.1.1).

⊗ Hastigheten ökar konstant till det valda värdet och varierar sedan inte.

⊗ Tryck på nödstoppsknappen. Löpbandet kommer omedelbart att stanna. Displayen släcks. Om så är fallet kan man förutsätta att den oberoende driften från rotationshastigheten fungerar korrekt

⊗ Välj läget MANUAL och öka den valda hastigheten till minst 10 km/h och löp med konstant hastighet (se kapitel 7.1.1). Hastigheten bör inte minska avsevärt vid fotfallets moment. Om löpbandet har en konstant hastighet kan man förutsätta att smörjningen och nätströmmen fungerar korrekt..

⊗ Press the emergency stop button. The running belt will stop immediately. The display turns off. If this is the case the emergency stop function works fine. If you want to use the TRAC again turn the emergency stop button clockwise until it releases.

⊗ Om hastigheten minskar vid fotimpakten, kontrollera smörjningen (se kapitel 9.1.7) samt nätanslutningen.

Nödstopp (säkerhetslina)

⊗ Starta träningsmakinen. Belysningen av displayen visar omedelbart om maskinen är påslagen. På modeller utrustade med lyftanordning kontrollerar lyftmotorn automatiskt referenspunkten.

⊗ Välj läget MANUELLT och öka den valda prestationen (se kapitel 7.1.1).

⊗ Hastigheten ökar konstant till det valda värdet och varierar sedan inte.

⊗ Dra nu i säkerhetslinan. Löpbandet kommer att stoppas nästan omedelbart och displayen återgår till huvudmenyn. Om så är fallet kan man förutsätta att nödstoppsfunktionen fungerar korrekt. Sätt in magneten igen om du vill fortsätta använda löpbandet.

Rullegenskaper och smörjning

⊗ Starta träningsmaskinen. Belysningen av displayen visar omedelbart om maskinen är påslagen. På modeller utrustade med lyftanordning kontrollerar lyftmotorn automatiskt referenspunkten.

⊗ Välj läget MANUAL och öka den valda hastigheten till minst 10 km/h och löp med konstant hastighet (se kapitel 7.1.1). Hastigheten bör inte minska avsevärt vid fotfallets moment. Om löpbandet har en konstant hastighet kan man förutsätta att smörjningen och nätströmmen fungerar korrekt.

⊗ Om hastigheten minskar vid fotimpakten, kontrollera smörjningen (se kapitel 9.1.7) samt nätanslutningen

Hjärtfrekvens

⊗ Kontrollera funktionen av hjärtfrekvensens mätning (se kapitel 7.5).

7.4 Standardinställningar

Det finns fyra knappar för att ändra standardinställningarna:

⊗ PLUS-knapp: Du kan förflytta dig i menyn och öka inställningarna

⊗ MINUS-knapp: Du kan förflytta dig i menyn och minska inställningarna

⊗ START-knapp: Bekräfta dina inställningar

⊗ STOP-knapp: För att stoppa en funktion eller stänga menyn

7.4.1 CARDIO LINE 4000

Språkinställning::
Du är i huvudmenyn. Tryck samtidigt på PLUS och MINUS knapparna för att öppna servicemenyn. Välj funktionen “Language”. Här kan du ändra språk.

Inställning av **datum och tid:**
Du är i huvudmenyn. Tryck samtidigt på PLUS och MINUS knapparna för att öppna servicemenyn. Välj “Time and Date”. Här kan du ändra datum- och tidinställningarna.

Visa serviceinställningarna (endast TRAC)
Tryck gånger på PLUS och MINUS knapparna samtidigt för att öppna servicemenyn “Service”. . Välj “Service Settings”. I servicemenyn hittar du data, t.ex. det totala milantalet. Observera att ett visst milantal kan visas på grund av en testkörning i fabrik under flera timmar!

Ställa in **nedkylningstiden** i servicemenyn (endast TRAC)
Du kan ställa in en nedkylningstid från 20 s till 60 s efter dina behov (tid från den maximala hastigheten tills löpbandet stannar helt).

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2018 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Val av **lutning** i servicemenyn (endast TRAC)
Val “TOUR YES”: lutning -5% ... +15%
Val “TOUR NO”: lutning 0% ... +20%

Ställa in **intervallerna för oljebyte** i servicemenyn (endast TRAC):
Möjligheter: 1500 km, 1000 km, 500 km, 0 km

När du väljer 0 km kommer visningen av oljebytesintervallerna att inaktiveras. Med inställningarna 1500/1000/500 km, kan en oljesymbol visas till höger om den valda hastigheten när det valda avståndet har uppnåtts. Efter att ett nytt intervall har valts igen försvinner symbolen. Standardinställningen är 1000 km. Under ett intervall visas det återstående avståndet (km) tills nästa oljeservice visas i denna meny. Det inställda värdet (t.ex. 1000 km) räknas ned till noll.

Extern kontroll av **träningscykeln**:
Anslut träningscykeln till en extern enhet (EKG, dator osv.) med en gränssnittskabel. Du måste sedan välja dataprotokoll.

Välja **dataprotokoll**:
Du är i huvudmenyn. Tryck samtidigt på PLUS och MINUS knapparna för att öppna menyn “Service”. Välj “RS232”. Tryck på PLUS/MINUS för att välja protokoll (00, 01, 02 osv.) och bekräfta med START. Valet av protokoll sparas. Tryck på STOP för att gå tillbaka.

När startikonen visas överst växlar träningscykeln automatiskt till externt kontrolläge. För ytterligare kontroll visas fler ikoner. Okända kommandon visas som “ / “.

Obs: Alla EKG-enheter är inte kompatibla med CARDIO LINE 4000/4100. För mer information ring +49 6331 2461-0 i Tyskland.

7.4.2 CARDIO LINE 4100

Huvudmenyn visas. Tryck fem gånger i mitten av den övre delen för att öppna servicemenyn. Här kan du växla mellan olika kategorier „General“, „Product“, Profiles“, „System“ och „Service“ genom att trycka på den analoga knappen. Den valda kategorin är markerad enligt valt färgschema. Genom att trycka på START-knappen sparar du dina ändringar, stäng servicemnenyn och gå tillbaka till huvudmenyn. Genom att trycka på STOP-knappen går du tillbaka till huvudmenyn utan att spara dina ändringar.

Menyn „General“:

⊗ **Språkinställning**:

Växla språk med hjälp av pilknapparna till höger och vänster om rullningslisten.

⊗ **Inställning av enhetssystemet:**

Här kan du välja „metric system“ eller „Anglo-American“ genom att trycka på valt alternativ. Det aktiverade systemet är markerat med ett bockmärke..

⊗ **Inställning av färgschema**

Växla färgschema med hjälp av pilknapparna till höger och vänster om rullningslisten.

⊗ Ställa in **skärmsläckare** och **logotyp**:

Här kan du ladda upp eller ta bort skärmsläckaren och logotypfilerna.

⊗ Ställ in **kortläsarlägen**:

Välj kortläsarläge med hjälp av pilknapparna till höger och vänster om rullningslisten. Välj Test Checksum genom att trycka på den. Chipkortets checksum kontrolleras.

⊗ Inställning av **datum och tid**:

Välj önskade data som markerats i turkos färg efter aktiveringen. Du kan nu ändra värdena genom att trycka på PLUS och MINUS knapparna eller via datapanelen.

Menyn „Device“:

⊗ Ställ in **serienummer** (serienummer får endast ändras av ERGO-FIT servicepersonal eller vid instruktioner från ERGO-FIT anställd):

Tryck på ditt urval. Det markeras med blå färg. Du kan nu knappa in serienumret via sifferknappsatsen.

⊗ Ställ in **produktliinje**:

Här anger du typ av enhet och väljer produktlinje (med hjälp av pilknapparna till höger och vänster om rullningslisten).

⊗ Välja **enhetsparametrar**:

Här finns alla justeringsalternativ för denna enhetstyp. Välj genom att peka på urvalet. Välj ett alternativ genom att peka på det. Det markeras med ett litet kryss.

⊗ **Typ av vinkelgrad** (endast TRAC):

Växla typ av vinkelgrad (ingen, auto, Alpin, Tour,...) med hjälp av pilknapparna till höger och vänster om rullningslisten. Vi rekommenderar „auto“.

⊗ Inställning av **externt dataprotokoll:**

Växla mellan olika externa dataprotokoll med hjälp av pilknapparna till höger och vänster om rullningslisten (beroende på maskin, endast när en ERGO-FIT adapter är ansluten).

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2018 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Menyn „Profiles“:

⊗ Inställning av **timeout för manuell träning**:

Här finns inställningar för timeout i steg om 30 minuter. Träningen slutar automatiskt när träningssetet är över. Välj önskade data som markerats i turkos färg efter aktiveringen. Du kan nu ändra värdena genom att trycka på PLUS eller MINUS knappen eller via datapanelen (förval 0 min).

⊗ Inställningar för **Cardio minimal vinkelgrad** (endast TRAC):

I cardio-läge kan du definiera en minimal vinkelgrad. Det går inte att vinkla under detta värde. Välj önskade data som markerats i turkos färg efter aktiveringen. Du kan nu manuellt ange värdet via sifferknappsatsen (förval 0%).

⊗ **Ytterligare** inställningar:

„Transfer manual input parameter“*1 och „Abbreviate measurement to the next unit“*2 kan väljas när du trycker på dem. Aktuellt val markeras med bockmärke.

*1 Detta sparar de manuella ändringarna till nästa session,

*2 displayalternativ, visar „1000m“ i stället för „1km“

Menyn „System“:

Välj „dynamic“ (förval) eller „static“ genom att trycka på önskat alternativ. Det aktuella vaölet markeras i grönt. Du måste starta om enheten för att ändriingarna ska börja gälla.

⊗ Inställning av **statisk IP-adress**:

„IP address“, „Net Mask“ och „Gateway“ kan ändras. Välj alternativ genom att trycka på det. Det markeras i blått. Du kan nu anger numret via sifferknappsatsen.Här hittar du även enhetens MAC-adress.

⊗ Inställning av **pekskärm**:

Med hjälp av pilknapparna till höger och vänster om rullningslisten kan du välja „capacitive“ eller „resitive“.

Menyn „Service“ (denna meny får endast användas av en ERGO-FIT servicetekniker):

⊗ **Driftstid**:

Här visas den föregående sessionens tid i km och minuter/timmar.

⊗ **Nästa serviceintervall**

Här ser du de kilometer som finns kvar innan nästa serviceintervall.

⊗ **Senaste serviceintervall**

Här ser du när det senaste serviceintervallet ägde rum.

⊗ Inställning av **serviceintervall**

Du kan växla mellan olika serviceintervaller (250km, 500km,…) med hjälp av pilknapparna till höger och vänster om rullningslistenEn oljkanna visas på displayento till höger om klockan när det inställda avståndet har uppnåtts.

⊗ **Enhetsnamn, MTK, Export konf. Och utförd service**:

Dessa funktioner får endast användas av ERGO-FIT servicepersonal.

7.5 Mätning av hjärtfrekvensen

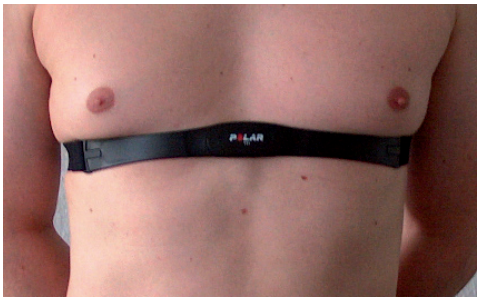
För optimala träningsresultat rekommenderar träning styrd efter hjärtfrekvensmätning. I detta avseende ger POLAR-sändaren en korrekt visning och övervakning av hjärtfrekvensen.#

Alla hjärtfrekvensapparater testas på vår fabrik före leverans. Denna hjärtfrekvens jämförs med motsvarande avläsning på en Polar-hjärtfrekvensmonitor. Endast certifierade hjärtfrekvensmonitorer och mottagare används för testningarna.

7.5.1 POLAR band och POLAR sändare

Fukta elektroderna (de två räfflade rektangelformade ytorna på undersidan) försiktigt före användning. För en optimal hudkontakt kan du använda kontaktgel som används vid EKG-mätningar. Justera bandets längd för att det ska passa bekvämt mot huden under bröstmusklerna. Bandet bör inte lossna under övningen. Kontrollera alltid att bältet fästs med korrekt sida uppåt – POLAR-logotypen ska kunna läsas när man står framför användaren.

Du bör också säkerställa att de två bandelektroderna inte är böjd.



Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2018 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Kontrollera att de två elektroderna inte är böjda. Mätning av hjärtfrekvensen kan endast ske om bandet sitter korrekt. Annars visas “E” (fel eller ingen signal). Kontrollera i sådant fall att bandet sitter rätt.

Sändaren (i synnerhet elektroderna) bör rengöras och torkas efter användning med varmt vatten och ett milt tvål av hygieniska skäl. Borsta aldrig elektroderna! Använd inte alkohol för rengöring.!

POLAR-sändarens räckvidd
Sändarens räckvidd är ca. 80 cm. Om du har mer än en ERGO-FIT träningsmaskin, bör du se till att hålla ett avstånd på minst 100 cm mellan dem för att undvika störningar av sändarna.

Obs: Vi kan inte garantera medicinskt korrekta hjärtfrekvensvärden men de värden som erhålls utgör en god bas för säker träning.

POLAR Transmitter Battery
Om sändningen av hjärtfrekvensen endast fungerar inom ett kort avstånd mellan sändaren och mottagaren eller inte alls efter långvarig drift, kan det hända att sändarens batteri är svagt (batteriet håller vanligtvis i ca. 2500 timmar). Vänligen skicka i sådant fall sändaren och det uttjänta batteriet till följande adress:

POLAR Electro GmbH Deutschland
Am Seegraben 1
D-64572 Büttelborn/Klein-Gerau

Din sändare returneras med ett nytt laddat batteri. Försök inte att byta batteriet på egen hand!

7.5.2 Handpuls (tillval)

Det kan uppstå problem med sändningen av pulsen om kundens händer är för torra eller grova eller om kontakten till elektroderna avbryts, t.ex. vid oregelbundhet.

Följande punkter måste också noteras:

- ⊗ Handpulselektroderna får endast desinficeras lite fuktig. Desinficera aldrig våt!
- ⊗ Ökning av handtrycket fungerar inte, det kan skada elektroderna!

7.5.3 Potentiell interferens

- ⊗ Skärmar, elmotorer
- ⊗ Högspänningsledningar (inkl. spårvagnars kontaktledningar)
- ⊗ Lysrör i närheten
- ⊗ Centralvärme-element
- ⊗ Övrig elektrisk utrustning

Problemet kan vanligtvis åtgärdas genom att flytta maskinen några meter bort från interferenskällan. I vissa fall räcker det att ändra maskinens riktning med ett antal grader.

Om hjärtfrekvensen visas oregelbundet trots att det inte inträffat något tekniskt fel, kontrollera din hjärtfrekvens manuellt. Vid minsta tvekan, rådgör med din läkare.

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2018 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Kapitel 8 Träning

8.1 Träningens effekt 78
8.2 Kardiovaskulär träning 78
8.3 Ansträngningsparametrar 79
8.4 Träningsrutin – några aspekter att ta hänsyn till 79
8.5 Viktminskning: fördelarna 79
8.6 Träningstips 80

Observera:
Denna bruksanvisning innehåller information om flera träningsmaskiner.
Det kan finnas detaljskillnader beroende på typen av maskin!

8 Träning

8.1 Träningens effekt

Dagens livsstil i moderna samhällen kräver inte tillräckligt mycket för att man ska kunna behålla en bra kondition. Hjärt-och kärlsjukdomar är fortfarande den vanligaste dödsorsaken.

Detta faktum borde göra kardiovaskulär träning till en högsta prioritet.

Alla träningsaktiviteter under vilka hjärtfrekvensen ökar under 15 till 20 minuter eller längre kallas för „aerobic“.

8.2 Kardiovaskulär träning

För att få ut det mesta från din träning bör du vara väl förtrogen med vissa träningsprinciper. Din kondition beror till stor del på din kropps förmåga att förse dina muskler med syre. Syre är nyckeln till den energi som finns lagrad i musklerna.

Låt oss ta en närmare titt på några av de avgörande faktorerna i denna process: Hjärtat och dess roll som en komplex pump ansvarar för ett smidigt blodförlopp i kroppen. Regelbunden aerobisk träning ökar hjärtats slagvolym, d.v.s. det transporterar mer blod genom din kropp vid varje slag. Följaktligen arbetar hjärtat mer effektivt inte bara under träningen, men också under vila.

När syret tränger in i lungorna blandas det med blod i små „luftsäckar“, de så kallade alveolerna. Regelbunden aerobisk utbildning förbättrar alveolernas effektivitet och därmed kommer mer syre in i blodet och transporteras till musklerna.

Hemoglobinet är det ämne i blodet som absorberar syre. Regelbundna aerobisk träning ökart hemoglobinkoncentrationen i blodet, vilket i sin tur gör att dina muskler förse bättre med syre.

Det är ett faktum att hjärtsjukdomar förekommer mycket mindre hos människor som tränar regelbundet.

Totalt sett kan man säga att regelbunden träning förbättrar den mängd syre som levereras till musklerna och risken för hjärtsjukdomar minskar. Av denna anledning används ERGO-FIT cardioträningsmaskiner på både gym och rehabiliteringscentran.

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2018 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

8.3 Ansträngningsparametrar

Ditt träningsprograms intensitet bör vara anpassad till din hjärtfrekvens. Den kan endast utvärderas genom en riktad prestationsutvärdering. Med våra cardioträningsmaskiner kan du ständigt kolla din hjärtfrekvens även under träningen.

Om du är en nybörjare är det rekommenderat att träna i den nedre delen av din träningszon tills din kondition förbättras.

8.4 Träningsrutin – några aspekter att ta hänsyn till

Om du tränar för första gången eller återupptar träningen efter ett längre uppehåll, bör din träningsrutin innehålla följande etapper (exempel):

1. **Uppvärmning**: Träna under fem minuter med liten ansträngning för att förbereda din kropp optimalt för träning.
2. **Stretching**: Stig av från träningsmaskinen och stretcha de muskelgrupper som du ska jobba med under träningen.
3. **Huvudetapp**: Du är nu väl förberedd för den aerobiska etappen, som bör vara minst 15 till 20 minuter lång. Ditt mål är att upprätthålla en kontinuerlig hjärtfrekvens i en korrekt ansträngningsnivå.

8.5 Viktminskning: fördelarna

De flesta nybörjare önskar i första hand att minska sin kroppsvikt, fettvävnaderna. Regelbunden utbildning stimulerar metabolismen, vilket leder till en högre kaloriförbränning, både under träningen och vilan.

De flesta nybörjare får ut det mesta av sin träning vid en ansträngningsnivå på 70% av den maximala hjärtfrekvensen. Ökad kondition kräver en anpassning av träningsintensiteten. Dock är det fel att tro att “Ju hårdare träning desto bättre blir konditionen”. Om en viss ansträngningsgräns överskrids, sjunker fördelarna från aeorbisk träning dramatiskt eftersom kroppen inte längre kan förse musklerna med syre och i stället producerar stora mängder av mjölksyra, och detta gör att man slutar träna mycket snabbt.

En ansträngningsnivå strax under det anaerobiska tröskelvärdet ger oss möjlighet att träna avsevärt längre. På så sätt bränner man mycket fett och samtidigt stärker man det aerobiska systemet optimalt.

8.6 Träningstips

Med användning av ett test som utförts i enlighet med de nyaste normerna inom sportforskning, kan du med CYCLE 3000/3100 S bedöma en optimal utbildning genom att ange användarens ålder, kön, vikt och prestationsdata. Dessa beräknade resultat kommer att visas i displayen efter utvärdering.

Under träningen på våra maskiner, bör din hjärtfrekvens inte överstiga en viss övre gräns. Träning inom det aerobiska omfånget kräver att vi tränar under denna gräns.

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2018 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Kapitel 9 Underhåll

9.1	Skötsel och underhåll	82
9.1.1	CIRCLE	82
9.1.2	CROSS	83
9.1.3	CYCLE	83
9.1.4	MIX	83
9.1.5	RECUMBENT	83
9.1.6	STAIR	84
9.1.7	TRAC	84
9.2	Rengöring	89

Observera:
Denna bruksanvisning innehåller information om flera träningsmaskiner.
Det kan finnas detaljskillnader beroende på typen av maskin!

9 Underhåll

Alla träningsmaskiner som används för kommersiella syften måste genomgå regelbundet underhåll och regelbundna säkerhetsinspektioner (enligt MPBetreibV). ERGO-FIT rekommenderar en inspektion var 12:e månad.

Regelbunden, noggrann skötsel och lämpligt underhåll bidrar i synnerhet till att bevara värdet och livslängden av din träningsmaskin. Av denna anledning rekommenderar vi ett regelbundet förebyggande underhåll. En gång per vecka bör kåporna, sadeln och dess skenor, handtagen, handveven, fotstöden, pedalerna, pedalremmarna, löpbandet och handgreppen inspekteras för skador. Om maskinen är skadad ska den repareras omedelbart. Dessa regelbundna inspektioner är viktiga i fråga om garantiåberopande. I händelse av en felfunktion, står ERGO-FIT:s tekniker och ingenjörer till ditt förfogande.

Innan du startar maskinerna, kontrollera alltid att nätkablen, nätkontakten, nätuttaget och strömanslutningsenheterna är hela och utan skador.

Omedelbart underhållsarbete ska utföras efter att:

- ⊗ maskinen genomgått en kraftig mekanisk påfrestning (impakt, skadad kabel eller olämplig spännanspänning),
- ⊗ vätska trängt in i maskinen,
- ⊗ kablar, kontakter eller höljen skadats,
- ⊗ höljen eller kåpor fallit av.

Underhåll av maskinen kan utföras av ERGO-FIT:s kundservice. Ett underhållsavtal kan även ingås.

9.1 Skötsel och underhåll

Under tillverkningen av sina träningsmaskiner strävar ERGO-FIT efter att minska det framtida underhållet.

I följande kapitel, beskrivs vissa underhålls- och kontrollåtgärder (uppdelat i tre olika modellgrupper). Du bör utföra dessa uppgifter regelbundet.

Stäng av och koppla ur maskinen innan arbete utförs eller innan maskinen tas isär.

9.1.1 CIRCLE

- ⊗ Denna modell kräver mycket litet underhåll.
- ⊗ Undvik att olja eller smörja maskinens utsida.

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2018 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

9.1.2 CROSS

⊗ Undvik att olja eller smörja maskinens utsida.

9.1.3 CYCLE

⊗ Denna modell kräver mycket litet underhåll.

⊗ De rörliga delarna behöver inte oljas eller smörjas.

⊗ En gång per vecka ska dammet avlägsnas från sadeljusteringens kromstång och lagerskål.

⊗ Använd regelbundet Teflon-spray för sadelskenan.

Treadle

⊗ Eftersom skruvar tenderar att lossa i längden bör du kontrollera pedalerna efter 3-5 driftstimmar för första gången, därefter varje månad. Den vänstra pedalen har en vänstervriden gänga och den högra pedalen har en högervriden gänga.

⊗ Om en pedal lossnar, skruva på den ordentligt direkt. För att göra detta, avlägsna det svarta skyddet från vevaxeln och skruva åt skruven undertill med en 14 mm nyckel (14 inch). Pedalen kan skruvas åt igen på vevaxeln med en 15 mm nyckel.

9.1.4 MIX

⊗ Denna modell kräver mycket litet underhåll.

⊗ Undvik att olja eller smörja maskinens utsida.

⊗ En gång per vecka ska dammet avlägsnas från sadelns kromstång.

9.1.5 RECUMBENT

⊗ Denna modell kräver mycket litet underhåll.

⊗ Moving parts need no further oiling or greasing.

⊗ En gång per vecka ska dammet avlägsnas från sadeljusteringens kromstång och lagerskål.

Treadle

⊗ Eftersom skruvar tenderar att lossa i längden bör du kontrollera pedalerna efter 3-5 driftstimmar för första gången, därefter varje månad. Den vänstra pedalen har en vänstervriden gänga och den högra pedalen har en högervriden gänga.

⊗ Om en pedal lossnar, skruva på den ordentligt direkt. För att göra detta, avlägsna det svarta skyddet från vevaxeln och skruva åt skruven undertill med en 14 mm nyckel (14 inch). Pedalen kan skruvas åt igen på vevaxeln med en 15 mm nyckel.

9.1.6 STAIR

⊗ Denna modell kräver mycket litet underhåll.

⊗ Undvik att olja eller smörja maskinens utsida.

9.1.7 TRAC

ERGO-FIT rekommenderar att utföra service på TRAC vartannat år eller efter 30.0000 km.

Justering av löpbandet

Den bakre drivaxeln är ett farligt område eftersom det är där bandet går in i maskinen. Håll därför alltid håret och kläderna borta från detta område.

Justera aldrig löpbandet på egen hand. För din säkerhet, måste justeringen av bältet alltid genomföras av två personer. Den andra personens uppgift är att aktivera nödstoppet i händelse av en olycka.

