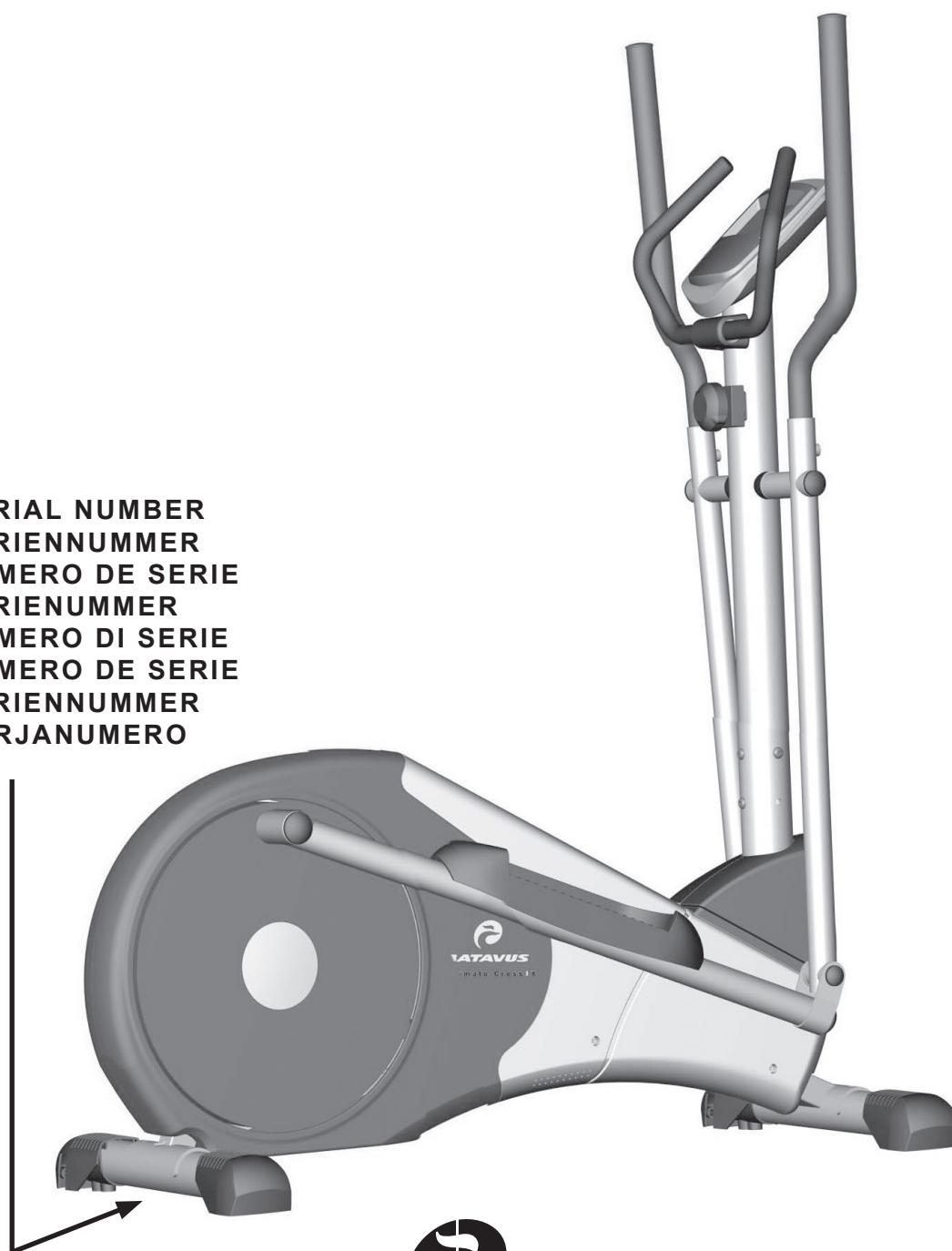


# BATAVUS X2

<b>OWNER'S MANUAL</b>	<b>P. 2-8</b>
<b>BETRIEBSANLEITUNG</b>	<b>S. 9-16</b>
<b>MODE D'EMPLOI</b>	<b>P. 17-24</b>
<b>HANDLEIDING</b>	<b>P. 25-31</b>
<b>MANUALE D'USO</b>	<b>P. 32-39</b>
<b>MANUAL DEL USUARIO</b>	<b>P. 40-47</b>
<b>BRUKSANVISNING</b>	<b>S. 48-54</b>
<b>KÄYTTÖOHJE</b>	<b>S. 55-61</b>

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



## **BATAVUS**

# CONTENTS

ASSEMBLY .....	3
EXERCISING .....	5
HEART RATE .....	6
CONSOLE .....	7
TRANSPORT AND STORAGE.....	8
MAINTENANCE .....	8
MALFUNCTIONS .....	8
TECHNICAL SPECIFICATIONS.....	8

## IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

Read this guide through carefully before assembling, using or servicing your fitness equipment. Please keep the guide somewhere safe; it will provide you now and in the future with the information you need to use and maintain your equipment. Always follow these instructions with care. Please note that the warranty does not cover damage due to shipping or negligence of adjustment or maintenance instructions described in this manual.

## NOTE ABOUT YOUR HEALTH

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

## NOTE ABOUT THE EXERCISING ENVIRONMENT

- The equipment is not to be used outdoors.
- Place the equipment on a firm, level surface. Place the equipment on a

protective base to avoid any damages to the floor beneath the equipment.

- Make sure that the exercising environment has adequate ventilation. To avoid catching cold, do not exercise in a draughty place.
- In training, the equipment tolerates an environment measuring +10°C to +35°C. The equipment can be stored in temperatures ranging between -15°C and +40°C. Air humidity in the training or storage environment must never exceed 90 %.

## NOTE ABOUT USING THE EQUIPMENT

- If children are allowed to use the equipment, they should be supervised and taught to use the equipment properly, keeping in mind the child's physical and mental development and their personality. Also make sure that pet animals keep a safe distance to the product when it is transporting or used for training.
- Before you start using the equipment, make sure that it functions correctly in every way. Do not use a faulty equipment.
- Press the keys with the tip of the finger; your nails may damage the key membrane.
- Never lean on the meter.
- Never remove the side covers. Do not step on the frame casing.
- Only one person may use the equipment at a time.
- Hold the stationary handlebar for support when getting on or off the equipment.
- Wear appropriate clothing and shoes when exercising.
- Protect the meter from sunlight and always dry the surface of the meter if there are any drops of sweat on it.
- The equipment must not be used by persons weighing over 135 kg.

- The equipment has been designed for home use. The Batavus warranty applies only to faults and malfunctions in home use (24 months). Further information on warranty terms can be found in the warranty booklet included with the product.

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

- This product has a speed-dependent braking system.

### SAVE THIS INSTRUCTION MANUAL

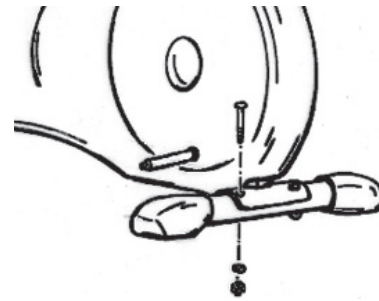
## ASSEMBLY

Start by unpacking the equipment. Two people are needed for the assembly. Check that you have the following parts:

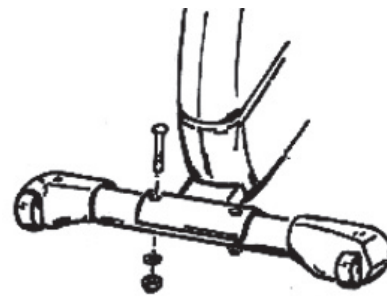
1. Frame
2. Front support
3. Rear support
4. Front frame tube
5. Handles (2)
6. Pedal cranks (2)
7. Footrests (2)
8. Meter
9. Stationary handlebar
10. Resistance adjustment knob
11. Assembly kit (contents marked with \* in the spare part list): keep the assembly tools, as you may need them e.g. for adjusting the equipment

If necessary, please contact your dealer with the model, equipment serial no. and spare part no. of the missing part. You'll find a spare part list at the back of this guide. The packaging includes a silicate bag for absorbing moisture during storage and transportation. Please dispose of the bag once you have unpacked the equipment. The directions left, right, front and back are defined as seen from the exercising position. Allow at least 100 cm of clearance around the equipment. We also recommend opening the package and assembling the product on a protective base.

### REAR AND FRONT SUPPORT

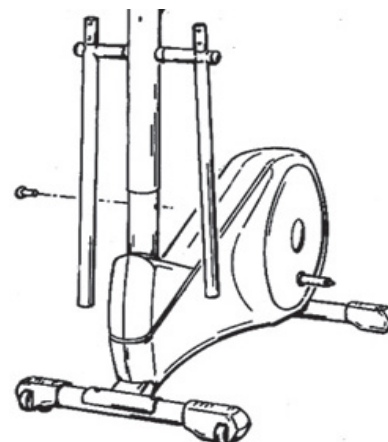
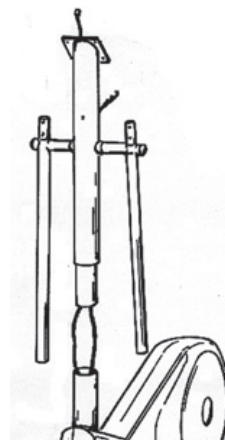


Attach the rear support to the frame with two bolts, washers and locking nuts.



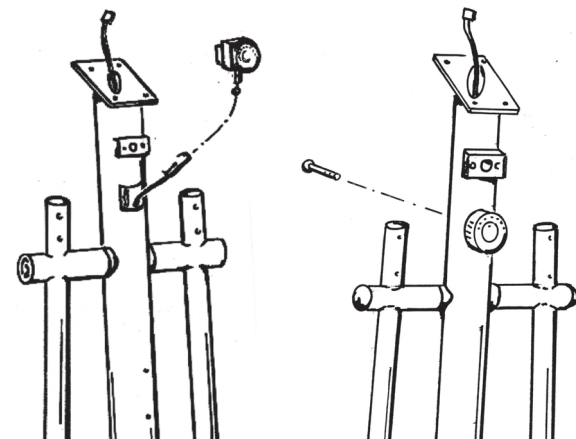
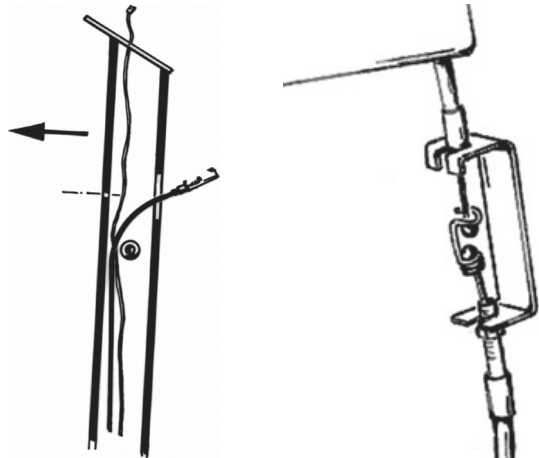
Attach the front support with transportation wheels to the frame with two bolts, washers and locking sleeves.

### FRONT TUBE



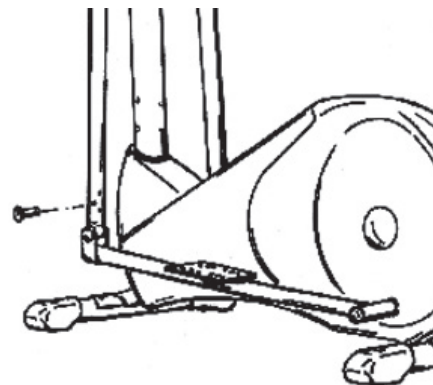
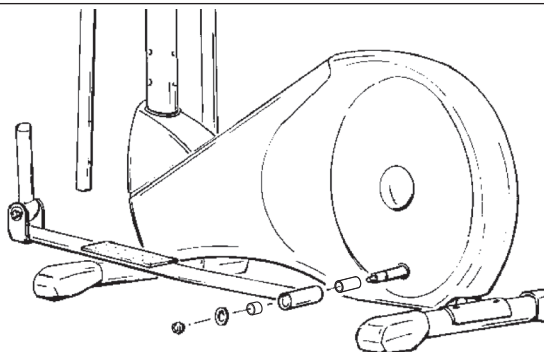
Thread the brake wire and the console cable into the front tube so that both go behind the lateral tube inside front tube. Lead the brake wire out of the opening for the resistance adjustment knob and the console wire from the upper end of the front tube. Push the front tube inside the frame tube: beware not to damage the console cable! Attach the front tube with six screws tight.

#### RESISTANCE ADJUSTMENT KNOB



Turn the resistance adjustment knob clockwise to the extreme position. Thread the flat cables of the adjustment knob into the front tube and pull them out through the top of the front tube. Place the resistance adjustment knob on its place and attach it to the front tube with a screw from the other side of the front tube.

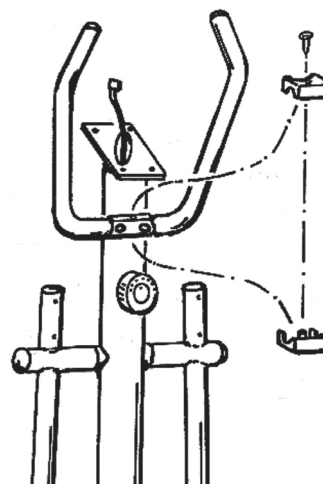
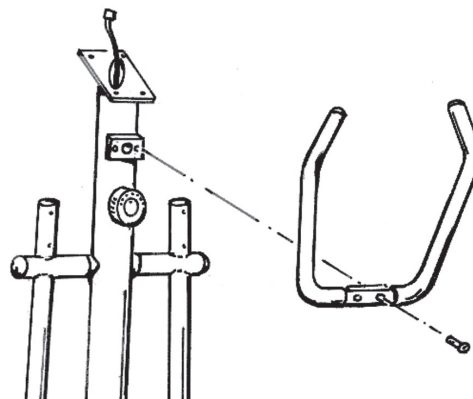
#### PEDAL CRANKS



Place the long metal bushing on the left rear shaft, then the rear end of the left pedal crank. Next place the short metal bushing, washer and locking nut on the shaft. Tighten the locking nut only slightly. Push the plastic end cap on the nut. Repeat the procedure on the right side.

Push the front end of the left pedal crank inside the lower end of the left handle. Attach the crank to the handle with four screws fingertight. Repeat the procedure on the right side. Tighten the screws well and push the plastic end caps on the screws.

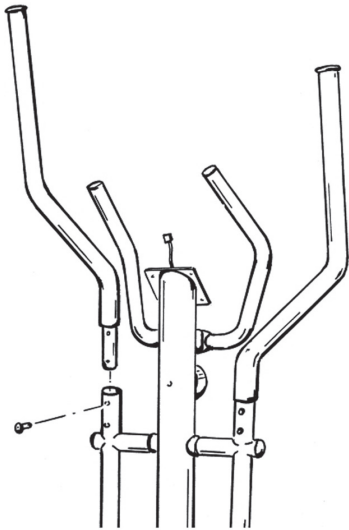
#### STATIONARY HANDLEBAR



Thread the handgrip pulse cables inside the front tube and pull them out through the top end of the tube. Attach the stationary handlebar with two screws. **NOTE!** Beware not to damage the cables!

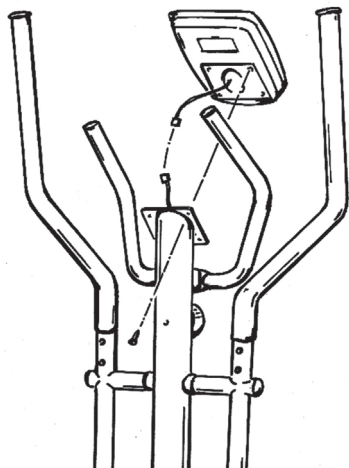
Place the cover parts over the handlebar attachment point and tighten with a screw.

## HANDLES



Place the handles on their places and tighten each with two screws. Push the plastic end caps on the screws.

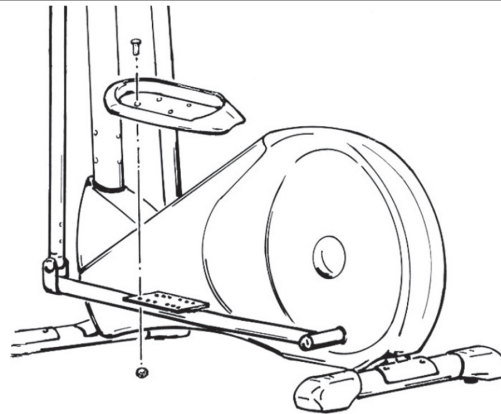
## CONSOLE



Connect the cables from the front tube and console. Push the connected cables inside the front tube and place the console on top of the front tube. **NOTE!** Beware not to damage the cables! Attach the console with four screws. Remove the protective films from the console display.

Detach the lid of the battery casing at the back of the meter and place batteries (2 x 1.5 V AA) in the retainer. **IMPORTANT!** Note the + and - signs! Push the battery casing lid back into place.

## FOOT BOARDS



Attach the footboards to the desired place on the pedal cranks with four screws and locking nuts. Tighten the nuts with the tool shown in the picture.

## EXERCISING

If the product is not stable, adjust the stabilizing screws under the rear support appropriately. If you feel sideway play in the pedal cranks, tighten the front end shaft nuts until the play disappears.

## ADJUSTING THE RESISTANCE

You can increase or decrease the resistance by turning the adjustment knob in the front tube. Turning clockwise (+ direction) increases, turning anti-clockwise (- direction) decreases the resistance. Console display will show the selected resistance setting (scale 1-16).

## EXERCISE LEVEL

Working out using a crosstrainer is excellent aerobic exercise, the principle being that the exercise should be suitably light, but of long duration. Aerobic exercise is based on improving the body's maximum oxygen uptake, which in turn improves endurance and fitness. The ability of the body to burn fat as a fuel is directly dependent on its oxygen uptake capacity. Aerobic exercise should above all be pleasant. You should perspire, but you should not get out of breath during the workout. You must, for example, be able to speak and not just pant while exercising. You should exercise at least three times a week, 30 minutes at a time, to reach a basic fitness level. Maintaining this level requires a few exercise sessions each week. Once the basic condition has been reached, it is easily improved, simply by increasing the number of exercise sessions. Exercise is always rewarding for weight loss, because it is the only way of increasing the energy spent by the body. This is why it is always worthwhile to combine regular exercise with a healthy diet. A dieter should exercise daily - at first 30 minutes or less at a time, gradually increasing the daily workout time to one hour.

Start your workout with slow tempo and low resistance. Gradually increase tempo and resistance according to your own condition. Keep your head up and neck long in order to avoid stress on your neck, shoulders and back. Keep also your back straight. Make sure that your feet are centered on the foot pedals and that your hips, knees, ankles and toes are facing forward. Keep your body weight centered over your lower body regardless of whether you lean forward or stand upright. Stop your workout by gradually decreasing tempo and resistance.

If you wish to strengthen your upper body muscles, lean slightly forward and focus on working with your arms. Grab the handles somewhat higher than normally to enhance the movement, but avoid getting your shoulders sore. For dual training, set the resistance sufficiently high and focus on actively using upper and lower body muscles simultaneously. You should feel the effects of training in whole body.

## HEART RATE

No matter what your goal, you'll get the best results by training at the right level of effort, and the best measure is your own heart rate.

First find your maximum heart rate i.e. where the rate doesn't increase with added effort. If you don't know your maximum heart rate, please use the following formula as a guide:

$$220 - \text{AGE}$$

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

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

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

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

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

Perfect for improving and maintaining fitness. Even reasonable effort develops the heart and lungs effectively, training for a minimum of 30 minutes at least three times a week. To improve your

condition still further, increase either frequency or effort, but not both at the same time!

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

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

## EAR PULSE MEASUREMENT

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

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

## TELEMETRIC HEART RATE MEASUREMENT

This equipment can be equipped with a pulse receiver, which is compatible with a telemetric Pro Check pulse transmitter.

**NOTE!** If you are fitted with a pacemaker, please consult a physician before using a wireless heart rate monitor.

If you want to measure your heart rate this way during your workout, moisten the grooved electrodes on the transmitter belt with water. Fasten the transmitter just below the chest with the elastic belt, firmly enough so that the electrodes remain in contact with the skin while training, but not so tight that normal breathing is prevented. If you wear the transmitter and belt over a light shirt, moisten the shirt slightly at the points where the electrodes touch the shirt. The transmitter automatically transmits the heart-rate reading to the meter up to a distance of about 1 meter. The heart-rate value is displayed in the meter. Follow your heart rate during the training.

**REMARKS ON TELEMETRIC MEASUREMENT**

If the electrode surfaces are not moist, the heart rate reading will not appear on the display. If the electrodes are dry, they must be moistened again. Allow the electrodes to warm up properly to ensure accurate heart-rate measurement. If there are several telemetric heart rate measurement equipments next to each other, the distance between them should be at least 1,5 m. Similarly, if there is only one receiver and several transmitters in use, only one person with a transmitter should be within transmission range. The transmitter is switched to an active state only when it is being used for measurement. Sweat and other moisture can, however, keep the transmitter in an active state and waste battery energy. Therefore it is important to dry the electrodes carefully after use. When selecting training attire, please note that some fibers used in clothes (e.g. polyester, polyamide) create static electricity, which may prevent reliable heart rate measurement.

Please note that a mobile phone, television and other electrical appliances form an electro-magnetic field around them, which will cause problems in heart rate measurement.

**CONSOLE****KEY FUNCTIONS:****RESET:**

Deletes existing values. If you hold down this key for more than two seconds, you can reset all functions to zero regardless of the mode selected in the display.

**SET:**

The Set key changes the setting. Press this key to change the setting in increments of one. If you hold down the key for longer than two seconds, the values change more quickly. Press the Set key when the correct value is reached.

**MODE:**

Press the Mode key to switch the display mode.

**TRAINING**

The console is turned on by pressing any key. You can start exercising immediately. You can also start exercising by setting goal values.

Press the Mode key to enable the function goal value setting. To set the goal values, use the Set key.

**1. Speed**

During the workout, the display alternates between revolutions per minute and the speed in km/h.

**2. Time (countup)**

The display shows the time since the start of the workout. The time separator (:) flashes every second while the time is being measured during the workout.

**3. Time (countdown)**

The display shows the remaining workout time. Press the Mode key to enable the function goal value setting. To set the goal value, use the Set key. The time can be set up to a maximum of 99 minutes. The time separator (:) flashes every second while the time is being measured during the workout. When the time reaches "00:00", there is an audible signal.

**4. Distance (km/countup)**

The display shows the distance covered during the workout. Distance of 0 – 99.5 are measured in increments of 500 meters.

**5. Distance (km/countdown)**

This function displays the remaining distance. Us Press the Mode key twice to enable the function goal value setting. To set the goal value, use the Set key.

**6. Calories**

The amount of energy you burn during a workout is displayed in kcal. Press the Mode key three times to enable the function goal value setting. To set the goal value, use the Set key. You can use the following formula to convert the values into joules: 1 kcal = 4.187 kJ. This device uses average values to calculate energy consumption. However, each individual has differing capacity for producing energy (known as their efficiency), so the energy consumption displayed can only be an approximation.

## 7. Heart rate

You can measure your heart rate using the ear sensor or chest strap (optional). The heart symbol flashes in time with the heart rate (30 - 240 heart beats per minute). The display only flashes while the heart rate is being measured. Please note that the heart rate measurement takes about 30 seconds in order to calculate an accurate average. The heart rate function switches off automatically if there is no heart rate signal for more than 16 seconds. The warning signal for maximum heart rate is also disabled.