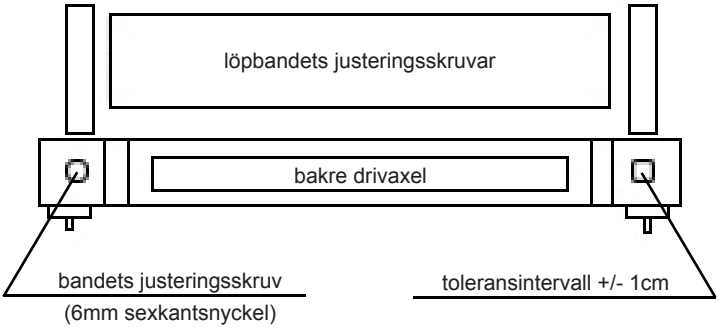
All justering av löpbandet kan utföras genom att justera den vänstra justeringsskruven på drivaxeln. Löpbandet måste vara i rörelse (påslagen). Använd 6 mm sexkantsnyckeln som ingår i leveransen.

1. Bandets hastighet bör ställas in till ca 12 km/h (utan lutning).
2. Observera löpbandet under minst 2 minuter.
3. Löpbandets ideala placering är i mitten av axeln. Om detta inte är fallet, gör som följande:
4. Vrid justeringsskruven medurs för att flytta bandet åt höger. Vrid justeringsskruven moturs för att flytta bandet åt vänster. Vid mindre variationer bör du inte vrida justeringsskruven mer än ett kvartsvarv. Stora variationer kan kräva ett halvt varv.
5. Efter varje justering, observera löpbandet i två minuter. I övervakningssyfte bör bandets hastighet även ställas in till 5 och 20 km/h.
6. Justeringen är slutförd när löpbandets position är i mitte nav axeln efter en längre drift i 12 km/h.
7. Bergslöpning och andra stilar kan leda till att löpbandet förflyttas. Bandet behöver inte omjusteras om det återgår till mitten under vanlig löpning i 12 km/h. Om bandet justerats korrekt kommer det att behålla sin centrerade position under flera månader.
8. Du kan också vrida de vänstra och högra justeringsskruvarna medurs för att öka bandets spänning. När du justerar det, se till att inte överskrida bandets spänning!

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2018 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Kontrollera löpbandets spänning
Se till att koppla ur nätkontakten innan du tar isär kontrollpanelen eller motorkåpan!

Bandet kan bli lösare efter lång användning eller om det justerats felaktigt. Det saktar då ner när man hoppar på det eftersom den främre drivaxeln tappar kontakten med bandet.



Kontrollera bandets spänning på söljande sätt:

1. Öppna den främre kåpan. Låt ingen föra in händerna i maskinen.
2. Tryck på START knappen för att välja MANUAL-läget och öka bandets hastigheten till 2 km/h med PLUS knappen.
3. Stå bakom maskinen och försök försiktigt att blockera löpbandet med foten.
4. Om löpbandet blockeras behöver det spännas.

Om löpbandet blockeras för länge kommer motorkontrollen att stängas av på grund av överström. Detta indikeras av ett blinkande LED-larm på motorkontrollen. Stäng av maskinen och låt den kyla ned i 5 minuter.

Spänna löpbandet
Löpbandets spänning får aldrig överskrida 0,5% eftersom det kan skada bandet, axlarna och lagren. Se till att koppla bort nätkontakten innan du spänner löpbandet!

Gör som följande:

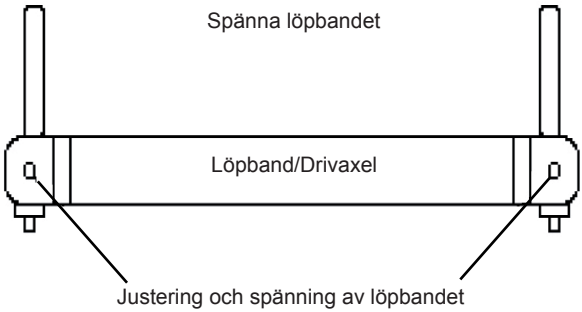
1. Den korrekta bandspänningen är 0,3 till 0,4 %. Detta betyder att ett bockmärke på 1000 mm på längden (som kan göras med en krita på båda sidorna när bandet är helt löst) skulle sträcka sig till 1003 - 1004 mm vid korrekt spänning.
2. Vrid den vänstra och högra justeringsskruven (6 mm exkantsnyckel) medurs tills rätt spänning uppnås (se avsnitt 1).

3. Ett annat alternativ är att spänna bandet tills drivaxeln stannar när bandet är blockerat (se avsnittet ”Kontrollera löpbandets spänning”).

Spänna drivremmen

Poly-v-remmen är försedd med en bandspänningsanordning och ska inte behöva spännas manuellt. Om drivremmen dock behöver mer spänning, se till att koppla ur nätkontakten först.

Du kan kontrollera remmens spänning enligt instruktionerna i “Kontrollera löpbandets spänning” genom att blockera remmen. När du gör det måste du se till att motorn inte går på tomgång utan har full kontakt med remmen!



Drivremmen är dock försedd med en justeringsanordning om den skulle behöva spännas.

Olja

Oljefilmen under löpbandet måste kontrolleras senast när oljesymbolen visas på displayen eller när du börjar höra gnisslande ljud. Tillsätt då olja och återställ „oil interval distance“.

Intervallerna skiljer sig beroende på användningen:

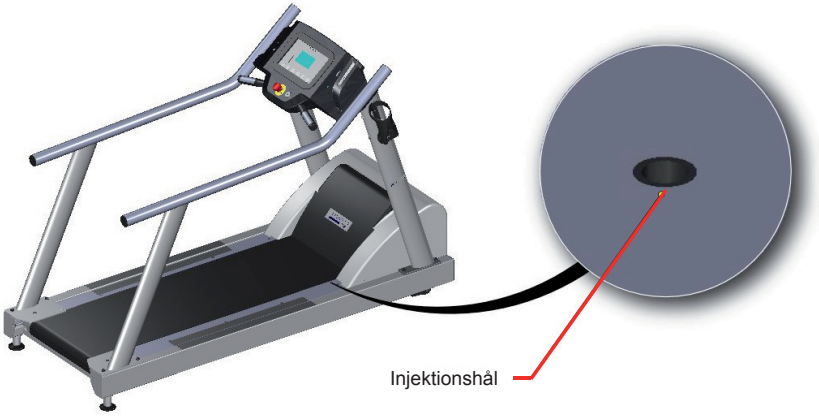
⊗ fysioterapi / liten användning, ca 500 km

⊗ gym / måttlig användning, ca 1000 km

⊗ gym / hög användning, ca. 1500 km

Använd den flaska med olja som medföljer tillsammans med en 10 ml spruta för att olja maskinen. Använd endast den medföljande oljan (specialolja finns tillgänglig på förfrågan hos ERGO-FIT)! Andra oljor eller smörjmedel kan skada löpbandet och lagerytan och orsaka fel. Två sprutor med 10 ml specialolja i varje behövs vid varje underhållsprocedur.

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2018 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG



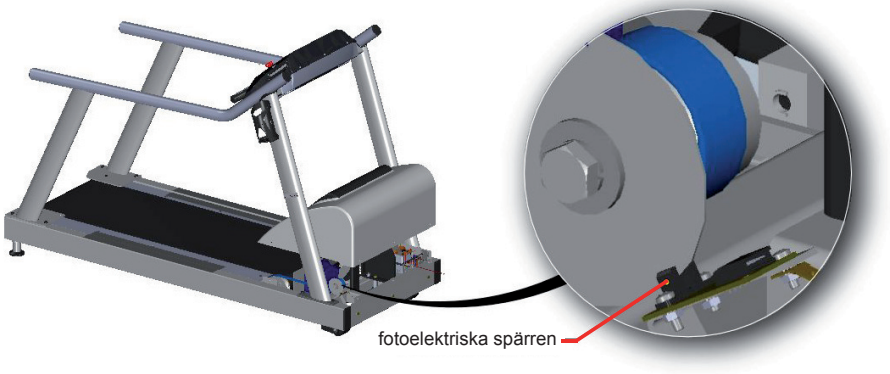
Injektionshål:

Se till att inte komma i kontakt med löpbandet! För din säkerhet, måste justeringen av bältet alltid genomföras av två personer. Den andra personens uppgift är att aktivera nödstoppet i händelse av en olycka.

1. Starta löpbandet och välj läget “MANUAL”. Ställ in hastigheten på ca 2km/h.
2. Fyll sprutan med specialolja.
3. För in sprutan i injektionshålet på sidopanelen (på den högra sidan, framför motorkåpan) och tryck ut oljan i hålet.
4. Fyll på sprutan med specialoljan och upprepa proceduren från avsnitt 3..
5. Fyll nu sprutan med luft för att tömma den helt.
6. Efter att du fyllt på oljan, låt löpbandet vara igång i 5 minuter utan att någon använder det, vid en hastighet på 5 km/h så att oljan kan spridas ut på löpbandet.
7. Återställ skärmen enligt beskrivningen i Kapitel 7.4.1 Standardinställningar CARDIO LINE 4000, Val av serviceintervall för oljebyte i Service-menyn respektive 7.4.2 Standardinställningar CARDIO LINE 4000, Menyn „Service“, Ställa in serviceintervallerna (CARDIO LINE 4100).

Rengöring och justering av den fotoelektriska spärren

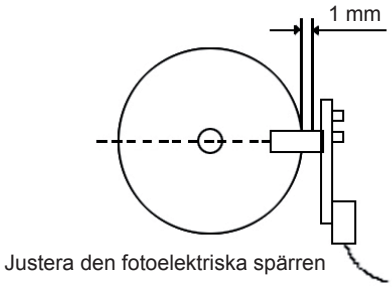
Den fotoelektriska spärren och delskiva bör rengöras noggrant med fuktig duk och metylalkohol var 6:e månad. Om du inte vill ta bort delskivan, kan du också använda en pensel fuktad med metylalkohol för rengöring. De optiska elementen mellan delskivan och den fotoelektriska spärren kan rengöras på detta sätt.



Vid justering av den fotoelektriska spärren, se till att hålla luftluckorna mellan skivan och höljet av den fotoelektriska spärren:

⊗ Axiellt mellanrum: Ca 1 mm (se bild)

⊗ Radiellt mellanrum: Ca 1 mm på vänster och höger sida



Justera den fotoelektriska spärren

Det är viktigt att kontrollera att den virtuella utsträckningen av den fotoelektriska spärren fortsätter genom mitten av motoraxeln.

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2018 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

9.2 Rengöring

Svett, dammpartiklar och smuts skadar träningsmaskinen. Detta kan märkas redan efter några veckor. Metall- och aluminiumdelarna på maskinen kan förändra dess ytor i kombination med svett. Du bör därför rengöra amskinen dagligen.

Vi rekommenderar “Ecolab P3-steril” eller “Scarabig” för rengöring. Dessa två rengöringsmedel finns hos följande leverantörer:

Ecolab Deutschland GmbH
Reisholzer Werftstraße 38-42
Postfach 13 04 06
D-40554 Düsseldorf
www.ecolab.com

SCARAPHARM chem.-pharm. Produkte GmbH
Wachmannstraße 86
D-28209 Bremen
www.scarapharm.de

Under rengöringen bör du ta hänsyn till följande aspekter:

⚠

- ⊗ Koppla ur nätsladden innan du börjar rengöra maskinen!
- ⊗ Rengör endast maskinen med en fuktig trasa, ett milt rengöringsmedel eller såpbubblor och torka den med en mjuk trasa.
- ⊗ Undvik att olja eller smörja maskinens utsida.
- ⊗ TRAC-modellen bör även rengöras på insidan. Avlägsna först de fem skruvarna på den främre kåpan. Dra försiktigt ned kåpan för att avlägsna den. Se till att inte skada den automatiska kretsbrytaren. Ta bort smutsen innanför löpbandet med hjälp av en dammsugare, särskilt på drivmotorns ventilationsgaller.

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2018 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Kapitel 10 Felsökning

10.1 Hitta orsaken till felet 92
10.2 Felmeddelanden 93

Observera:
Denna bruksanvisning innehåller information om flera träningsmaskiner.
Det kan finnas detaljskillnader beroende på typen av maskin!

10 Felsökning

Trots den höga kvaliteten av våra ERGO-FIT produkter, kan tillfälliga störningar uppstå. Syftet med detta kapitel är att informera dig om de möjliga orsakerna till dessa störningar och att ge dig möjlighet att undvika dem. Om du misstänker ett tekniskt fel, bör maskinen inte längre användas av säkerhetsskäl. Om du åtgärdar defekten på egen hand, är det till stor hjälp för oss om du omedelbart meddelar oss detta fel. Detta ger oss möjlighet att registrera felet i modellens dokumentationsfil, och möjliggör kvalitetsförbättring.