## 8. Maximum heart rate

The display shows the specified maximum heart rate. Press the Mode key to enable the function goal value setting. To set the goal value, use the Set key. If you enter a maximum value, and there is an audible signal if the limit is exceeded. You can set a maximum heart rate of 30 to 240 beats per minute.

If the device has not been used for five minutes, it automatically switches itself to sleep mode. The display shows the room temperature.

## TRANSPORT AND STORAGE

Please follow these instructions when carrying and moving the equipment about, because lifting it incorrectly may strain your back or risk other accidents:

The device is easy to move by pushing along on the integrated transport wheels. Tilt the device from the front and push along the floor on the wheels at the front support. We recommend that you use a protective base when transporting the equipment.

To prevent the equipment malfunctioning, store in a dry place with as little temperature variation as possible and protected from dust.

## MAINTENANCE

The equipment requires very little maintenance. Check, however, from time-to-time that all screws and nuts are tight.

- After exercising, clean the equipment with a soft, absorbent cloth. Do not use solvents. Sweat may cause corrosion: we recommend therefore that you protect all metal surfaces outside the plastic covers with teflon.
- Never remove the equipment's protective casing.
- If the equipment is not used for a period of time, the transmission belt may become temporarily distorted. This can lead to a sensation of slightly uneven pedaling. However, after a few minutes of use the effect disappears as the belt returns to its original form.

## CHANGING BATTERIES

If the console display fades or disappears, change the batteries. Detach the lid of the battery casing at the back of the meter and remove the old batteries. Place the new batteries in the holder (2 x 1.5 V AA) and push the battery casing lid back into place.

## MALFUNCTIONS

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

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

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

## TECHNICAL SPECIFICATIONS

Length.....	128 cm
Width .....	57 cm
Height.....	168 cm
Weight .....	49 kg

The BATAVUS X2 meets the requirements of the EU's EMC Directives on electromagnetic compatibility (89/336/EEC). This product therefore carries the CE label.

The BATAVUS X2 meets EN precision and safety standards (EN-957).

Due to our continuous policy of product development, Batavus reserves the right to change specifications without notice.

**NOTE!** The instructions must be followed carefully in the assembly, use and maintenance of your equipment. The warranty does not cover damage due to negligence of the assembly, adjustment and maintenance instructions described herein. Changes or modifications not expressly approved by Batavus will void the user's authority to operate the equipment!

**We wish you many enjoyable trainings!**



## INHALT

MONTAGE.....	10
BENUTZUNG .....	13
TRAINIEREN MIT Batavus.....	13
HERZFREQUENZ .....	13
COCKPIT.....	14
TRANSPORT UND LAGERUNG .....	15
WARTUNG .....	15
BETRIEBSSTÖRUNGEN.....	15
TECHNISCHE DATEN .....	16

## WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Dieses Handbuch ist ein wesentlicher Bestandteil Ihrer Trainingsausrüstung. Lesen Sie dieses Handbuch bitte sorgfältig durch, bevor Sie Ihr Trainingsgerät montieren, mit ihm trainieren oder es warten. Bitte bewahren Sie dieses Handbuch; es wird Sie jetzt und zukünftig darüber informieren, wie Sie Ihr Gerät benutzen und warten. Befolgen Sie diese Anweisungen immer sorgfältig. Für Schäden, die durch Missachtung der beschriebenen Einstellungs- und Wartungsanweisungen entstehen, besteht kein Garantie-Anspruch!

- Vor Beginn eines Trainingsprogrammes einen Arzt konsultieren.
- Bei Übelkeit, Schwindelgefühl oder anderen anomalen Symptomen sollte das Training sofort abgebrochen und unverzüglich ein Arzt aufgesucht werden.
- Dieses Gerät hat ein geschwindigkeitsabhängiges Bremssystem, d.h. je schneller Sie schreiten, desto höher ist die Belastung.
- Aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder können Situationen und Verhaltensweisen entstehen, für die das Trainingsgerät weder gebaut noch abgesichert ist und die eine Verantwortung seitens des Herstellers ausschliessen. Wenn Sie dennoch Kinder an das Trainingsgerät lassen, müssen Sie deshalb deren geistige und

körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen, sie gegebenenfalls beaufsichtigen und sie vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen.

- Vergewissern Sie sich, dass während des Trainings oder beim Bewegen des Geräts kein Haustier in der Nähe ist.
- Das Gerät sollte grundsätzlich nur von einer Person benutzt werden.
- Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich.
- Das Gerät darf nur in Innenräumen benutzt werden.
- Das Gerät auf möglichst ebenen Untergrund stellen.
- Stützen Sie sich nie gegen das Cockpit ab!
- Bedienen Sie die Tasten mit der Fingerkuppe. Ein Fingernagel kann die Membrane der Tasten beschädigen.
- Das Gerät nie ohne die seitlichen Abdeckungen benutzen.
- Dieses Gerät ist nicht für den Einsatz in Feuchträumen (Sauna, Schwimmbad) vorgesehen.
- Beim Training muss die Umgebungstemperatur zwischen +10°C und +35°C liegen. Zur Aufbewahrung kann das Gerät bei Temperaturen zwischen -15°C und +40°C gelagert werden. Die Luftfeuchtigkeit darf nie 90 % überschreiten.
- Vor Beginn des Trainings sicherstellen, dass das Gerät völlig intakt ist. Auf keinen Fall mit einem fehlerhaften Gerät trainieren.
- Zum Auf- und Absteigen am Lenker abstützen. Nicht auf das Gehäuse treten.
- Zur Benutzung des Gerätes stets angemessene Kleidung und Schuhwerk tragen.
- Nie die Hände in die Nähe von beweglichen Teilen bringen.

- Zur Vermeidung von Muskelkater Auf- und Abwärmtraining nicht vergessen.
- Keine anderen als die in dieser Betriebsanleitung beschriebenen Wartungsmassnahmen und Einstellungen vornehmen. Die angegebenen Wartungsanweisungen sind einzuhalten.
- Das Gerät darf nicht von Personen benutzt werden, deren Gewicht über 135 kg liegt.
- Ihr neuer Heimtrainer von Batavus wurde für das Heimtraining entwickelt. Die Garantie dieses Gerätes beträgt 24 Monate für das Heimtraining. Nähere Informationen zur Garantie auf Ihr Fitnessgerät finden Sie im dem Gerät beiliegenden Garantieheft. Sowohl Batavus, als auch seine nationalen Vertretungen übernehmen keine Haftung für Verletzungen oder Geräteschäden, die sich bei Dauereinsatz in gewerblichen Fitnesscentern, Sportvereinen und vergleichbaren Einrichtungen ergeben.

## MONTAGE

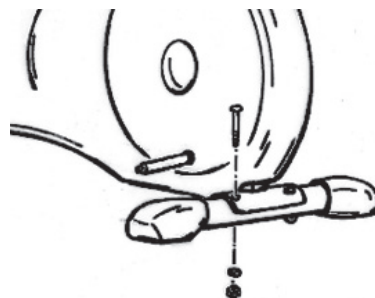
Montieren Sie das Gerät mit einer weiteren Person. Prüfen Sie, dass folgende Teile enthalten sind:

1. Rahmen
2. Vorderes Stützbein
3. Hinteres Stützbein
4. Vorderes Rahmenrohr
5. Handgriffe (2 Stück)
6. Pedalrohre (2)
7. Fussbretter (2 Stück)
8. Messgerät
9. Armstütze
10. Widerstandskontrolle
11. Beutel mit Montagezubehör (Inhalt mit \* im Ersatzteilverzeichnis gekennzeichnet): Bewahren Sie dieMontage Teile sorgfältig auf, denn Sie können sie später u.a. zur Justierung benötigen

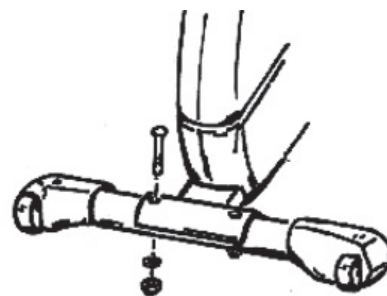
Sollte Ihr Gerät unvollständig sein, wenden Sie sich bitte unter Angabe des Modells, der Seriennummer und Nummer des fehlenden Teiles an Ihren Batavus-Händler. Die Ersatzteilnummer geht aus der Liste am Ende dieser Betriebsanleitung hervor. Der beiliegende Beutel mit Granulat dient als Klimaschutz während des Transportes und soll nach Montage beseitigt werden. Die Beschreibung der Lage von Teilen (rechts, links, vorne, hinten)

geht von der Blickrichtung beim Training aus. Es wird empfohlen, das Gerät auf einer geschützten Oberfläche auszupacken und aufzubauen. Bitte beachten Sie beim Aufstellen des Gerätes, dass in jede Richtung wenigstens 100 cm Freiraum vorhanden ist.

## HINTERES UND VORDERES STÜTZBEIN

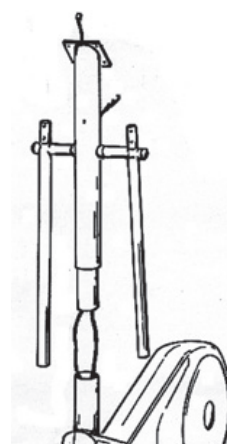


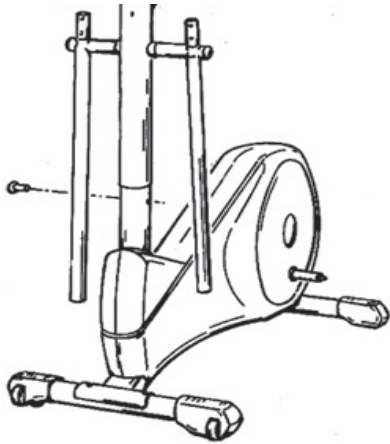
Das hintere Stützbein mit 2 Befestigungsschrauben, Unterlegscheiben und Arretierungsmuttern am Rahmen befestigen.



Das mit Transporträdern versehene vordere Stützbein mit 2 Befestigungsschrauben, Unterlegscheiben und Arretierungsmuttern am Rahmen befestigen.

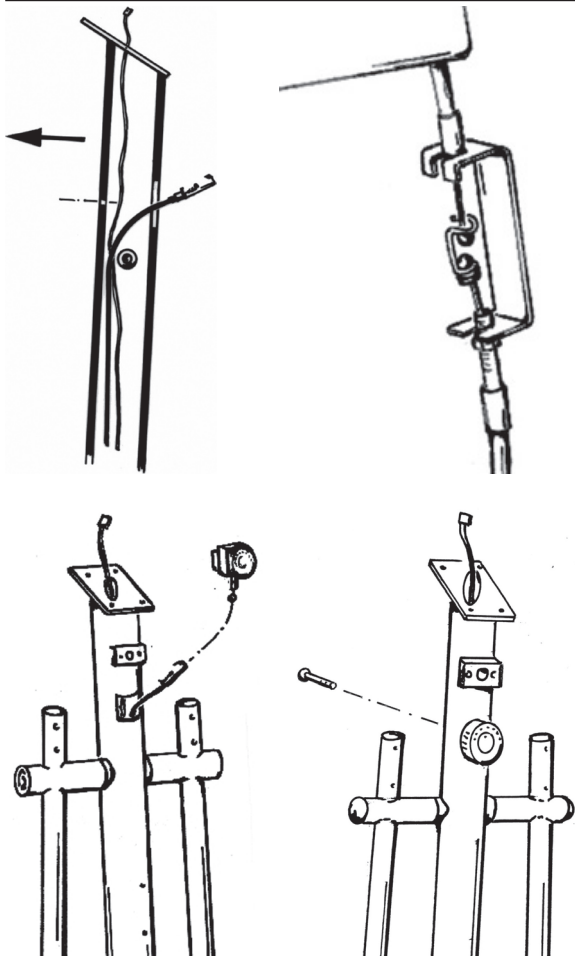
## VORDERES RAHMENROHR





Führen Sie das Bremskabel und das Kabel des Messgeräts vom Rahmen zum Frontrohr, sodass beide Kabel oben auf dem Frontrohr hinter der Querstange liegen. Führen Sie dann das Bremskabel aus dem Frontrohr durch die Öffnung der Widerstandskontrolle; das Messgerätkabel kommt oben aus dem Frontrohr heraus. Drücken Sie das Frontrohr in das Rahmenrohr: Achten Sie darauf, das Kabel des Messgeräts nicht zu beschädigen! Ziehen Sie das Frontrohr mit sechs Befestigungsschrauben fest.

#### WIDERSTANDSKONTROLLE

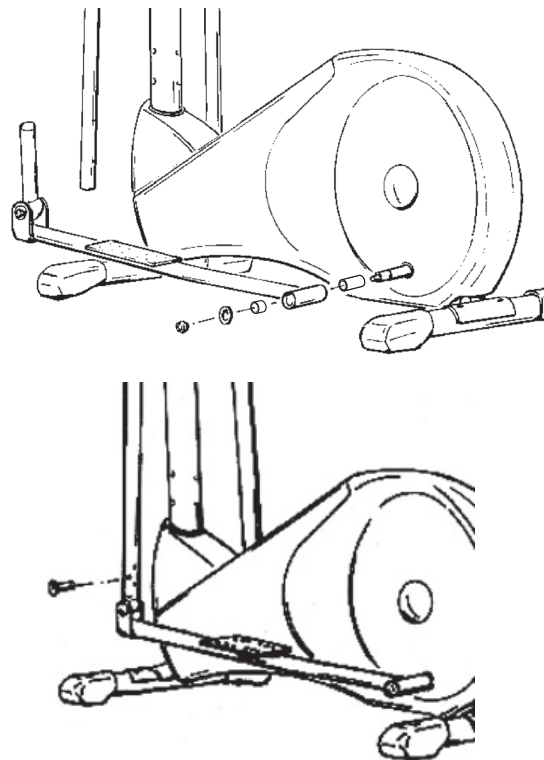


Drehen Sie die Widerstandskontrolle so weit im Uhrzeigersinn wie möglich. Drücken Sie die flache Kabel der Widerstandskontrolle durch die Öffnung der Widerstandskontrolle in das Frontrohr und ziehen Sie die Kabel oben aus dem Frontrohr heraus. **BITTE BEACHTEN:** Die Kabel nicht zu beschädigen! Setzen Sie die Widerstandskontrolle zurück auf das Frontrohr und befestigen Sie sie mit Befestigungsschrauben an der anderen Seite des Frontrohrs.

#### PEDALROHRE

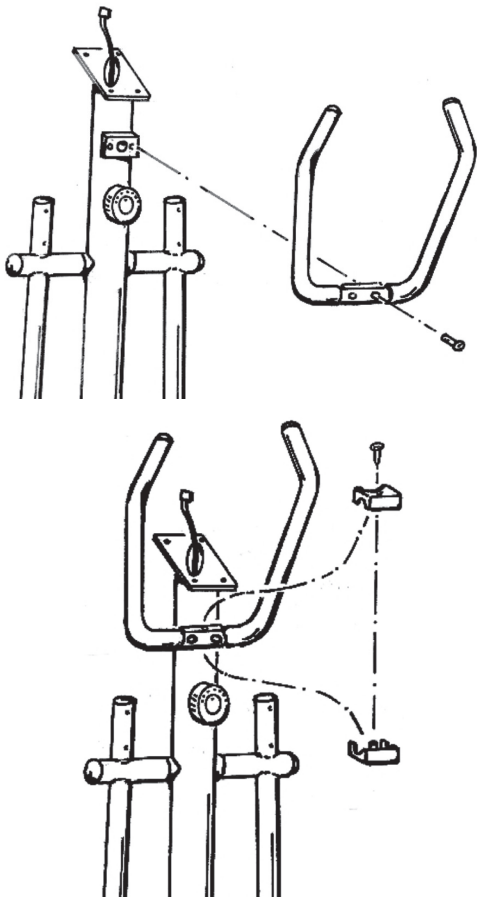
Setzen Sie die lange Hülse und das hintere Ende des Pedalrohrs auf die linke Achse des Schwungrads. Setzen Sie dann die kleine Hülse, eine Unterlegscheibe und eine Sechskantmutter auf die Achse. Ziehen Sie die Mutter nur leicht an. Drücken Sie die Schutzstopfen auf die Mutter. Wiederholen Sie den Vorgang für das rechte Pedalrohr.

#### BITTE BEACHTEN!



Führen Sie die linke Vorderseite des Pedalrohrs in das untere Ende der Griffstange ein und befestigen Sie diese mit vier Schrauben. Wiederholen Sie den Vorgang für das rechte Pedalrohr. Ziehen Sie die Schrauben fest und drücken Sie die Schutzstopfen auf die Schrauben.

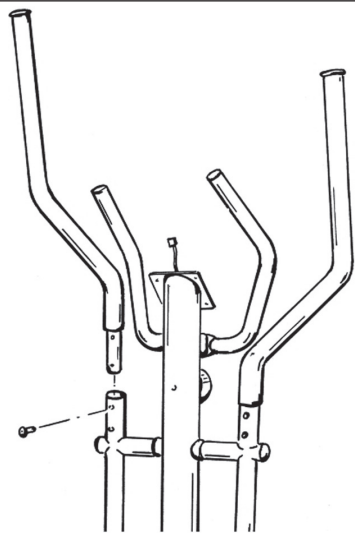
## GRIFFSTANGE



Führen Sie die Handpuls kabel von der Griffstange in das Frontrohr und ziehen Sie diese oben aus dem Frontrohr heraus. Befestigen Sie die Griffstange mit zwei Schrauben. **BITTE BEACHTEN:** Die Kabel nicht zu beschädigen!

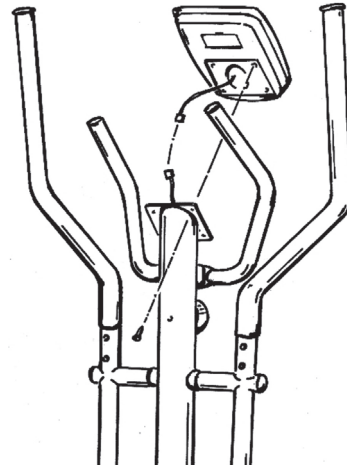
Setzen Sie die Kunststoffabdeckungen der Griffstangenbefestigung auf den Befestigungspunkt auf und ziehen Sie sie mit einer Befestigungsschraube fest.

## GRIFFE



Installieren Sie die Griffe und ziehen Sie beide mit insgesamt vier Schrauben fest. Drücken Sie die Schutzstopfen auf die Achsschrauben.

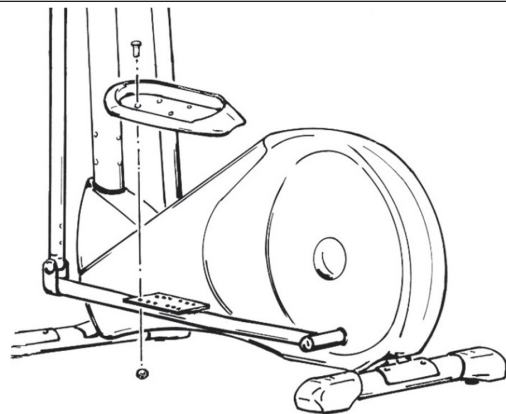
## MESSGERÄT



Schließen Sie die Kabel vom Frontrohr und dem Messgerät an. Drücken Sie die Kabel in das Frontrohr und installieren Sie das Messgerät am Ende des Frontrohrs. **BITTE BEACHTEN:** Die Kabel nicht zu beschädigen! Befestigen Sie das Messgerät mit vier Schrauben. Entfernen Sie die Schutzabdeckung von Bildschirm und Tastatur des Messgeräts.

Den Deckel des Batteriefaches auf der Rückseite des Cockpits lösen. Die Batterien (2 x 1,5 V AA) einlegen und auf richtige Polarität achten. Den Deckel wieder anbringen.

## TRITTFLÄCHEN



Befestigen Sie die Trittplächen mit vier Schrauben und einer Sechskantmutter an der gewünschten Stelle an den Pedalrohren. Befestigen Sie die Mutter mit dem in der Abbildung gezeigten Werkzeug.

## BENUTZUNG

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

Wenn die Pedalrohre Spiel haben, ziehen Sie die Achsenmuttern am vorderen Ende der Pedalarne fest bis das Spiel verschwindet.

## TRAININGSWIDERSTAND

Der Tretwiderstand kann mit Hilfe des Einstellrads oben am Lenkerrohr eingestellt werden. Zum Erhöhen des Widerstandes das Einstellrad in Richtung "+", zum Reduzieren in Richtung "-" drehen. Mithilfe der auf dem Messgerät angezeigten Skala (1-16) kann ganz leicht eine neue bzw. eine zuvor verwendete und geeignete Widerstandseinstellung vorgenommen bzw. wiederholt werden.

## TRAINIEREN MIT BATAVUS

Treten ist eine ausgezeichnete aerobe Trainingsform, d. h. das Training ist zwar leicht, erfordert aber eine lange Trainingsdauer. Das aerobe Training basiert auf einer Verbesserung der max. Sauerstoffaufnahme efähigkeit, was zu einer Verbesserung der Kondition und Ausdauer führt. Treten ist auch eine angenehme Trainingsform. Man soll war schwitzen, aber nicht ausser Atem kommen. So sollte man während des Trainings normal sprechen können. Das Training sollte aus mindestens drei 30-minütigen Einheiten pro Woche bestehen. So wird eine Grundkondition erreicht. Die Aufrechterhaltung der Kondition setzt zirka zwei Trainingssätze pro Woche voraus. Ist die Grundkondition erreicht, kann diese leicht durch Erhöhen der Trainingsfrequenz verbessert werden.

Körperliche Betätigung ist ein wichtiges Hilfsmittel zur Reduzierung des Körpergewichtes, denn Training ist das einzige Mittel, den Energieverbrauch des Körpers zu erhöhen. Dabei ist es neben einer kalorienarmen Diät wichtig, regelmässig zu trainieren. Die tägliche Trainingszeit sollte am Anfang 30 Minuten entweder auf einmal oder in kleineren Intervallen betragen und sollte langsam auf 60 Minuten erhöht werden. Lassen Sie das Training mit geringem Tretwiderstand beginnen. Eine grosse Anstrengung bei einem hohen Körpergewicht kann zu einer gefährlichen Belastung des Herzens und des Kreislaufs führen. Die Trainingseffizienz kann mit Hilfe der Pulsfrequenz geschätzt und die Tretgeschwindigkeit der Kondition entsprechend langsam erhöht werden. Mit der Anzeige Ihres Gerätes können Sie ihre Pulsfrequenz während des Trainings beobachten und sicherstellen, dass das Training effektiv genug aber nicht zu anstrengend ist.

## HERZFREQUENZ

Egal, welches Ziel Sie erreichen wollen, die besten Resultate erzielen Sie mit einem Training auf dem richtigen Leistungsniveau, und das beste Mass ist dabei Ihre eigene Herzfrequenz.

Ermitteln Sie zuerst Ihre maximale Herzfrequenz. Wenn Sie diese nicht kennen, orientieren Sie sich bitte an der nachfolgenden Formel:

$$220 - \text{ALTER}$$

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

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

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

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

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

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

Das Training auf diesem Niveau ist nur für durchtrainierte Sportler geeignet und setzt ein Langzeit-Ausdauertraining voraus.

## PULSABNAHME ÜBER EINEN OHRCLIP

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

Reagiert die Elektronikanzeige nicht unmittelbar auf den Puls oder wenn das Ohrläppchen kalt ist, das Ohrläppchen zur Verbesserung der

Durchblutung etwas mit den Fingerspitzen reiben. Die individuellen physiologischen Eigenschaften, wie z. B. Verknorpelungen oder schwache Blutzirkulation im Ohrläppchen und Ohrläppchengröße, können die Pulsmessung beeinträchtigen. In diesem Fall den Puls vom Inneren der Ohrmuschel bzw. von der

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

#### DRAHTLOSE HERZFREQUENZMESSUNG

Die Herzfrequenzmessung kann drahtlos mit einem Herzfrequenzmessgerät Pro Check erfolgen.