Av säkerhetskäl skall maskinen kopplas ur innan arbete utförs eller innan maskinen tas isär!

10.1 Identifiera orsaken till felet

Felfunktioner har ofta en enkel orsak. Defekta komponenter kan vara orsaken till felet. Detta kapitel ger dig riktlinjer för att lösa möjliga problem. Om de rekommendationer som listas inte löser problemet bör du genast kontakta vår serviceavdelning. Vårt serviceteam finns till ditt förfogande.

Please proceed as follows in case of failure:

Maskinen fungerar inte (inget ljud hörs vid start, tom display)

- ⊗ Kontrollera säkringsboxen. En säkring kan behöva bytas ut eller en kretsbrytare kan ha släckts.
- ⊗ Har du använt en förlängningskabel eller ett flergrensuttag? Anslut alltid maskinen direkt till nätuttaget.
- ⊗ Har nödstoppsknappen aktiverats av misstag (endast TRAC)?
- ⊗ Kontrollera nätuttaget. Anslut en annan elektrisk enhet för att kontroller nätuttaget.
- ⊗ Dra bort nätkontakten från vägguttaget och inspektera kabeln.

Ett felmeddelande visas på displayen

- ⊗ Skriv genast ner informationen efter att felmeddelandet visats.
- ⊗ Kontrollera frekvensen av detta fel. När och hur ifta inträffar detta fel?
- ⊗ Kontrollera om det finns fler elektriska enheter anslutna parallellt. Vilka?
- ⊗ Kontrollera om en knapp aktiverats när felmeddelandet visades.
- ⊗ Kontrollera om maskinen kan startas genom att trycka på START knappen eller om detta endast är möjligt efter en fullständig avstängning.
- ⊗ Om du inte befann dig på plats när felmeddelandet visades, fråga användaren om händelsen
- ⊗ Försök att åtgärda felet på egen hand (se: Felmeddelanden) eller fråga vårt serviceteam.

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2018 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Sadeln ger efter belastning

⊗ Sätt sadeln ilägsta position och sedan i högsta position och upprepa detta en gång. Detta gör att olja-gas blandningen i fjäderkammarna kompenserar så att sadeln låses igen.

10.2 Felmeddelanden

I följande avsnitt anges de vanligaste felmeddelandena, deras orsaker och lösningar:

Felmeddelanden för 4000/4000 MED - 4000 S/4000 S MED serien

STOP (is flashing in the middle of the display)

TRAC i 4000/4000 S serien:

Problem: Ett konverteringsfel har inträffat.

Lösning: Avsluta träningen och stäng av maskinen (avstängning för minst 30 s).

TRAC i 4000 MED/4000 S MED serien::

Problem: Transformatorns avbrottstemperatur har överskridits (inbyggd temperatur-övervakning: 115°C) .

Lösning: Avsluta träningen, stäng av maskinen och låt den kyla ned.

Felmeddelanden för 4000 S/4000 S MED serien

Kontakta ERGO-FIT Service

Problem: Produkten behöver lämnas på service.

Lösning: Kontakta ERGO-FIT servicecenter.

Dra åt pedaler och vevarmar

Problem: Pedaler och vevarmar måste dras åt var 5:e drifttimme.

Lösning: Dra åt pedalerna och vevarmarna (se kapitel 9.1.3). Använd skruvmejseln.

Problem: Ingen anslutning till enhetens kretskort. Det går inte att träna.

Endast styrkeutrustning

Lösning: Kontakta ERGO-FIT servicecenter.

TRAC i 4100 MED/4000 S MED-serien visar felmeddelanden:

Problem: En profil har skapats utan nivåer.

Lösning: Avsluta träningen och stäng av maskinen (låt den vara avstängd i minst 10 min).

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2018 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Kapitel A Bilaga

A.1 Kundservice ... 96
A.2 Reservdelar ... 96
A.3 Tekniska data ... 96
A.4 Elektromagnetisk överföring och interferensimmunitet ... 107
A.5 Säkerhetsbestämmelser ... 111
A.5.1 Säkerhetsinstruktioner ... 111
A.5.2 Konformitetsmärkning ... 112
A.5.3 Piktogram ... 114
A.6 Felmarginaler ... 115
A.7 Garantiavtal ... 116
A.8 Garantieerklärung ... 117
A.9 Konformitetsdeklaration ... 119
Säkerhetsanvisningar ... 123

Observera:
Denna bruksanvisning innehåller information om flera träningsmaskiner.
Det kan finnas detaljskillnader beroende på typen av maskin!

A Bilaga

A.1 Kundservice

Om du inte lyckas lösa ett problem på egen hand är du välkommen att ringa till vår kundservice.

Service:	Telefon:	+49 (6331)2461-20 internationell
		+49 (6331)2461-45 internationell
		+49 (6331)2461-23
		+49 (6331)2461-27
		+49 (6331)2461-29
	Telefax:	+49 (6331)2461-55
	E-post:	service@ergo-fit.de

Reparationer av ERGO-FIT maskiner utförs av högt kvalificerade och kompetenta servicetekniker. Endast originalreservdelar används för reparationer.

A.2 Spare Parts

Reservdelar och sprängskissar finns tillgängliga hos serviceavdelningen av ERGO-FIT.

Service:	Telefon:	+49 (6331)2461-20 internationell
		+49 (6331)2461-45 internationell
		+49 (6331)2461-23
		+49 (6331)2461-27
		+49 (6331)2461-29
	Telefax:	+49 (6331)2461-55
	E-post:	service@ergo-fit.de

Kom ihåg att uppge följande uppgifter:

- ⊗ modellnamn
- ⊗ serienummer
- ⊗ reservdelens benämning
- ⊗ reservdelens nummer

A.3 Tekniska specifikationer

CARDIO LINE 4000/4100, 4000/4100 MED

This chapter lists the technical specifications of your cardio machine. The tables contain information for CARDIO LINE 4000/4100 and 4000/4100 MED.

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2018 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Modell	CIRCLE
Nätspänning 48-60 Hz	220 - 240 V ~
Strömförbrukning	0,3 A
Säkring	T 1,6 A
Strömeffekt vid standby-läge	0,003 kW/h (4000/4000 MED) 0,021 kW/h (4100/4100 MED)
Strömeffekt vid 50 W/ 40 rpm	0,005 kW/h (4000/4000 MED) 0,025 kW/h (4100/4100 MED)
Strömeffekt vid maximal prestanda	0,016 kW/h (4000/4000 MED) 0,037 kW/h (4100/4100 MED)
Säkerhetsstandard	DIN EN 60335-1 (4000/4100) DIN EN 60601-1 (4000/4100 MED)
Utrustningsstandard	EN 957 SA DIN VDE 0750-238 (4000/4100 MED)
Skyddsklass	1, IP21
Testad för användning inom	gymanläggning (4000/4100) medicinsk behandling (4000/4100 MED)
Precision	10% (4000/4100); 5% upp till 200 W, från 200 W 10% (4000/4100 MED i i medurs rotation)
Bromssystem	Eddyström-broms
Tröghetsmoment	11 +/- 2kg·m²
Mått i cm (L/B/H)	165,5/63,5/152
Vikt	ca. 115 kg
Hastighetsintervall	20 - 120 l/min
Effektintervall	15 - 400 W
Steg	5 W
Träningsprogram	MANUELLT, Manuell nedräkning, CARDIO, PROFILER (4 fasta) PROFIL (5 förvalda)
POLAR mätning av hjärtfrekvensen	1 kanal, EKG-precision
Hjärtfrekvensberoende ansträngningskontroll	med POLAR-sändare
Kontroll	rpm-oberoende
Max. viktansträngning	200 kg
Gränssnitt	RS 232

Modell	CROSS
Nätspänning 48-60 Hz	220 - 240 V ~
Strömförbrukning	0,3 A
Säkring	T 1,6 A
Strömeffekt vid standby-läge	0,003 kW/h (4000/4000 MED) 0,021 kW/h (4100/4100 MED, 4007/4107 MED)
Strömeffekt vid 80 W/ 80 rpm	0,005 kW/h (4000/4000 MED) 0,025 kW/h (4100/4100 MED, 4007/4107 MED)
Strömeffekt vid maximal prestanda	0,016 kW/h (4000/4000 MED) 0,037 kW/h (4100/4100 MED, 4007/4107 MED)
Säkerhetsstandard	DIN EN 60335-1 (4000/4100) DIN EN 60601-1 (4000/4100 MED, 4007/4107 MED)
Utrustningsstandard	EN 957 SA
Skyddsklass	1, IP21
Testad för användning inom	gymanläggning (4000/4100) medicinsk behandling (4000/4100 MED, 4007/4107 MED)
Precision	-
Bromssystem	Eddyström-broms
Tröghetsmoment	-
Mått i cm (L/B/H)	185/66/180 (4000/4100), 205/67/170 (4007/4107)
Vikt	ca. 95 kg (4000/4100), ca. 160 kg (4007/4107)
Hastighetsintervall	15 - 200 steg
Effektintervall	15 - 200 ansträngningsnivåer
Steg	i steg om 5
Träningsprogram	MANUELLT, Manuell nedräkning, CARDIO, PROFILER (5 förvalda)
POLAR mätning av hjärtfrekvensen	1 kanal, EKG-precision
Hjärtfrekvensberoende ansträngningskontroll	med POLAR-sändare
Kontroll	Rpm-oberoende
Max. viktansträngning	200 kg
Gränssnitt	RS 232

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2018 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Modell	CYCLE
Nätspänning 48-60 Hz	220 - 240 V ~
Strömförbrukning	0,3 A
Säkring	T 1,6 A
Strömeffekt vid standby-läge	0,003 kW/h (4000/4000 MED) 0,021 kW/h (4100/4100 MED)
Strömeffekt vid 50 W/ 40 rpm	0,006 kW/h (4000/4000 MED) 0,025 kW/h (4100/4100 MED)
Strömeffekt vid maximal prestanda	0,016 kW/h (4000/4000 MED) 0,037 kW/h (4100/4100 MED)
Säkerhetsstandard	DIN EN 60335-1 (4000/4100) DIN EN 60601-1 (4000/4100 MED)
Utrustningsstandard	EN 957 SA DIN VDE 0750-238 (4000/4100 MED)
Skyddsklass	1, IP21
Testad för användning inom	gymanläggning (4000/4100) medicinsk behandling (4000/4100 MED)
Precision	10% (4000/4100); 5% upp till 200 W, från 200 W 10% (4000/4100 MED)
Bromssystem	Eddyström-broms
Tröghetsmoment	11 +/- 2kg·m²
Mått i cm (L/B/H)	118/54/145
Vikt	ca. 58 kg
Hastighetsintervall	20 - 120 Rpm
Effektintervall	15 - 600 W
Steg	5 W
Träningsprogram	MANUELLT, Manuell nedräkning, Växelbyte, TEST, CAR-DIO, PROFILER (5 förvalda)
POLAR mätning av hjärtfrekvensen	1 kanal, EKG-precision
Hjärtfrekvensberoende ansträngningskontroll	med POLAR-sändare
Kontroll	Rpm- oberoende, Rpm-beroende
Max. viktansträngning	180 kg
Gränssnitt	RS 232

Modell	MIX
Nätspänning 48-60 Hz	220 - 240 V ~
Strömförbrukning	0,3 A
Säkring	T 1 A
Strömeffekt vid standby-läge	0,003 kW/h (4000/4000 MED) 0,021 kW/h (4100/4100 MED)
Strömeffekt vid 50 W/ 40 rpm	0,006 kW/h (4000/4000 MED) 0,025 kW/h (4100/4100 MED)
Strömeffekt vid maximal prestanda	0,016 kW/h (4000/4000 MED) 0,037 kW/h (4100/4100 MED)
Säkerhetsstandard	DIN EN 60335-1 (4000/4100) DIN EN 60601-1 (4000/4100 MED)
Utrustningsstandard	EN 957 SA
Skyddsklass	1, IP21
Testad för användning inom	gymanläggning (4000/4100) medicinsk behandling (4000/4100 MED)
Precision	-
Bromssystem	Eddyström-broms
Tröghetsmoment	-
Mått i cm (L/B/H)	200/100,5/166 (Cockpit inkluderad)
Vikt	ca. 160 kg
Hastighetsintervall	20 - 120 rpm
Effektintervall	25 - 400 W (på CARDIO/SYSTEM), 1 - 29 ansträngningsnivåer (på MANUELLT)
Steg	-
Träningsprogram	MANUELLT, Manuell nedräkning, CARDIO, PROFILER (5 förvalda)
POLAR mätning av hjärtfrekvensen	1 kanal, EKG-precision
Hjärtfrekvensberoende ansträngningskontroll	med POLAR-sändare
Kontroll	-
Max. viktansträngning	150 kg
Gränssnitt	RS 232