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

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

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

elektromagnetische Felder entstehen, die Probleme bei der Herzfrequenzmessung verursachen können.

#### COCKPIT



#### BEDIENUNGSTASTEN

##### RESET:

Löscht vorhandene Werte. Wenn Sie diese Taste länger als zwei Sekunden gedrückt halten, können Sie alle Funktionen gleichzeitig auf Null stellen, unabhängig davon, welche Betriebsart auf dem Display eingestellt ist.

##### SET:

Verstellt die Werte. Durch Drücken dieser Taste wird die Einstellung in Einer-Schritten verändert. Wenn Sie diese Taste länger als zwei Sekunden gedrückt halten, werden die Werte schneller erhöht. Dann diese Taste erneut zum Anhalten drücken.

##### MODE:

Mit dieser Taste wird der Anzeigenwechsel durchgeführt.

##### TRAINIEREN

Das Cockpit wird durch Drücken irgendeiner Taste gestartet. Sie können gleich mit dem Training anfangen. Sie können auch mit dem Training durch Wahl der Zielwerte anfangen.

##### 1. Geschwindigkeit

Während des Trainings wird im Wechsel die Umdrehungen pro Minute oder die Geschwindigkeit in km/h angezeigt.

##### 2. Zeitmessung (aufwärts)

Es wird die Zeit angezeigt, die seit Trainingsbeginn abgelaufen ist. Der Doppelpunkt (:) blinkt einmal

pro Sekunde, wenn die Zeit während des Trainings gemessen wird.

### 3. Zeitmessung (abwärts)

Es wird die noch verbleibende Trainingszeit angezeigt. Durch Drücken der Mode-Taste wird die Funktion eingeschaltet. Der gewünschte Zielwert wird mit der Set-Taste eingestellt. Die einstellbare Zeit beträgt maximal 99 Minuten. Der Doppelpunkt (:) blinkt einmal pro Sekunde, wenn die Zeit während des Trainings gemessen wird. Bei 00:00 ertönt ein Signalton.

### 4. Strecke (km/aufwärts)

Die während des Trainings zurückgelegte Strecke wird angezeigt. Werte von 0-99.5 Kilometer werden in 500 Meter-Schritten gemessen.

### 5. Strecke (km/abwärts)

Diese Funktion zeigt die noch verbleibende Strecke an. Durch Drücken der Mode-Taste wird die Funktion eingeschaltet. Der gewünschte Zielwert wird mit der Set-Taste eingestellt.

### 6. Kalorien

Der Energieverbrauch während des Trainings wird in kcal angezeigt. Durch Drücken der Mode-Taste wird die Funktion eingeschaltet. Der gewünschte Zielwert wird mit der Set-Taste eingestellt. Für die Umrechnung in Joulse benutzen Sie bitte die Formel: 1 kcal = 4.187 kJ. Bei diesem Gerät wird der Energieverbrauch aufgrund von durchschnittlichen Werten berechnet. Da jedoch jeder unterschiedliche Fähigkeiten hat, Energie zu produzieren, kann der angezeigte Energieverbrauch zwangsläufig nur eine Annäherung an den tatsächlichen Verbrauch sein.

### 7. Pulsmessung

Der Pulsschlag wird durch den Ohrsensor oder den Brustgurt (optional) ermittelt. Das Herzsymbol blinkt synchron mit dem Pulsschlag (40-240 Herzschlägen pro Minute). Die Anzeige blinkt nur, wenn eine Messung erfolgt. Bitte beachten Sie, dass die Pulsmessung zur Berechnung eines genauen Mittelwertes ca. 30 Sekunden benötigt. Die Pulsfunktion wird automatisch ausgeschaltet, wenn 16 Sekunden lang kein Pulssignal gemessen wurde. Ausserdem ist das Warnsignal der Pulsobergrenze ausgeschaltet.

### 8. Pulslimit (Obergrenze)

Die eingestellte Pulsobergrenze wird angezeigt. Durch Drücken der Mode-Taste wird die Funktion eingeschaltet. Der gewünschte Zielwert wird mit der Set-Taste eingestellt. Bei eingegebener Obergrenze ertönt bei Überschreitung ein Signal. Der maximale Pulsschlag ist einstellbar von 30 bis 240 Pulsschlägen pro Minute.

Wird das Gerät mehr als fünf Minuten nicht betrieben, schaltet sich das Cockpit automatisch aus. In der Anzeige wird dann die Raumtemperatur angezeigt.

## TRANSPORT UND LAGERUNG

Bitte befolgen Sie diese Hinweise, wenn Sie das Gerät tragen oder bewegen, denn falsches Anheben kann zu Rückenverletzungen oder anderen Unfällen führen:

Dank eingebauter Transportrollen ist der BATAVUS X2 leicht zu bewegen. Dazu um das Gerät herumgehen, an den Handstützen festhalten, leicht ankippen und auf den Transportrollen im vorderen Fussrohr fortbewegen. Ein Verschieben des Gerätes kann manche Fussbodenmaterialien beschädigen, z.B. Holzparkettböden. In diesem Fall müssen Sie den Boden vorher schützen.

Lagern Sie das Gerät an einem trockenen, staubfreien Ort mit möglichst geringen Temperaturschwankungen.

## WARTUNG

Das Gerät braucht nur sehr wenig Wartung. Prüfen Sie dennoch von Zeit zu Zeit, dass alle Schrauben und Muttern fest sitzen.

- Bitte trocknen Sie nach jedem Training alle Teile des Gerätes mit einem weichen, saugfähigen Tuch. Verwenden Sie keine Lösungsmittel. Da Schweiß Korrosion verursachen kann, empfehlen wir, dass Sie alle Metalloberflächen, die mit Schweiß in Berührung kommen können, mit Teflon zu schützen.

- Entfernen Sie niemals die Schutzverkleidung des Gerätes.

- Wenn das Gerät eine Zeit lang nicht benutzt wurde, kann der Antriebsriemen vorübergehend deformiert sein. Das kann zu einem leichten, unruhigen Treten der Pedale führen. Aber schon nach wenigen Trainingsminuten erlangt der Riemen wieder in seine normale Form und der Effekt verschwindet vollständig.

## BATTERIEWECHSEL

Funktioniert die LCD-Anzeige nicht mehr ordnungsgemäss, sind die Batterien auszutauschen. Den Deckel des Batteriefaches auf der Rückseite des Cockpits lösen. Die alten Batterien durch neue (2 x 1,5 V AA) ersetzen und auf richtige Polarität achten. Den Deckel wieder anbringen.

## BETRIEBSSTÖRUNGEN

**BITTE BEACHTEN:** Trotz kontinuierlicher Qualitätsüberwachung können vereinzelt an den Geräten durch einzelne Komponenten verursachte Funktionsstörungen auftreten. Dabei ist es nicht

angebracht, das ganze Gerät zur Reparatur zu bringen, da der Fehler meistens durch Austauschen der defekten Komponente behoben werden kann.

Falls Sie Funktionsstörungen an Ihrem Gerät feststellen, Kontakt mit Ihrer nationalen Batavus-Vertretung aufnehmen.

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

### TECHNISCHE DATEN

Länge ..... 128 cm  
Breite ..... 57 cm  
Höhe ..... 168 cm  
Gewicht ..... 49 kg

Der BATAVUS X2 wurde nach den Richtlinien der EU für elektromagnetische Einheitlichkeit, EMC (89/336/EWG) gestaltet und trägt das CE Konformitäts-Zeichen.

Der BATAVUS X2 erfüllt die EN-Präzisions- und Sicherheitsstandards (EN-957).

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

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

**Wir wünschen Ihnen viele angenehme Trainingsstunden mit Ihrem neuen Batavus Trainingspartner**



## TABLE DES MATIERES

ASSEMBLAGE .....	18
UTILISATION .....	20
UNITE DES COMPTEURS .....	22
TRANSPORT ET RANGEMENT .....	23
MAINTENANCE .....	23
CARACTERISTIQUES TECHNIQUES .....	24

## CONSEILS ET AVERTISSEMENTS

Lisez attentivement ce mode d'emploi avant d'assembler, d'utiliser ou d'effectuer l'entretien de votre appareil sportif. Veuillez conserver ce guide, il contient les renseignements dont vous aurez besoin, maintenant et plus tard, pour utiliser et entretenir votre appareil. Suivez toujours les instructions très rigoureusement. Veuillez noter que la garantie ne couvre pas les dommages causés par un manque de précaution quant aux instructions de montage et d'entretien décrites dans ce mode d'emploi.

## AVERTISSEMENTS LIES A VOTRE SANTE

- Consultez votre médecin avant de commencer vos exercices.
- Si vous êtes pris de nausées ou de vertiges ou sentez d'autres symptômes anormaux pendant l'entraînement, interrompez immédiatement la session et consultez votre médecin.
- Afin d'éviter toutes douleurs musculaires, commencez et terminez vos sessions par des mouvements d'échauffement (pédalage lent avec une résistance faible). N'oubliez pas non plus d'effectuer des mouvements d'étirement pour terminer votre session.

## AVERTISSEMENTS LIES A VOTRE MILIEU D'ENTRAINEMENT

- L'appareil ne doit pas être utilisé à l'extérieur.
- Placez l'appareil sur une surface aussi plane que possible. Placez une protection sous l'appareil.
- Assurez-vous d'une ventilation suffisante, mais évitez toutefois les courants d'air.
- En entraînement, l'appareil supporte des températures de 10°C à 35°C. L'appareil peut aussi être rangé à une température comprise entre -15°C et +40°C. L'hygrométrie du local d'utilisation ou de rangement de l'appareil ne doit jamais excéder 90 %.

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

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

- Prenez toujours appui avec vos mains sur le guidon en montant sur l'appareil ou en descendant.
- Portez des vêtements et chaussures appropriés.
- Protégez l'unité des compteurs d'une exposition au soleil et séchez toujours la surface de l'unité des compteurs si des gouttes de sueur sont tombées dessus.
- N'effectuez jamais d'autres opérations de réglage et d'entretien que celles mentionnées dans ce guide et suivez bien les conseils d'entretien qui y sont donnés.
- L'appareil ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 135 kg.
- Cet appareil peut être utilisé à la maison. La garantie de la société Batavus ne couvre que les défauts ou imperfections s'étant manifestés pendant l'utilisation à la maison (24 mois). Pour information complémentaire sur la garantie de votre équipement de fitness, veuillez consulter la brochure de garantie livrée avec l'appareil.
- N'essayez pas d'effectuer d'autres entretiens ou réglages que ceux décrits dans ce mode d'emploi. Les autres opérations doivent être laissées aux soins des personnes compétentes dans l'entretien des dispositifs électromagnétiques et autorisées, aux regards des lois du pays concerné (ou équivalent) à accomplir les travaux de maintenance et de réparations. Les instructions de maintenance de ce mode d'emploi doivent être suivies scrupuleusement.

## ASSEMBLAGE

Pour l'assemblage, il faut deux personnes. Vérifier que les pièces suivantes sont en votre possession :

1. Châssis
2. Tube d'appui avant
3. Tube d'appui arrière
4. Tube du châssis avant
5. Appuie-bras (2)
6. Tiges des pédales (2)
7. Repose-pieds (2)
8. Compteur
9. Barre d'appui

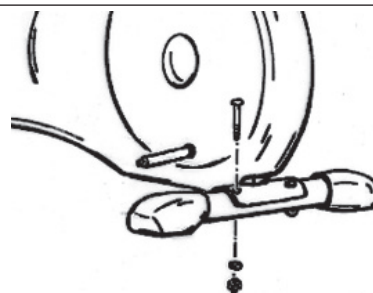


10. Régulateur de résistance

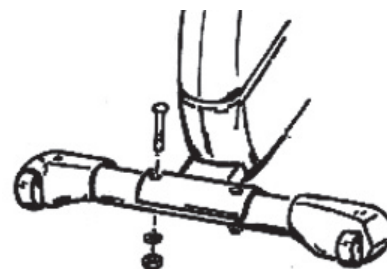
11. Kit d'assemblage (le contenu avec \* dans la liste des pièces détachées) : Conservez les outils de montage, vous pourriez en avoir besoin pour régler l'appareil par exemple

Si vous remarquez qu'il manque une pièce à votre appareil, veuillez prendre contact avec votre vendeur et lui indiquer le modèle, le numéro de fabrication et le numéro de la pièce manquante (voir dernière page de ce manuel). En l'emballage il y a aussi un sachet destiné à absorber l'humidité pendant le transport et le stockage. Nous recommandons également de déballer et d'assembler l'appareil dans un lieu sûr. Les termes gauche, droite, devant et derrière sont utilisés comme si vous étiez en position d'exercice sur l'appareil. Laissez au moins 100 cm d'espace libre devant, derrière et sur les côtés.

## TUBES D'APPUI ARRIÈRE ET AVAN

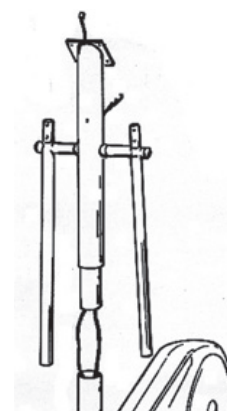


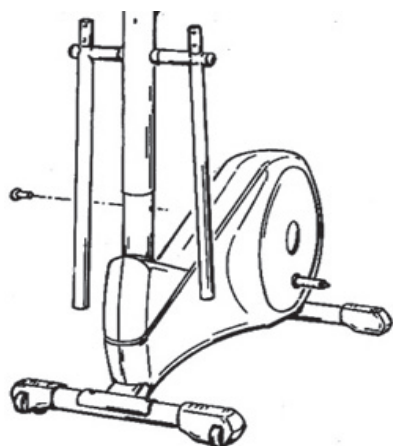
Fixez le tube d'appui arrière au châssis avec deux vis, rondelles, plaques de verrouillage et écrous.



Fixez le tube d'appui avant équipé des roulettes de transport au châssis avec deux vis, rondelles, plaques de verrouillage et écrous.

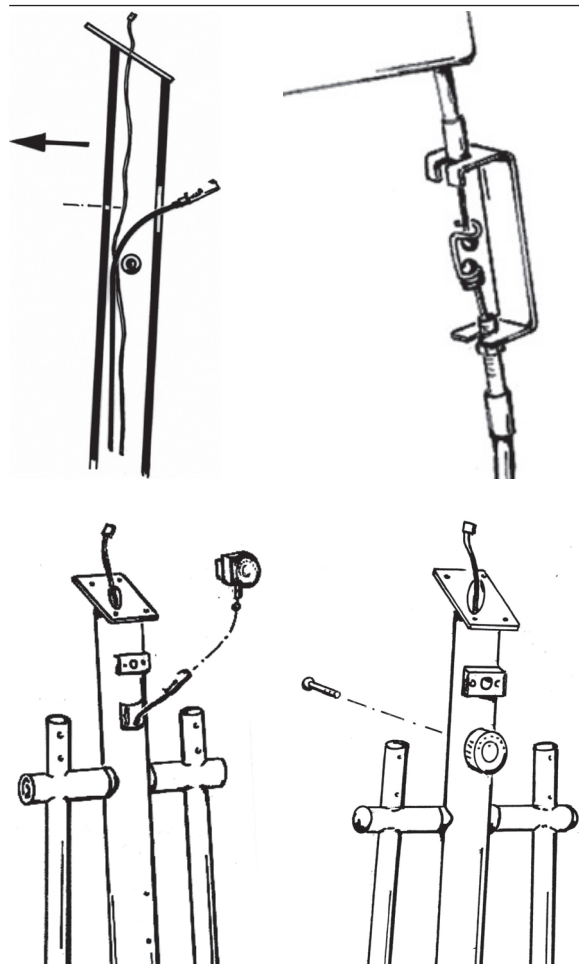
## TUBE DU CHÂSSIS AVANT





Tirez le câble de frein sortant du châssis et le câble du compteur vers le tube de support de sorte que tous deux passent derrière le tube transversal se trouvant en dessous du tube de support. Sortez le câble de frein du tube de support par l'ouverture du régulateur de résistance et le câble du compteur par la partie supérieure du tube de support. Poussez le tube de support à l'intérieur du tube du châssis en faisant attention à ne pas endommager le câble du compteur. Serrez le tube de support à l'aide de la vis à six pans.

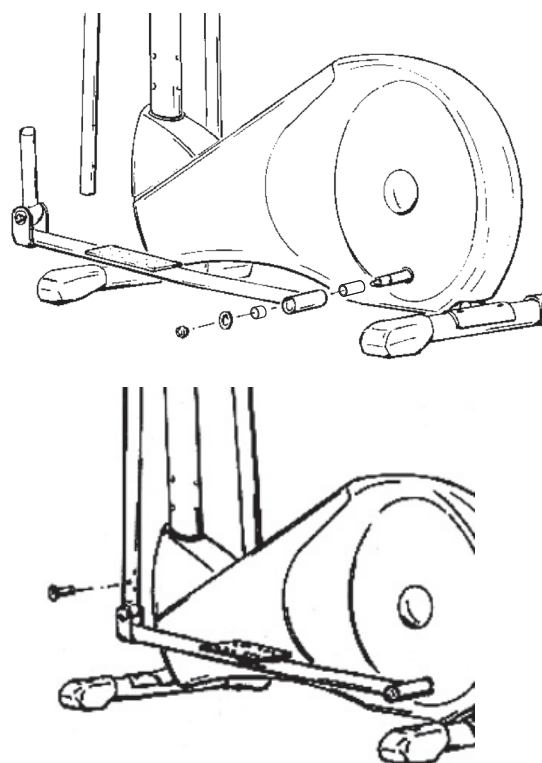
#### RÉGULATEUR DE RÉSISTANCE



Tournez le régulateur de résistance dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il soit en position extrême. Amenez les câbles du régulateur de résistance dans l'orifice et faites-les sortir de la partie arrière du tube de support. **ATTENTION !** N'endommagez pas les câbles! Amenez le régulateur de résistance en place sur le tube de support et serrez à l'aide de la vis de serrage située de l'autre côté du tube.

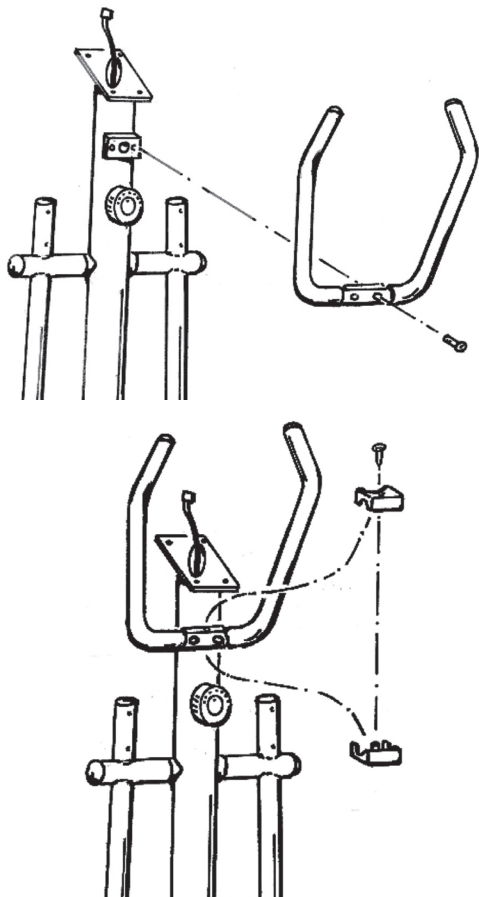
#### TIGES DES PÉDALES

Alignez vis-à-vis de l'essieu gauche du volant le collier long et la partie arrière de la tige de pédale. Alignez ensuite sur l'essieu le collier court, la rondelle et l'écrou de blocage. Ne serrez trop l'écrou pour éviter l'apparition de bruits au cours de l'utilisation. Mettez des bouchons dessus. Répétez cette séquence pour la tige de pédale droite.



Passez la tête de la tige de pédale gauche dans la partie inférieure du guidon et serrez à l'aide de quatre vis. Répétez cette action pour la tige de pédale droite. Serrez à fond les vis et mettez des bouchons dessus.

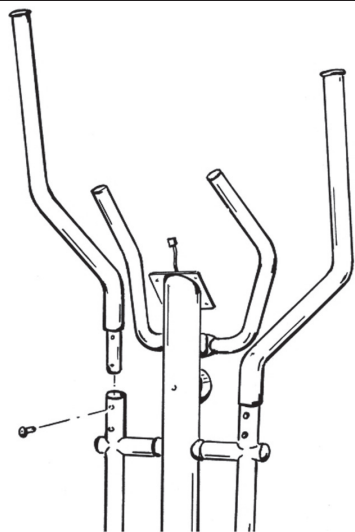
**GUIDON**



Entrez les câbles des capteurs de pouls sortant du guidon dans le tube de support et faites-les sortir de la partie inférieure du tube. Bloquez le guidon à l'aide de deux vis. **ATTENTION !** N'endommagez pas les câbles!

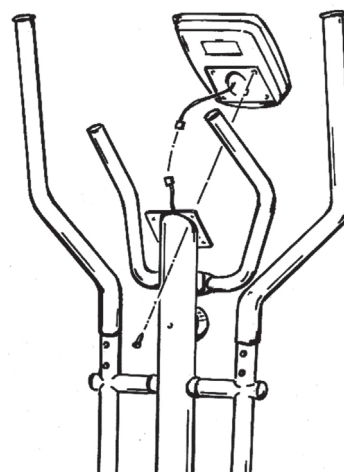
Mettez les pièces de la protection plastique du guidon et serrez à l'aide de la vis.

**POIGNÉES**



Mettez les poignées en place et serrez-les à l'aide de quatre vis. Mettez des bouchons sur les vis des essieux.

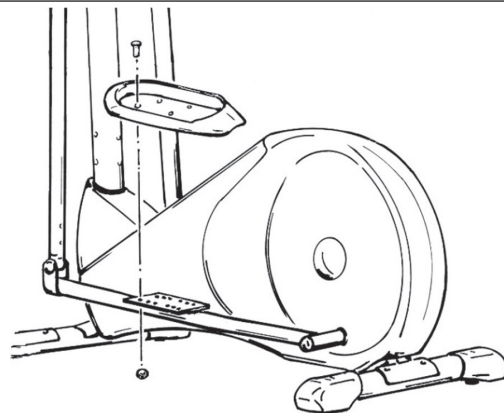
**COMPTEUR**



Raccordez les câbles sortant du tube de support et du compteur. Poussez les câbles sur le tube de support et mettez le compteur sur le tube. **ATTENTION !** N'endommagez pas les câbles! Serrez le compteur à l'aide de quatre vis. Enlevez le film de protection de l'écran du compteur et des touches.

Enlevez le protège-piles de l'unité des compteurs. Insérez les piles (2 x 1,5 V AA). **ATTENTION !** Respectez les polarités ! Remettez le protège-piles en place.

**REPOSE-PIEDS**



Serrez les repose-pieds à l'endroit souhaité des tiges des pédales à l'aide de quatre vis et de l'écrou de serrage. Utilisez l'outil indiqué dans l'illustration.

**UTILISATION**

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

Si du jeu se forme dans une tige de pédale, serrez les écrous à fond.

**RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE**

Pour augmenter la résistance, tournez, dans le sens des aiguilles d'une montre (+), le bouton de réglage se trouvant en partie haute de la barre du guidon. Pour diminuer la résistance, tournez-le dans le sens

inverse (-). Au moyen de l'échelle indiquée sur le compteur (1-16), il est aisé de voir et de modifier la résistance.