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2018 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Modell	RECUMBENT
Nätspänning 48-60 Hz	220 - 240 V ~
Strömförbrukning	0,3 A
Säkring	T 1,6 A
Strömeffekt vid standby-läge	0,003 kW/h (4000/4000 MED) 0,021 kW/h (4100/4100 MED)
Strömeffekt vid 50 W/ 40 rpm	0,005 kW/h (4000/4000 MED) 0,025 kW/h (4100/4100 MED)
Strömeffekt vid maximal prestanda	0,016 kW/h (4000/4000 MED) 0,037 kW/h (4100/4100 MED)
Säkerhetsstandard	DIN EN 60335-1 (4000/4100) DIN EN 60601-1 (4000/4100 MED)
Utrustningsstandard	EN 957 SA DIN VDE 0750-238 (4000/4100 MED)
Skyddsklass	1, IP21
Testad för användning inom	gymanläggning (4000/4100) medicinsk behandling (4000/4100 MED)
Precision	10% (4000/4100); 5% upp till 400 W, från 400 W 10% (4000/4100 MED, 4000/4100 S MED)
Bromssystem	Eddyström-broms
Tröghetsmoment	11 +/- 2kg·m²
Mått i cm (L/B/H)	160/54/125
Vikt	ca. 75 kg
Hastighetsintervall	20 - 120 rpm
Effektintervall	15 - 600 W
Steg	5 W
Träningsprogram	MANUELLT, Manuell nedräkning, CARDIO, Växelbyte, PROFILER (5 förvalda)
POLAR mätning av hjärtfrekvensen	1 kanal, EKG-precision
Hjärtfrekvensberoende ansträngningskontroll	med POLAR-sändare
Kontroll	Rpm- oberoende, Rpm-beroende
Max. viktansträngning	200 kg
Gränssnitt	RS 232

Modell	STAIR
Nätspänning 48-60 Hz	220 - 240 V ~
Strömförbrukning	0,3 A
Säkring	T 1,6 A
Strömeffekt vid standby-läge	0,003 kW/h (4000/4000 MED) 0,021 kW/h (4100/4100 MED)
Strömeffekt vid 50 W/ 40 rpm	0,007 kW/h (4000/4000 MED) 0,025 kW/h (4100/4100 MED)
Strömeffekt vid maximal prestanda	0,016 kW/h (4000/4000 MED) 0,037 kW/h (4100/4100 MED)
Säkerhetsstandard	DIN EN 60335-1 (4000/4100, 4000/4100 S) DIN EN 60601-1 (4000/4100 MED, 4000/4100 S MED)
Utrustningsstandard	EN 957 SA
Skyddsklass	1, IP21
Testad för användning inom	gymanläggning (4000/4100, 4000/4100 S) medicinsk behandling (4000/4100 MED)
Precision	-
Bromssystem	Eddyström-broms
Tröghetsmoment	-
Mått i cm (L/B/H)	110/77/181
Vikt	ca. 110 kg
Hastighetsintervall	15 - 155 steg/min*
Effektintervall	15 - 155 ansträngningsnivåer
Steg	i steg om 5
Träningsprogram	MANUELLT, Manuell nedräkning, CARDIO, PROFILER (5 förvalda)
POLAR mätning av hjärtfrekvensen	1 kanal, EKG-precision
Hjärtfrekvensberoende ansträngningskontroll	med POLAR-sändare
Kontroll	-
Max. viktansträngning	200 kg
Gränssnitt	RS 232

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2018 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Modell	TRAC
Nätspänning 48-60 Hz	220 - 240 V ~
Strömförbrukning	12 A
Säkring	B 16 A
Strömeffekt vid standby-läge	0,02 kW/h (4000 MED, belastning 75 kg) 0,03 kW/h (4100 MED, ingen belastning) 0,03 kW/h (4100 MED, belastning 75 kg)
Strömeffekt vid 8 km/h	0,66 kW/h (4000 MED, belastning 75 kg) 0,39 kW/h (4100 MED, ingen belastning) 0,67 kW/h (4100 MED, belastning 75 kg)
Strömeffekt vid 25 km/h	1,75 kW/h (4000 MED, belastning 75 kg) 0,81 kW/h (4100 MED, ingen belastning) 1,75 kW/h (4100 MED, belastning 75 kg)
Säkerhetsstandard	DIN EN 60335-1 (4000/4100) DIN EN 60601-1 (4000/4100 MED)
Utrustningsstandard	EN 957 SA
Skyddsklass	1, IP21
Testad för användning inom	gymanläggning (4000/4100, 4000/4100 S) medicinsk behandling (4000/4100 MED)
Precision	Hastighet: 5%, Lutningsvinkel: 10%
Bromssystem	-
Tröghetsmoment	-
Mått i cm (L/B/H)	210/82,5/140
Vikt	ca. 220 kg
Hastighetsintervall	-
Effektintervall	0,2 - 25 km/h
Steg	0,1 km/h
Träningsprogram	MANUELLT, Manuell nedräkning, CARDIO, TEST, PROFILER (5 förvalda)
POLAR mätning av hjärtfrekvensen	1 kanal, EKG-precision
Hjärtfrekvensberoende ansträngningskontroll	med POLAR-sändare
Kontroll	-
Max. viktansträngning	200 kg
Gränssnitt	RS 232
Lutningsvinkel	0% - 20% (ALPIN), -5 % - 15% (TOUR)
Buller	<70 dB (A)*

* *Buller under belastning är högre än utan belastning*

CARDIO LINE 4000 SP

This chapter lists the technical specifications of your cardio machine. The tables contain information for CARDIO LINE 4000 SP.

Modell	CROSS
Nätspänning48-60 Hz	-
Strömförbrukning	-
Säkring	-
Säkerhetsstandard	DIN EN 60335-1
Utrustningsstandard	EN 957 SA
Skyddsklass	II, IP21
Testad för användning inom	gymanläggning
Precision	-
Bromssystem	Eddyström-broms
Tröghetsmoment	-
Mått i cm (L/B/H)	185/66/180
Vikt	ca. 95 kg
Hastighetsintervall	25 - 200 Steg
Effektintervall	15 - 200 ansträngningsnivåer
Steg	i steg om 5
Träningsprogram	MANUELLT, Manuell nedräkning, Växelbyte, CARDIO, PROFILER (5 förvalda)
POLAR mätning av hjärtfrekvensen	1 kanal, EKG-precision
Hjärtfrekvensberoende ansträngningskontroll	med POLAR-sändare
Kontroll	-
Max. viktansträngning	200 kg
Gränssnitt	RS 232 optional

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2018 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Modell	CYCLE
Nätspänning48-60 Hz	-
Strömförbrukning	-
Säkring	-
Säkerhetsstandard	DIN EN 60335-1
Utrustningsstandard	EN 957 SA
Skyddsklass	II, IP21
Testad för användning inom	gymanläggning
Precision	10%
Bromssystem	Eddyström-broms
Tröghetsmoment	11 +/- 2 kg · m²
Mått i cm (L/B/H)	118/54/145
Vikt	ca. 58 kg
Hastighetsintervall	40 - 120 rpm
Effektintervall	40 - 600 W
Steg	5 W
Träningsprogram	MANUELLT, Manuell nedräkning, Växelbyte, CARDIO, PROFILER (5 förvalda)
POLAR mätning av hjärtfrekvensen	1 channel with ECG accuracy
Hjärtfrekvensberoende ansträngningskontroll	med POLAR-sändare
Kontroll	Rpm- oberoende, Rpm-beroende
Max. viktansträngning	180 kg
Gränssnitt	RS 232 optional

Modell	RECUMBENT
Nätspänning48-60 Hz	-
Strömförbrukning	-
Säkring	-
Säkerhetsstandard	DIN EN 60335-1
Utrustningsstandard	EN 957 SA
Skyddsklass	II, IP21
Testad för användning inom	gymanläggning
Precision	10%
Bromssystem	Eddyström-broms
Tröghetsmoment	11 +/- 2 kg · m²
Mått i cm (L/B/H)	160/54/125
Vikt	ca. 75 kg
Hastighetsintervall	40 - 120 rpm
Effektintervall	40 - 400 W
Steg	5 W
Träningsprogram	MANUELLT, Manuell nedräkning, Gearselection, CARDIO, PROFILER (5 förvalda)
POLAR mätning av hjärtfrekvensen	1 kanal, EKG-precision
Hjärtfrekvensberoende ansträngningskontroll	med POLAR-sändare
Kontroll	Rpm- oberoende, Rpm-beroende
Max. viktansträngning	200 kg
Gränssnitt	RS 232 optional

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2018 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

A.4 Elektromagnetisk överföring och interferensimmunitet

Elektromagnetisk överföring

Produkterna från ERGO-FIT är avsedda för användning i de miljöer som anges nedan. Se till att använda produkten i lämpliga miljöer.

Mätning av sänd interferens	Överensstämmelse	Elektromagnetisk miljö
HF emission i överensstämmelse med CISPR 11	Grupp 1	Produkten använder HF-energi för enbart den interna funktionen. Av denna anledning, är HF-emissionen mycket låg och därför, är interferens med intilligande elektronisk utrustning osannolikt.
HF-emission i överensstämmelse med CISPR 11	Klass B	
Harmonisk emission i enlighet med IEC 61000-3-2	Ej tillämpbart	
Harmonisk emission i enlighet med IEC 61000-3-3	Ej tillämpbart	

Elektromagnetisk interferensimmunitet för icke livsuppehållande maskiner

Produkterna från ERGO-FIT är avsedda för användning enligt ovan. Se till att använda produkten i lämpliga miljöer.

Interferensimmunitetstest	IEC 60601-testnivå	Överensstämmelse	Elektromagnetisk miljö
Ledd HF-störning i enlighet med IEC IEC 6100-4-6	3 Veff 150 kHz till 80 MHz	3	
Conducted HF disturbances in compliance with IEC 6100-4-3	3 V/m 80 MHz till 2,5 GHz	3	

Elektromagnetisk interferensimmunitet hos CARDIO LINE 4000/4100, 4000/4100 MED
Produkterna från ERGO-FIT är avsedda för användning i de miljöer som anges nedan. Se till att använda produkten i lämpliga miljöer.

Interferensimmunitets test	IEC 60601-testnivå	Överens-stämmelse-nivå	Elektromagnetisk miljö
Urladdning av statisk elektricitet i enlighet med IEC 61000-4-2	+/- 6 kV kontaktur-laddning; +/- 8 kV luft urladdning	6 kV 8 kV	Golv ska vara av trä, be-tong eller keramiskt tegel. Om golvet är täckt med syntetmaterial måste den relativa luftfuktigheten minst vara 30 %.
Elektrisk snabb transient/burst i enlighet med IEC 61000-4-4	+/- 2 kV för nätkabeln +/- 1 kV för ingång och utgång		Strömförsörjningens kvalitet måste överens-stämma med den allmänt gällande i kommersiell miljö eller sjukhusmiljö.
Överspänningar i enlighet med IEC 61000-4-5	+/- 1 kV differential-lägesinterferens +/- 2 kV allmänt läge spänning		Strömförsörjningens kvalitet måste överens-stämma med den allmänt gällande i kommersiell miljö eller sjukhusmiljö.
Spänningssänkningar, kortvariga avbrott och spänningsvariationer i enlighet med IEC 61000-4-11			Strömförsörjningens kvalitet måste överens-stämma med den allmänt gällande i kommersiell miljö eller sjukhusmiljö.
Magnetiskt fält bildat av nätfrekvensen (50/60 Hz) i enlighet med IEC 61000-4-8			Nätfrekvensens magne-tiska fält bör vara på de nivåer som kännetecknar en normal användnings-plats i typisk kommersiell eller sjukhusmiljö.

Elektromagnetisk interferensimmunitet hos CARDIO LINE 4000 SP

Produkterna från ERGO-FIT är avsedda för användning enligt ovan. Se till att använda produkten i lämpliga miljöer.

Interferensimmunitets test	IEC 60601-testnivå	Överens-stämmelse-nivå	Elektromagnetisk miljö
Urladdning av statisk elektricitet i enlighet med IEC 61000-4-2	+/- 6 kV kontaktur-laddning +/- 8 kV luft urladdning	6 kV 8 kV	Golv ska vara av trä, betong eller keramiskt tegel. Om golvet är täckt med syntetmaterial måste den relativa luftfuktigheten minst vara 30 %.
Elektrisk snabb transient/burst i enlighet med IEC 61000-4-4	Ej tillämpbart		Strömförsörjningens kvalitet måste överens-stämma med den allmänt gällande i kommersiell miljö eller sjukhusmiljö.
Överspänningar i enlighet med IEC 61000-4-5	Ej tillämpbart		Strömförsörjningens kvalitet måste överens-stämma med den allmänt gällande i kommersiell miljö eller sjukhusmiljö.
Spänningssänkningar, kortvariga avbrott och spänningsvariationer i enlighet med IEC 61000-4-11	Ej tillämpbart		Strömförsörjningens kvalitet måste överens-stämma med den allmänt gällande i kommersiell miljö eller sjukhusmiljö.
Magnetiskt fält bildat av nätfrekvensen (50/60 Hz) i enlighet med IEC 61000-4-8			Nätfrekvensens magnetiska fält bör vara på de nivåer som kännetecknar en normal användnings-plats i typisk kommersiell eller sjukhusmiljö.

Rekommenderade skyddsavstånd mellan bärbar samt mobil HF-telekommunikations-utrustning och ERGO-FIT produkten

Produkter som tillverkats av ERGO-FIT har utformats för att fungera i en elektromagnetisk miljö där HF-störningar kontrolleras. För att undvika elektromagnetisk interferens, se till att behålla det minsta avståndet mellan bärbar samt mobil HF-telekommunikationsutrustning och ERGO-FIT produkten - beroende på uteffekten - som anges nedan.

Sändarens uteffekt / Watts	Variation av skyddsavstånd med sändningsfrekvens / m		
	150 kHz till 80 MHz d = 3,5/V1*sqrtP	80 MHz till 800 MHz d = 3,5/E1*sqrtP	800 MHz till 2,5 GHz d = 7/E1*sqrtP
0,01	0,12	0,12	0,23
0,1	0,37	0,37	0,74
1	1,17	1,17	2,33
10	3,69	3,69	7,38
100	11,67	11,67	23,33

För sändare vars högsta nominella effekt inte förtecknas i tabellen ovan, kan det rekommenderade skyddsavståndet d (i meter) beräknas genom att använda den ekvation som tillhör respektive kolumn, där P är den högsta nominella effekten av sändaren (i Watt) som anges av sändarens tillverkare.

OBS:

⊗ Med 80 MHz och 800 MH, tillämpas det högre frekvensintervallet.

⊗ Dessa riktlinjer gäller inte i samtliga fall. Spridningen av elektromagnetiska parametrar påverkas av absorbtion och återspegling av byggnader, föremål och personer.

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2018 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

A.5 Säkerhetsbestämmelser

A.5.1 Säkerhetsbestämmelser

För att skydda användaren, har Verband Deutscher Elektrotechniker e.V. (VDE, tyska elektrotekniska föreningen) publicerat särskilda instruktioner för elektromedicinsk utrustning och lokaler som används för medicinska ändamål.

Enligt dessa instruktioner, måste enheter som är anslutna till nätet utrustas inte bara med en tillförlitlig isolering av levande delar men också med en extra skyddsåtgärd som skyddar användaren mot överföringen av matningsspänningen till tillgängliga metalldelar. För detta ändamål, anger VDE så kallade skyddsklasser.

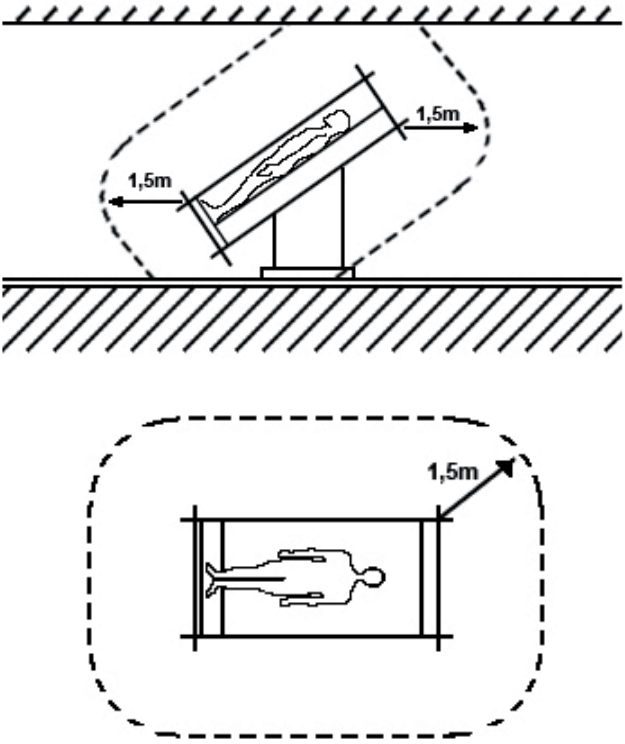
Av de skyddsklasser som tillåts för elektromedicinsk utrustning, i de flesta fall skyddsklass I (skyddsåtgärder med skyddjordsledare) liksom skyddsklass II (skyddsåtgärder utan skyddjordsledare men med dubbel isolering) används: För utrustning i skyddsklass I, är metallhöljets delar anslutna med nätets skyddsjordsledare genom jordningskontakten. Vid isoleringsfel kommer uppströms kretsbrytaren att stänga kretsen.

ERGO-FIT apparaterna i CARDIO LINE 4000/4100 och 4000/4100 MED serierna har klassificerats som skyddsklass I. ERGO-FIT apparaterna i CARDIO LINE 4000 SP serierna har klassificerats som skyddsklass II.

I användarens miljö, måste de delar som sitter på icke-medicinska elektriska apparater, och som är tillgängliga när skyddskåporna avlägsnats, anslutningsanordningar osv., ha en spänning som inte inte överstiger 25 volt växelström eller 60 volt likström vid rutinmässigt underhåll. Dessutom måste spänningen i energiförsörjningen framställas av en särskild kraftkälla enligt IEC 601-1. I detta fall, ska en sådan del av produkten och användaren inte röras samtidigt.

Användningen av elektromedicinsk utrustning är begränsad till säkerhetdrelevanta ofarlighet med hänsyn till den tekniska utvecklingsnivån, hälso-och säkerhetsbestämmelser och förebyggande av olyckor. Skyddsåtgärder måste vidtas för att undvika både direkt och indirekt kontakt. Kåpor, beläggningar, isolering av spänningssatta delar i kombination med skyddsåtgärder som använder skyddsjordsledare (i överensstämmelse med skyddsklass I), smältsäkringar, liksom kontroll av avstånd mellan utrustning är en del av detta.

Det avstånd som ska hållas är 1,5 meter. Med detta avstånd, kan två träningsanordningar inte anslutas ledande och det är osannolikt att användarna kommer att få en elstöt under träningen.



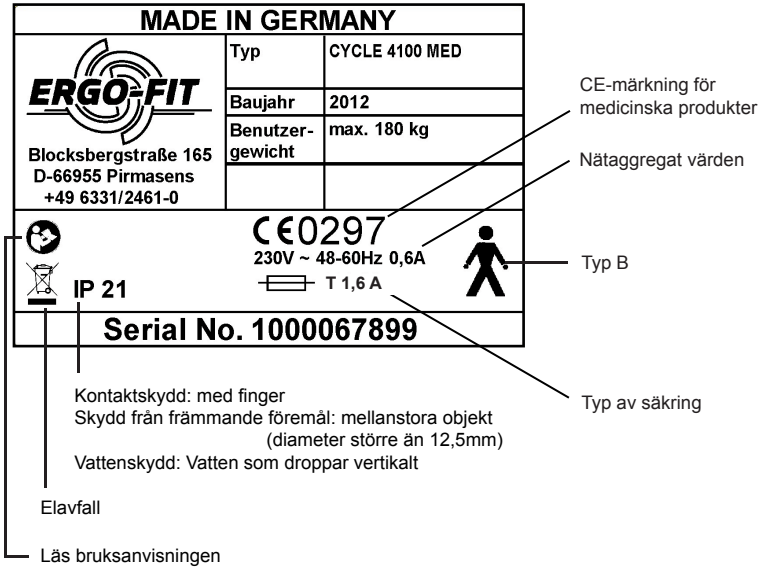
De instruktioner som anges i detta kapitel hänvisar till säkerhetsmodellen såsom den erkänts i Tyskland. Dessa instruktioner kan variera i andra länder.

A.5.2 Konformitetsmärkning

ERGO-FIT träningsmaskiner av de 4000/4100 MED/SP serierna är tillverkade i enlighet med de strängaste kvalitets-och säkerhetsnormerna och är avsedda för kommersiell användning. Alla standarder och direktiv som gäller under utvecklingen finns listade i tillhörande deklaration om överensstämmelse (fås på begäran, kontakta oss på +49 (6331) 2461-0).

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2018 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Typetiketten på enheten innehåller den information som anges på ritningen nedan (exempel från CYCLE 4000 MED):



A.5.3 Piktogram

De piktogram som används på ERGO-FIT apparaterna med standarderna IEC 417 och IEC 878.

Följande piktogram är tillgängliga:

AC

Jordningsterminal

Jordning

Potentialutjämning

Apparater i skyddsklass II

Fara! Se bifogade dokument

Av (Strömtillförsel, anslutning till nät)

På (Strömtillförsel, anslutning till nät)

Enhet av typ B

Enhet av typ BF

Farlig elektrisk spänning

Läs bruksanvisningen

Elavfall

IP 21 Kontaktskydd: med finger
Skydd från främmande föremål: mellanstora objekt (diameter större än 12,5mm)
Vattenskydd: Vatten som droppar vertikalt

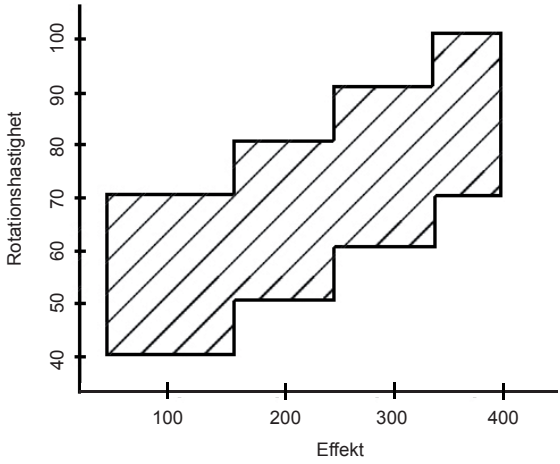
Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2018 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

A.6 Felmarginaler

Följande fel marginaler gäller för modellerna CYCLE och RECUMBENT i 4000/4100 MED serierna, i överensstämmelse med DIN VDE 0750-238:

1. Utläsningsfelet av watt-värdet p får inte överstiga ± 5% av det visade värdet. Utläsningsfelet får dock inte hamna under ± 3 W.
2. Utläsningsfelet av rotationshastigheten n är inställd till högst ± 2 min-1 ovanför 40 min-1.
3. Den mätanordning som utvärderar effekten beräknad utifrån minskningen av hastigheten och rotationshastigheten av pedalergometern får inte överstiga en felmarginal på 1 %.

Den karaktäristiska kurvfamiljen för hastighetsminskningens kontrollförmåga kan bedömas från följande figur:



Abrteskapaciteten visas på display på följande sätt:

Enheter i enlighet med	VDE 750-238	EN 957
Visas till höger om rotationshastigheten		
ingen	5% intervall	10% intervall
poäng	10% intervall	10% intervall
pilar	Avvikelse > 10%	Avvikelse > 10%

A.7 Testutvärdering

PWC 130	f	w	PWC 150	f	w	PWC 170	f	w
1	0,27	0,21	1	0,33	0,27	1	0,39	0,32
2	0,53	0,42	2	0,67	0,53	2	0,78	0,64
3	0,80	0,63	3	1,00	0,80	3	1,17	0,97
4	1,07	0,84	4	1,33	1,07	4	1,56	1,29
5	1,33	1,07	5	1,67	1,33	5	1,94	1,61
6	1,60	1,27	6	2,00	1,60	6	2,33	1,93
7	1,87	1,48	7	2,33	1,87	7	2,72	2,26
8	2,13	1,69	8	2,67	2,13	8	3,11	2,58
9	2,40	1,90	9	3,00	2,40	9	3,50	2,90
10	2,67	2,11	10	3,33	2,67	10	3,89	3,22
11	2,93	2,32	11	3,67	2,93	11	4,28	3,54
12	3,20	2,53	12	4,00	3,20	12	4,67	3,87
13	3,47	2,74	13	4,33	3,47	13	5,06	4,19
14	3,73	2,96	14	4,67	3,73	14	5,44	4,51
15	4,00	3,17	15	5,00	4,00	15	5,83	4,83
16	4,27	3,38	16	5,33	4,27	16	6,22	5,16
17	4,53	3,59	17	5,67	4,53	17	6,61	5,48
18	4,80	3,80	18	6,00	4,80	18	7,00	5,80

Klassificeringen i fitnessnivå 9 motsvarar en ”mycket god” kondition. En olympisk mästare har fitnessnivå 18.