### S'ENTRAÎNER AVEC BATAVUS

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

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

### NIVEAU D'ENTRAÎNEMENT

Quel que soit votre objectif, vous obtiendrez les meilleurs résultats en vous entraînant à un niveau d'effort approprié, le meilleur contrôle étant votre pouls.

Déterminez d'abord votre rythme cardiaque maximum c'est à dire le rythme à partir duquel le pouls n'augmente plus, même si l'effort est accru. Si vous ne connaissez pas votre pouls maximum, utilisez ces formules indicatives :

### 220 - ÂGE

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

#### DÉBUTANT ● 50-60 % du pouls maximum

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

#### ENTRAÎNEMENT ● 60-70 % du pouls maximum

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

#### ENTRAÎNEMENT ACTIF ● 70-80 % du pouls maximum

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

### MESURE DU POULS SUR LE LOBE DE

#### L'OREILLE

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

Si le contact ne semble pas s'établir ou que le lobe de votre oreille est froid, frottez-le avec vos doigts pour accélérer la circulation du sang. Là encore, les différences physiologiques entre les individus (par ex. pauvre circulation du sang, taille insuffisante du lobe ou formation de cartilages dans le lobe) risquent de provoquer des perturbations dans la mesure du pouls. Essayez de mesurer le pouls sur le pavillon de l'oreille ou au bout du doigt. Si la mesure présente des troubles pendant le training, arrêtez l'exercice et tenez-vous immobile pour vérifier le fonctionnement de la mesure, un

mouvement trop important pouvant affecter la mesure. Avec des fréquences cardiaques supérieures à 150 pulsations/minute, la mesure à partir du lobe de l'oreille peut être perturbée suite à l'accélération de la circulation du sang. Il arrive parfois aussi qu'une source lumineuse intensive (par ex. un tube fluorescent) à proximité de l'utilisateur de l'appareil perturbe la mesure. Dans ce cas, fixez le capteur dans l'autre sens sur le pavillon de l'oreille. Nettoyez-le après utilisation à l'aide d'un chiffon humide.

### MESURE DU POULS SANS FIL

Le pouls peut être mesuré à l'aide d'un émetteur sans fils Pro Check.

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

La façon la plus fiable de mesurer le pouls est de le faire à l'aide d'un couple émetteur-récepteur sans fil, dans lequel les électrodes de l'émetteur fixé au niveau de la poitrine envoient les pulsations à l'unité des compteurs à travers le champ électromagnétique existant entre l'émetteur et le récepteur. Si vous désirez mesurer votre pouls avec la méthode sans fil, commencez par bien mouiller, avec de l'eau, les électrodes de la ceinture de l'émetteur, qui seront en contact avec la peau de votre poitrine. Si vous fixez la ceinture sur votre T-shirt, mouillez le T-shirt aux endroits où se posent les électrodes. Placez la ceinture flexible sous les muscles pectoraux de façon à ce que les électrodes de l'émetteur restent constamment en contact avec votre peau tout au long de l'exercice. Ne serrez cependant pas trop la ceinture: vous devez pouvoir respirer normalement.

L'émetteur peut transmettre votre pouls à l'unité des compteurs sur une distance d'un mètre au maximum. Le pouls mesuré est affiché sur l'écran en bas à droite.

### A NOTER LORS DE LA MESURE SANS FIL

Si les électrodes ne sont pas suffisamment mouillées, l'écran n'affichera pas votre pouls. Donc si les électrodes se sont asséchées en contact avec votre peau, il vous faudra les mouiller à nouveau. Pour mesurer le pouls avec un maximum de fiabilité, laissez les électrodes s'échauffer, par contact sur votre peau, à la température de votre corps. Dans le cas où plusieurs équipements de mesure du pouls sans fils sont utilisés en même temps, la distance entre eux doit être d'au moins 1,5 m. D'autre part, si on ne dispose que d'un récepteur mais de plusieurs émetteurs, une seule personne portant un émetteur doit se trouver

à l'intérieur de la zone de portée du récepteur, lorsque la mesure du pouls est en cours. L'émetteur s'éteint lorsque vous l'enlevez. L'humidité risque toutefois de le réactiver, ce qui diminue la durée de vie de la pile. Voilà pourquoi il est important de sécher l'émetteur soigneusement après utilisation. Prenez en compte dans vos vêtements d'entraînement le fait que certaines fibres utilisées dans les vêtements (ex. polyester, polyamide) génèrent de l'électricité statique, ce qui peut entraîner un manque de fiabilité de la mesure du rythme cardiaque. Un téléphone portable, une télévision et d'autres appareils électriques créent un champ électromagnétique autour d'eux, ce qui pose des problèmes dans la mesure du rythme cardiaque.

## UNITE DES COMPTEURS



### UNITE DES COMPTEURS

#### TOUCHES

##### RESET:

Efface les valeurs actuelles. Si vous maintenez cette touche enfoncée plus de 2 secondes, vous pouvez mettre toutes les fonctions sur "Zéro" en même temps, indépendamment du mode de fonctionnement affiché à l'écran.

##### SET:

La touche Set permet de modifier les valeurs. Si vous appuyez sur cette touche, vous modifiez le réglage et les valeurs changent par incréments de 1. Si vous maintenez cette touche enfoncée plus de 2 secondes, les valeurs augmentent plus vite. Repoussez alors sur la touche Set pour arrêter.

##### MODE:

La touche Mode vous permet de changer d'affichage.

## ENTRAÎNEMENT

Le compteur se met en route en appuyant sur n'importe quelle touche du compteur. Vous pouvez commencer immédiatement l'exercice. Vous pouvez aussi commencer en paramétrant les valeurs précises pour l'exercice.

### 1. Vitesse

Pendant l'entraînement, la vitesse de rotation par minute ou la vitesse en km/h est affichée.

### 2. Mesure du temps (en montant)

L'appareil affiche le temps qui s'est écoulé depuis le début de l'entraînement. Le double point (:) clignote une fois par seconde si la durée de l'entraînement est mesurée.

### 3. Mesure du temps (en descendant)

Le temps d'entraînement restant est affiché. Si vous appuyez sur la touche Mode, la fonction est en circuit. Vous pouvez régler cette limite à l'aide de la touche Set. La durée maximale qu'il est possible de régler est 99 minutes. Le double point (:) clignote une fois par seconde si la durée de l'entraînement est mesurée. Un signal retenti à "00:00".

### 4. Distance (km/en augmentant)

La distance parcourue pendant l'entraînement est affichée. Les valeurs comprises entre 0 et 99,5 kilomètres sont mesurées par incréments de 500 mètres.

### 5. Distance (km/en diminuant)

Cette fonction indique la distance encore à parcourir. Si vous appuyez sur la touche Mode, la fonction est en circuit. Vous pouvez régler cette limite à l'aide de la touche Set.

### 6. Calories

La dépense énergétique pendant l'entraînement est indiquée en kcal. Si vous appuyez sur la touche Mode, la fonction est en circuit. Vous pouvez régler cette limite à l'aide de la touche Set. Voici la formule pour convertir les kcal en joules:  $1 \text{ Kcal} = 4,187 \text{ kJ}$ . Conseil sur la mesure des calories perdues: Cet appareil calcule la dépense énergétique sur base de valeurs moyennes. Dans la mesure où chacun d'entre nous a des aptitudes différentes à produire de l'énergie (ce que l'on appelle le rendement), la dépense énergétique affichée ne peut inévitablement être qu'une valeur approximative de la dépense énergétique réelle.

### 7. Mesure du pouls

Le rythme cardiaque est établi par le capteur d'oreille ou la sangle de poitrine (en option). Le symbole Coeur clignote en synchronisme avec le rythme cardiaque (de 30 à 240 pulsations par minute). L'affichage clignote uniquement si le pouls est mesuré. Attention : l'appareil a besoin d'environ 30 secondes pour calculer une valeur

moyenne précise du rythme cardiaque. La fonction Pouls est automatiquement interrompue si aucun signal cardiaque n'est mesuré pendant 16 secondes. De plus, le signal d'avertissement Limite supérieure du rythme cardiaque est déconnecté.

### 8. Limite du rythme cardiaque (limite supérieure)

La limite supérieure réglée pour le rythme cardiaque est affichée. Si vous appuyez sur la touche Mode, la fonction est en circuit. Vous pouvez régler cette limite à l'aide de la touche Set. Un signal retentit lorsque la limite supérieure indiquée est dépassée. Le rythme cardiaque maximal est réglable de 30 à 240 pulsations par minute.

Si l'équipement n'est pas utilisé pendant 5 minutes, le compteur se débranche automatiquement. Le compteur affiche la température ambiante.

## TRANSPORT ET RANGEMENT

Veillez suivre ces instructions pour déplacer ou transporter votre appareil: en le levant d'une façon incorrecte, vous risquez un accident ou un problème de dos.

L'appareil se déplace aisément grâce à ses roulettes de transport. Pour ce faire, se mettre derrière l'appareil, basculer l'appareil vers soi et le déplacer sur les roulettes disposées au bas de la barre de soutien derrière. Le déplacement de l'équipement peut abîmer certains revêtements de sol, par ex. les parquets en bois. Dans ce cas, veillez à protéger le sol.

Pour lui garantir un fonctionnement impeccable, rangez et utilisez votre appareil dans un endroit sec, sans variations de température importantes, et protégez-le contre les poussières.

## MAINTENANCE

Le BATAVUS X2 ne requièrent qu'un minimum de maintenance. Vérifiez, de temps en temps, que tous les écrous et vis sont serrés.

- Après s'être exercé, séchez toujours l'appareil avec un tissu mou et absorbant. N'utilisez pas de détergent. La sueur cause la corrosion; nous recommandons donc que vous protégez toutes les surfaces de métal en dehors des couvertures en plastique avec de teflon.

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

- Si l'appareil d'appartement reste longtemps inutilisé, la courroie de transmission peut se déformer temporairement et provoquer une sensation d'irrégularité dans le pédalage. Cependant, après quelques minutes d'utilisation, cet effet disparaît, la courroie reprenant sa

forme initiale. Pour éviter les problèmes de fonctionnement du vélo, rangez-le dans un endroit sec où la température varie le moins possible et protégez-le de la poussière.

### CHANGEMENT DES PILES

Changer les piles si la luminosité s'affaiblit ou si l'écran n'affiche rien. Pour cela, enlevez le protège-piles de l'unité des compteurs, enlevez les piles usagées et remplacez-les par des piles neuves. Remettez le protège-piles en place.

### DEFAUTS DE FONCTIONNEMENT

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

Si votre appareil se comporte de façon anormale, contactez votre vendeur.

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

### CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

Longueur ..... 128 cm  
 Largeur ..... 57 cm  
 Hauteur ..... 168 cm  
 Poids ..... 49 kg

BATAVUS X2 est conforme aux normes des directives EMC de l'UE concernant la compatibilité électromagnétique (89/336/CEE). Ce produit porte, en conséquence, la marque CE.

BATAVUS X2 est conforme aux normes de sécurité et de précision EN (EN-957).

Du fait de sa politique de développement continu des produits, Batavus se réserve le droit de modifier les spécifications sans préavis.

**ATTENTION !** La garantie ne couvre pas les dommages dus à une négligence des instructions d'assemblage, de réglages ou de maintenance données dans ce mode d'emploi. Suivez les instructions scrupuleusement pour l'assemblage,

l'utilisation et la maintenance de votre équipement. Des changements ou modifications non expressément approuvés par Batavus rendront nulle l'autorité de l'utilisateur sur l'équipement.