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2018 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

A.8 Garantiavtal

2-årig garanti (se allmänna villkor, punkt 8.1 garanti „ERGO-FIT erbjuder 2 års garanti på sina egna produkter. Under det första året täcks resekostnader och arbetstid inom Tyskland betalas utöver reservdelarna. Under det andra året tacks endast reservdelarna.. För varor gäller garantivillkoren från respektive tillverkare").

Säljaren ansvarar, med uteslutande av annat ansvar, för brister i leveransen, för vilken frånvaron av uttryckligen bekräftade egenskaper delvis är som följande:

1. Alla delar som visar sig vara oanvändbara eller begränsade i användning till följd av en omständighet daterad före risköverföringen - framför allt på grund av bristfällig utformning, dåligt material eller felaktig tillverkning - skall repareras eller bytas under en period av 24 månader efter leveransen. Beslutet om felet kan repareras eller bytas ut tas av säljaren. Leverantören är endast ansvarig för brister i ritningar och material som levererats eller valts av säljaren om han kunde ha upptäckt denna brist såvida inte säljaren omedelbart meddelat köparen om det upptäckta felet.
2. Köparens rätt att åberopa garantin slutar 24 månader efter produktens leverans.
3. Ingen garanti kan åberopas för skador till följd av olämplig eller felaktig användning, felaktig montering eller felaktig uppstart av köparen eller tredje part, naturligt slitage, felaktig eller vårdslös hantering, olämplig utrustning eller utbyte av delar, felaktiga konstruktionsarbeten, kemiska, elektrokemiska eller elektriska interferenser, såvida intet de kan spåras till ett fel orsakat av säljaren. Köparen står för alla risker i samband med leveransen, även vid fri frakt ex works.
4. Inledningsvis, har försäljaren rätt till två reparationer eller utbyten. Om dessa misslyckas har köparen rätt till avdrag eller rätt att häva avtalet inom ramen för gällande lagstiftning. Säljaren skall ha en frist på sex veckor från och med det datum då felet tillkännagavs.
5. Olämpliga ändringar eller reparationer som utförts på uppdrag av köparen eller en tredje part utan förhandstillstånd från säljaren ogiltigförklarar garantin.
6. Om varorna exporteras kommer garantin att begränsas till tillgången på lösa reservdelar ex works inom garantiperioden. Emballagekostnader, fraktkostnader och arbetskraft betalas av köparen. Om köparen begär reparation på plats av en tekniker från fabriken eller en annan servicetekniker kommer köparen att få stå för avgifterna för resekostnader och arbetskraft.
7. Alla varor som inte har producerats av säljaren är föremål för rättsliga bestämmelser.

Slitdelar är uteslutna från garantispecifikationerna, t.ex.:

- ⊗ pedalrem
- ⊗ handtagsstångens rör
- ⊗ sadel
- ⊗ tandat bälte
- ⊗ kedjor
- ⊗ spake för att fästa handtagsstången
- ⊗ pedaler
- ⊗ sadel, band, handtagsstänger
- ⊗ säkringar
- ⊗ frihjul

Garantin ogiltigförklaras om underhållsinstruktionerna inte följs!

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2018 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

A.9 Registrering av medicinsk utrustning

I överensstämmelse med Art. 11 para. 7 och Art. 7 i förordningen om uppsättande, drift och användning av medicintekniska produkter („MPBetreibV“) av den 29 juni 1998 (BGBt 1. p. 1762), måste den person som utför metrologiska kontroller omedelbart registrera de uppmätta värdena, mätmetoden, liksom andra utvärderingsresultat i registret över medicinska produkter. Efter registret över medicinska produkter inte var tillgängligt under den metrologiska kontrollen ber vi er använda följande uppgifter till er dokumentering.

Operatör:

Företag: _____

Kontaktperson: _____

Adress: _____

Postnummer, ort: _____

Tillverkare:

ERGO-FIT GmbH & Co. KG, Blocksbergstraße 165, D-66955 Pirmasens

Enhetsidentifiering:

Enhetsbenämning: _____

Modell: _____

Serienummer: _____

_____

Mätmetod och utvärdering:

- ☐ Leitfaden zu messtechnischen Kontrollen (LMK)
- ☐ Bilaga 15 eller bilaga 23 i kalibreringsbestämmelserna (EQ 15 eller EQ 23
- ☐ Kommentar: _____

Tillämpad perpendikel: _____

Införda mätresultat: Se följande sidor

- ☐ Metrologisk kontroll o.k.; årlig benämning av sigill
- ☐ Metrologisk kontroll **inte o.k; gammalt sigill borttaget**

_____

Namnteckning

Mätmetod och utvärdering:

- ☐ Leitfaden zu messtechnischen Kontrollen (LMK)
- ☐ Bilaga 15 eller bilaga 23 i kalibreringsbestämmelserna (EQ 15 eller EQ 23
- ☐ Kommentar: _____

Tillämpad perpendikel: _____

Införda mätresultat: Se följande sidor

- ☐ Metrologisk kontroll o.k.; årlig benämning av sigill
- ☐ Metrologisk kontroll **inte o.k; gammalt sigill borttaget**

_____

Namnteckning

_____

Mätmetod och utvärdering:

- ☐ Leitfaden zu messtechnischen Kontrollen (LMK)
- ☐ Bilaga 15 eller bilaga 23 i kalibreringsbestämmelserna (EQ 15 eller EQ 23
- ☐ Kommentar: _____

Tillämpad perpendikel: _____

Införda mätresultat: Se följande sidor

- ☐ Metrologisk kontroll o.k.; årlig benämning av sigill
- ☐ Metrologisk kontroll **inte o.k; gammalt sigill borttaget**

_____

Namnteckning

Registrering av medicinsk utrustning, tilläggskort

Operatör: _____

_____

_____

1. Benämning av den medicinska enheten:

   _____

2. Funktionstest och presentation:

   Funktionstest och presentation

   den: _____ av: _____

   Presentation utförd

   den: _____ av: _____

   Presentationsperson: _____

   _____

   _____

3. Metrologisk inspektion: minst vartannat år

   Nästa inspektion: _____

   av (personens namn): _____

4. Säkerhetsinspektion: minst var 12:e månad

   Nästa inspektion: _____

   av (personens namn): _____

5. Datum, typ och konsekvens av defekten och det upprepade identiska driftfelet:

   _____

   _____

   _____

6. Rapportering av incidenter till myndigheter och tillverkare:

_____

_____

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2018 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Säkerhetsföreskrifter
CIRCLE 4000/4100 S/MED/S MED

- ⊗ Starta inte maskinen förrän du läst igenom bruksanvisningen noggrant.
- ⊗ Kontrollera strömanslutningen före träningen.
- ⊗ Kontrollera kablarna till de externa apparaterna före träningen.
- ⊗ Använd aldrig utrustningen utan ström och använd endast utrustningen efter lämpligt funktionstest.
- ⊗ Maskinen bör endast användas efter att man besökt en läkare och/eller övervakare. Maskinen får inte användas utan tillsyn av en övervakare.
- ⊗ Stäng av maskinen efter träningen och koppla ur den.
- ⊗ Använd endast lämpliga träningskläder och träningsskor under träningen.
- ⊗ Luta dig aldrig mot kontrollpanelen eller kåpan och gör inga olämpliga rörelser.
- ⊗ Starta aldrig träningen med maximal ansträngning. Öka intensiteten progressivt.
- ⊗ Kontrollera att sadeln är i rätt läge innan du använder maskinen. Sadeln måste vara ordentligt låst i övre läget och skall inte kunna flyttas bakåt eller åt sidan. När du fäller sadeln bör utrymmet för sadelplatsen vara fritt från föremål. Annars riskerar du att skada dig.
- ⊗ Se upp för handtag och rörliga delar när du justerar sadeln. Det finns en risk för stötskador.
- ⊗ Se upp för vevhandtagen.
- ⊗ Barn får inte använda maskinen utan tillsyn och får inte stå i närheten av maskinen och av de rörliga delarna.
- ⊗ Vid illamående eller yrsel, stoppa genast träningen och informera fitnessinstruktören och/eller kontakta en läkare.
- ⊗ Om du har en pacemaker eller ett hälsotillstånd, rådgör med din läkare innan du använder träningsmaskinen.
- ⊗ Inspektera de rörliga delarna och kåpan för skador före varje användning. Om maskinen är skadad ska den repareras omedelbart.
- ⊗ Täck inte över ventilationsöppningarna. Detta kan leda till en överhettning av maskinen.
- ⊗ Använd endast maskinen till de ändamål den är avsedd för.
- ⊗ Läs de övriga säkerhets- och instruktionsanvisningarna som finns i bruksanvisningen.

Alla säkerhetsråden i handboken grundar sig på en lång erfarenhet och självkännedom.

Dessa säkerhetsföreskrifter ska sättas upp på en plats där de är synliga från cardioträningsmaskinen!

Alla användarna av maskinen bör bekanta sig med riskerna och säkerhetsbestämmelserna. Tillverkaren kan inte hållas ansvarig för personskador eller materiella skador.

Säkerhetsföreskrifter
CROSS 4000/4007/4100/4107 S/MED/S MED/SP/S SP

- ⊗ Starta inte maskinen förrän du läst igenom bruksanvisningen noggrant.
- ⊗ Kontrollera strömanslutningen före träningen.*
- ⊗ Använd aldrig utrustningen utan ström och använd endast utrustningen efter lämpligt funktionstest.
- ⊗ Maskinen bör endast användas efter att man besökt en läkare och/eller övervakare. Maskinen får inte användas utan tillsyn av en övervakare.
- ⊗ Stäng av maskinen efter träningen och koppla ur den*.
- ⊗ Använd endast lämpliga träningskläder och träningsskor under träningen.

  Luta dig aldrig mot kontrollpanelen eller kåpan och gör inga olämpliga rörelser.
- ⊗ Starta aldrig träningen med maximal ansträngning. Öka intensiteten progressivt.
- ⊗ Hoppa inte från träningsmaskinen under din träning.
- ⊗ Barn får inte använda maskinen utan tillsyn och får inte stå i närheten av maskinen och av de rörliga delarna.
- ⊗ Vid illamående eller yrsel, stoppa genast träningen och informera fitnessinstruktören och/eller kontakta en läkare.
- ⊗ Om du har en pacemaker eller ett hälsotillstånd, rådgör med din läkare innan du använder träningsmaskinen.
- ⊗ Det finns farliga områden där du kan bli klämd i pedalernas rörelseområdet, som ökar risken för olycka.
- ⊗ Ta inte av fötterna från fotstöden under träningen och trampas inte över enheten mot övertramp.
- ⊗ Ändra inte rörelseriktning under en fas och stoppa inte rörelsen mot trampornas rotationsriksriktning.
- ⊗ Området intill pedalerna och handtagen ska vara tomt.
- ⊗ Inspektera de rörliga delarna och kåpan för skador före varje användning. Om maskinen är skadad ska den repareras omedelbart.
- ⊗ Täck inte över ventilationsöppningarna. Detta kan leda till en överhettning av maskinen.
- ⊗ Använd endast maskinen till de ändamål den är avsedd för.
- ⊗ Läs de övriga säkerhets- och instruktionsanvisningarna som finns i bruksanvisningen.

** Gäller ej CROSS 4100 SP.*

Alla säkerhetsråden i handboken grundar sig på en lång erfarenhet och självkännedom.

Dessa säkerhetsföreskrifter ska sättas upp på en plats där de är synliga från cardioträningsmaskinen!
Alla användarna av maskinen bör bekanta sig med riskerna och säkerhetsbestämmelserna.
Tillverkaren kan inte hållas ansvarig för personskador eller materiella skador.

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2018 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Säkerhetsföreskrifter
CYCLE 4000/4100 S/MED/S MED/SP/S SP

- ⊗ Starta inte maskinen förrän du läst igenom bruksanvisningen noggrant.
- ⊗ Kontrollera strömanslutningen före träningen* och kontrollera kablarna till de externa apparaterna före träningen.
- ⊗ Använd aldrig utrustningen utan ström och använd endast utrustningen efter lämpligt funktionstest.
- ⊗ Maskinen bör endast användas efter att man besökt en läkare och/eller övervakare. Maskinen får inte användas utan tillsyn av en övervakare.
- ⊗ Stäng av maskinen efter träningen och koppla ur den*.
- ⊗ Använd endast lämpliga träningskläder och träningsskor under träningen.

  Luta dig aldrig mot kontrollpanelen eller kåpan och gör inga olämpliga rörelser.
- ⊗ Starta aldrig träningen med maximal ansträngning. Öka intensiteten progressivt.
- ⊗ Kontrollera om sadeln och handtaget är låsta i position innan du stiger på maskinen.
- ⊗ Luta dig inte över handtaget och luta inte kroppsvikten åt sidan. Du riskerar att falla.
- ⊗ Barn får inte använda maskinen utan tillsyn och får inte stå i närheten av maskinen och av de rörliga delarna.
- ⊗ Vid illamående eller yrsel, stoppa genast träningen och informera fitnessinstruktören och/eller kontakta en läkare.
- ⊗ Om du har en pacemaker eller ett hälsotillstånd, rådgör med din läkare innan du använder träningsmaskinen.
- ⊗ Hoppa inte från träningsmaskinen under din träning.
- ⊗ Ta inte av fötterna från pedalerna under träningen.
- ⊗ Inspektera de rörliga delarna och kåpan för skador före varje användning. Om maskinen är skadad ska den repareras omedelbart.
- ⊗ Täck inte över ventilationsöppningarna. Detta kan leda till en överhettning av maskinen.
- ⊗ Använd endast maskinen till de ändamål den är avsedd för.
- ⊗ Läs de övriga säkerhets- och instruktionsanvisningarna som finns i bruksanvisningen.

** Gäller ej CYCLE 4100 SP!*

Alla säkerhetsråden i handboken grundar sig på en lång erfarenhet och självkännedom.

Dessa säkerhetsföreskrifter ska sättas upp på en plats där de är synliga från cardioträningsmaskinen!

Alla användarna av maskinen bör bekanta sig med riskerna och säkerhetsbestämmelserna. Tillverkaren kan inte hållas ansvarig för personskador eller materiella skador.

Säkerhetsföreskrifter
MIX 4000/4100 S/MED/S MED

- ⊗ Starta inte maskinen förrän du läst igenom bruksanvisningen noggrant.
- ⊗ Kontrollera strömanslutningen före träningen.
- ⊗ Använd aldrig utrustningen utan ström och använd endast utrustningen efter lämpligt funktionstest.
- ⊗ Maskinen bör endast användas efter att man besökt en läkare och/eller övervakare. Maskinen får inte användas utan tillsyn av en övervakare.
- ⊗ Stäng av maskinen efter träningen och koppla ur den.
- ⊗ Använd endast lämpliga träningskläder och träningsskor under träningen.

  Luta dig aldrig mot kontrollpanelen eller kåpan och gör inga olämpliga rörelser.
- ⊗ Starta aldrig träningen med maximal ansträngning. Öka intensiteten progressivt.
- ⊗ Hoppa inte från träningsmaskinen under din träning.
- ⊗ Barn får inte använda maskinen utan tillsyn och får inte stå i närheten av maskinen och av de rörliga delarna.
- ⊗ Vid illamående eller yrsel, stoppa genast träningen och informera fitnessinstruktören och/eller kontakta en läkare.
- ⊗ Om du har en pacemaker eller ett hälsotillstånd, rådgör med din läkare innan du använder träningsmaskinen.
- ⊗ Det finns farliga områden där du kan bli klämd i pedalernas rörelseområdet, som ökar risken för olycka.
- ⊗ Ta inte av fötterna från pedalerna under träningen och trampas inte över enheten mot övertramp.
- ⊗ Ändra inte rörelseriktning under en fas och stoppa inte rörelsen mot trampornas rotationsriksriktning.
- ⊗ Området intill pedalerna och handtagen ska vara tomt.
- ⊗ Inspektera de rörliga delarna och kåpan för skador före varje användning. Om maskinen är skadad ska den repareras omedelbart.
- ⊗ Täck inte över ventilationsöppningarna. Detta kan leda till en överhettning av maskinen.
- ⊗ Använd endast maskinen till de ändamål den är avsedd för.
- ⊗ Läs de övriga säkerhets- och instruktionsanvisningarna som finns i bruksanvisningen.

Alla säkerhetsråden i handboken grundar sig på en lång erfarenhet och självkännedom.

Dessa säkerhetsföreskrifter ska sättas upp på en plats där de är synliga från cardioträningsmaskinen!

Alla användarna av maskinen bör bekanta sig med riskerna och säkerhetsbestämmelserna. Tillverkaren kan inte hållas ansvarig för personskador eller materiella skador.

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2018 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Säkerhetsföreskrifter
RECUMBENT 4000/4100 S/MED/S MED/SP/S SP

- ⊗ Starta inte maskinen förrän du läst igenom bruksanvisningen noggrant.
- ⊗ Kontrollera strömanslutningen före träningen.*
- ⊗ Använd aldrig utrustningen utan ström och använd endast utrustningen efter lämpligt funktionstest.
- ⊗ Maskinen bör endast användas efter att man besökt en läkare och/eller övervakare. Maskinen får inte användas utan tillsyn av en övervakare.
- ⊗ Stäng av maskinen efter träningen och koppla ur den*.
- ⊗ Använd endast lämpliga träningskläder och träningsskor under träningen.

  Luta dig aldrig mot kontrollpanelen eller kåpan och gör inga olämpliga rörelser.
- ⊗ Starta aldrig träningen med maximal ansträngning. Öka intensiteten progressivt.
- ⊗ Check if the seat is locked before getting on the machine.
- ⊗ Barn får inte använda maskinen utan tillsyn och får inte stå i närheten av maskinen och av de rörliga delarna.
- ⊗ Vid illamående eller yrsel, stoppa genast träningen och informera fitnessinstruktören och/eller kontakta en läkare.
- ⊗ Om du har en pacemaker eller ett hälsotillstånd, rådgör med din läkare innan du använder träningsmaskinen.
- ⊗ Hoppa inte från träningsmaskinen under din träning.
- ⊗ Ta inte av fötterna från pedalerna under träningen.
- ⊗ Inspektera de rörliga delarna och kåpan för skador före varje användning. Om maskinen är skadad ska den repareras omedelbart.
- ⊗ Täck inte över ventilationsöppningarna. Detta kan leda till en överhettning av maskinen.
- ⊗ Använd endast maskinen till de ändamål den är avsedd för.
- ⊗ Läs de övriga säkerhets- och instruktionsanvisningarna som finns i bruksanvisningen.

** Gäller ej RECUMBENT 4100 SP!*

Alla säkerhetsråden i handboken grundar sig på en lång erfarenhet och självkännedom.

Dessa säkerhetsföreskrifter ska sättas upp på en plats där de är synliga från cardioträningsmaskinen!

Alla användarna av maskinen bör bekanta sig med riskerna och säkerhetsbestämmelserna.

Tillverkaren kan inte hållas ansvarig för personskador eller materiella skador.

Säkerhetsföreskrifter
STAIR 4000/4100 S/MED/S MED

- ⊗ Starta inte maskinen förrän du läst igenom bruksanvisningen noggrant.
- ⊗ Kontrollera strömanslutningen före träningen.
- ⊗ Använd aldrig utrustningen utan ström och använd endast utrustningen efter lämpligt funktionstest.
- ⊗ Maskinen bör endast användas efter att man besökt en läkare och/eller övervakare. Maskinen får inte användas utan tillsyn av en övervakare.
- ⊗ Stäng av maskinen efter träningen och koppla ur den.
- ⊗ Använd endast lämpliga träningskläder och träningsskor under träningen.

  Luta dig aldrig mot kontrollpanelen eller kåpan och gör inga olämpliga rörelser.
- ⊗ Starta aldrig träningen med maximal ansträngning. Öka intensiteten progressivt.
- ⊗ Hoppa inte från träningsmaskinen under din träning.
- ⊗ Barn får inte använda maskinen utan tillsyn och får inte stå i närheten av maskinen och av de rörliga delarna.
- ⊗ Vid illamående eller yrsel, stoppa genast träningen och informera fitnessinstruktören och/eller kontakta en läkare.
- ⊗ Om du har en pacemaker eller ett hälsotillstånd, rådgör med din läkare innan du använder träningsmaskinen.
- ⊗ Det finns farliga områden där du kan bli klämd i pedalernas rörelseområdet, som ökar risken för olycka.
- ⊗ Ta inte av fötterna från pedalerna under träningen.
- ⊗ Ändra inte rörelseriktning under en fas och stoppa inte rörelsen mot trampornas rotationsriksriktning.
- ⊗ Området intill pedalerna ska vara tomt.
- ⊗ Inspektera de rörliga delarna och kåpan för skador före varje användning. Om maskinen är skadad ska den repareras omedelbart.
- ⊗ Täck inte över ventilationsöppningarna. Detta kan leda till en överhettning av maskinen.
- ⊗ Använd endast maskinen till de ändamål den är avsedd för.
- ⊗ Läs de övriga säkerhets- och instruktionsanvisningarna som finns i bruksanvisningen.

Alla säkerhetsråden i handboken grundar sig på en lång erfarenhet och självkännedom.

Dessa säkerhetsföreskrifter ska sättas upp på en plats där de är synliga från cardioträningsmaskinen!

Alla användarna av maskinen bör bekanta sig med riskerna och säkerhetsbestämmelserna. Tillverkaren kan inte hållas ansvarig för personskador eller materiella skador.

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2018 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Säkerhetsföreskrifter
TRAC 4000/4100 S/MED/S MED/SP/S SP

- ⊗ Starta inte maskinen förrän du läst igenom bruksanvisningen noggrant.
- ⊗ Kontrollera strömanslutningen före träningen.
- ⊗ Använd aldrig utrustningen utan ström och använd endast utrustningen efter lämpligt funktionstest.
- ⊗ Maskinen bör endast användas efter att man besökt en läkare och/eller övervakare. Maskinen får inte användas utan tillsyn av en övervakare.
- ⊗ Stäng av maskinen efter träningen och koppla ur den.
- ⊗ Använd endast lämpliga träningskläder och träningsskor under träningen.
- ⊗ Sätt på säkerhetssladden!
- ⊗ Efter att du stoppat maskinen genom att dra i säkerhetslinan måste du stänga av löpbandet med on/off-brytaren innan du sätter på magneten!
- ⊗ Starta träningen i låg hastighet och börja endast löpa efter några minuter.
- ⊗ Hoppa inte på löpbandet när det är igång. Stanna inte på löpbandet eller hoppa inte på det när det är igång.
- ⊗ Tryck endast på nödstoppsknappen om du riskerar att falla. Kontrollera alltid nödstoppknappen före träningen.
- ⊗ Håll dig borta från det farliga stupet i den bakre änden av löpbandet. Långt hår, löst sittande kläder, smycken eller skosnören bör undvikas i detta området om användaren faller.
- ⊗ Luta dig inte på kontrollpanelen eller kåpan.
- ⊗ Låt inte djur komma i närheten eller stå på löpbandet.
- ⊗ Barn får endast använda löpbandet under tillsyn av en vuxen.
- ⊗ Vid illamående eller yrsel, stoppa genast träningen och informera fitnessinstruktören och/eller kontakta en läkare.
- ⊗ Om du har en pacemaker eller ett hälsotillstånd, rådgör med din läkare innan du använder träningsmaskinen.
- ⊗ Inspektera de rörliga delarna och kåpan för skador före varje användning. Om maskinen är skadad ska den repareras omedelbart.
- ⊗ Täck inte över ventilationsöppningarna. Detta kan leda till en överhettning av maskinen.
- ⊗ Använd endast maskinen till de ändamål den är avsedd för.
- ⊗ Läs de övriga säkerhets- och instruktionsanvisningarna som finns i bruksanvisningen.

Alla säkerhetsråden i handboken grundar sig på en lång erfarenhet och självkännedom.

Dessa säkerhetsföreskrifter ska sättas upp på en plats där de är synliga från cardioträningsmaskinen!

Alla användarna av maskinen bör bekanta sig med riskerna och säkerhetsbestämmelserna. Tillverkaren kan inte hållas ansvarig för personskador eller materiella skador.

Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel - © 2018 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

MEDEMA®

Version: CARDIO LINE 4000-20181015-se • Med reservation för tekniska och optiska ändringar samt tryckfel • Tillverkat i Tyskland

ERGO-FIT®

ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Blocksbergstraße 165 – D-66955 Pirmasens
Tel.: +49 (6331) 2461-0 – Fax: +49 (6331) 2461-55
info@ergo-fit.de – www.ergo-fit.de