**Nous vous souhaitons d'agréables et nombreuses séances d'exercice avec votre nouveau partenaire d'entraînement Batavus !**



## INHOUD

MONTAGE.....	26
GEBRUIK.....	28
MONITOR.....	30
VERPLAATSEN.....	31
ONDERHOUD.....	31
GEBRUIKSSORINGEN.....	31
TECHNISCHE GEGEVENS.....	31

## OPMERKINGEN EN ADVIEZEN

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

## VEILIGHEID

- Het doornemen en opvolgen van de onderstaande voorzorgen is uitermate belangrijk voor de veiligheid van de gebruiker.
- De trainer is geschikt voor personen tot maximaal 135 kg lichaamsgewicht.
- Laat uw conditie controleren bij uw huisarts voordat u begint met trainen.
- Bij misselijkheid, duizeligheid of een ander lichamelijk ongemak gebruik dient de gebruiker direct te stoppen en een arts te raadplegen.
- Om spierpijn te voorkomen, begint u de training met een warming up en sluit u die af met cooling-down (langzaam trainen met geringe weerstand). U sluit de training af met stretch oefeningen.
- Plaats de trainer op een vlakke en stevige ondergrond.

- De trainer kan tijdens in het gebruik stof en/of smeermiddelen verliezen. De ondergrond dient hiertegen bestand te zijn.

- Zorg voor voldoende ventilatie tijdens de training, maar zorg dat u niet op de tocht zit.

- Houd bij het op- en afstappen de handgrepen vast.

- Gebruik de trainer uitsluitend voor het doel waarvoor deze is gemaakt en zoals hierna beschreven wordt.

## VERDER

- De trainer mag uitsluitend door één persoon tegelijk gebruikt worden.

- Raak nooit bewegende delen aan.

- Houd kinderen tijdens de training buiten het bereik van de trainer. Houd huisdieren uit de buurt van het toestel wanneer het gebruikt of verplaatst wordt.

- Houd toezicht bij gebruik door kinderen of gehandicapte personen.

- Draag tijdens de training de juiste kleding en geschikte schoenen.

- Stop in geval van een defect of storing en neem contact op met uw dealer.

- Houd hiervoor gevoelige apparatuur of dingen buiten het bereik van het magnetisch veld van het weerstandsmechanisme.

- Controleer voor de training of het apparaat goed functioneert. Train nooit op een defect apparaat.

- Onderhoud en afstellingen anders dan in deze handleiding beschreven dienen uitsluitend uitgevoerd te worden door deskundigen. Volg de instructies van de handleiding nauwkeurig op.

- Tijdens de training is de ideale gebruikstemperatuur tussen +10° en +35°C; voor opslag gelden de temperaturen tussen de -15° en +40°C. De luchtvochtigheid in de trainings- of opslagruimte mag nooit hoger dan 90 % zijn.

- Leun of steun nooit op de monitor.
- Druk op de toetsen met uw vingertoppen; nagels kunnen de mebraamtoetsen beschadigen.
- Stap niet op de kunststof behuizing.
- Het apparaat is ontworpen voor thuisgebruik. De Batavus-garantie is alleen van toepassing op defecten en storingen ontstaan bij thuisgebruik (24 maanden). Nadere informatie over de garantie op uw trainingstoestel vindt u in het bijgesloten garantieboekje.

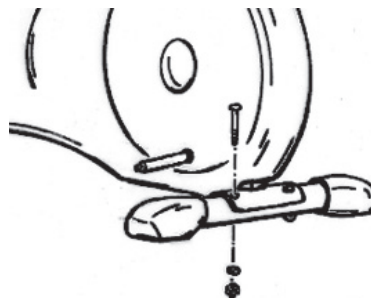
### DE MONTAGE

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

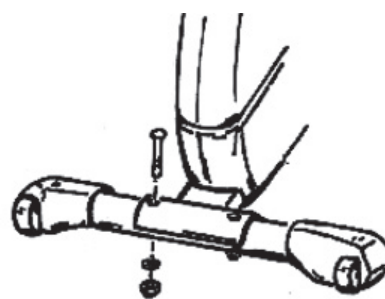
1. Frame
2. Steunvoet voor
3. Steunvoet achter
4. Framebuis voor
5. Handgrepen (2 st.)
6. Pedaalbuizen (2)
7. Voetsteunen (2 st.)
8. Monitor
9. Handsteun
10. Weerstandregelaar
11. Gereedschap set (onderdelen met \* in de onderdelenlijst: Bewaar de montagebenodigdheden, omdat u die o.a. nog bij de bijstelling van de apparatuur kunt gebruiken)

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

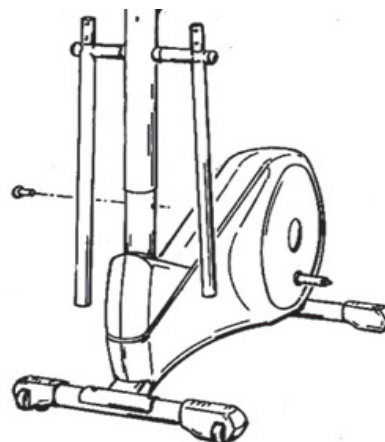
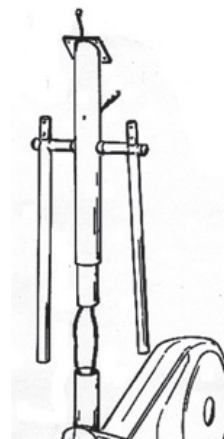
### STEUNVOET ACHTER EN VOOR



Bevestig de steunvoet achter met de twee schroeven, ringen en de moer aan het frame. Bevestig de dwarssteun voor, die van transportwielen voorzien is, met de twee schroeven, ringen en de moer aan het frame.

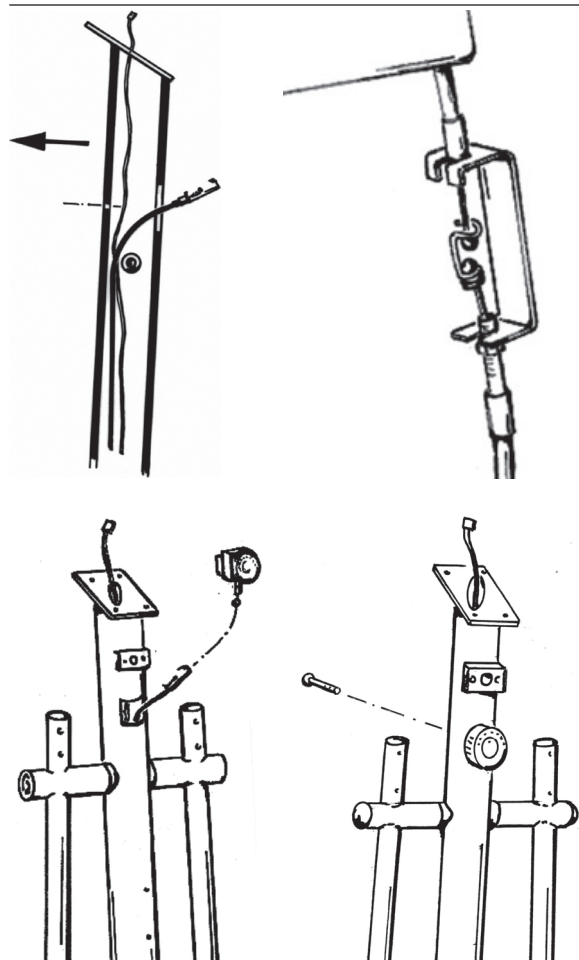


### FRAMEBUIS VOOR



Leid the remkabel en de monitorkabel van het frame naar de voorste buis zodat beide achter de dwarsstang komen bovenaan de voorste buis. Haal de remkabel uit de voorste buis via de opening in de weerstandregelaar; de monitorkabel komt uit de bovenkant van de voorste buis. Duw de voorste buis in de framebuis: let erop dat u de monitorkabel niet beschadigt! Maak de voorste buis goed vast met zes bevestigingsschroeven.

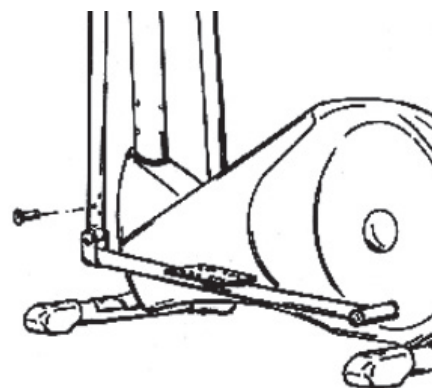
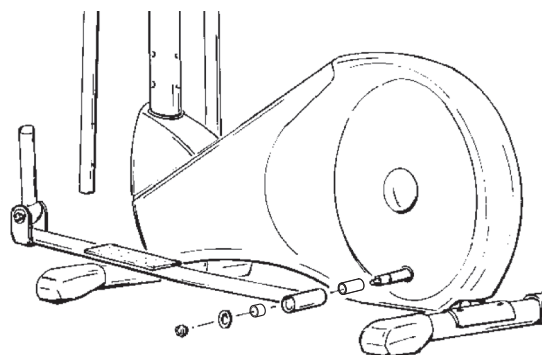
### WEERSTANDREGELAAR



Draai de weerstandregelaar met de wijzers van de klok mee tot het niet meer gaat. Duw de platte kabels van de weerstandregelaar in de voorste buis via de opening in de weerstandregelaar en trek de kabels uit de bovenkant van de voorste buis. **BELANGRIJK!** Let erop dat u de kabels niet beschadigt! Plaats de weerstandregelaar op de voorste buis en maak het aan de andere kant van de voorste buis vast met bevestigingsschroeven.

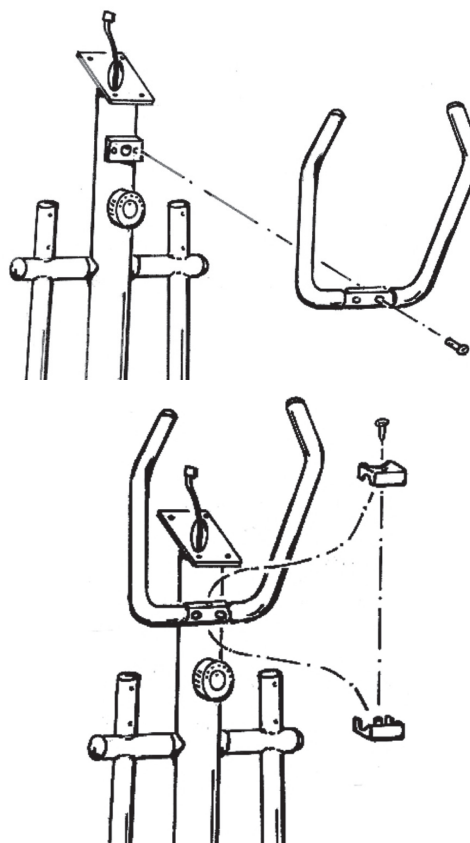
### PEDAALBUIZEN

Plaats de lange koker en het uiteinde van de pedaalbuis op de linker as van het vliegwiel. Plaats vervolgens een kort kokertje, een sluitring en een vergrendelingsmoer op de as. De moer niet te vast mag worden aangedraaid. Plaats doppen op de moer. Doe hetzelfde voor de rechterpedaalbuis.



Leid de linkervoorkant van de pedaalbuis in het ondereinde van het stuur en bevestig met vier schroeven. Doe hetzelfde voor de rechter pedaalbuis. Zet de schroeven goed vast en plaats doppen op de schroeven.

### STUUR

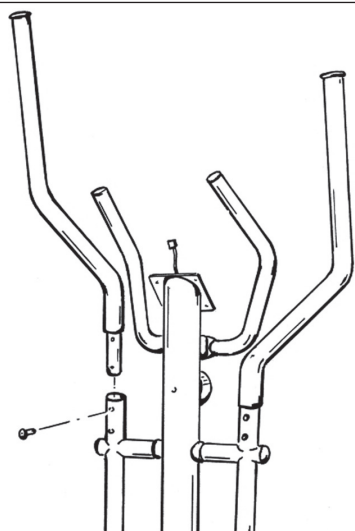


Leid de sensorkabels van het stuur in de voorste buis en trek ze uit het bovineinde van de voorste buis. Bevestig het stuur met twee schroeven.

**BELANGRIJK!** Let erop dat u de kabels niet beschadigt!

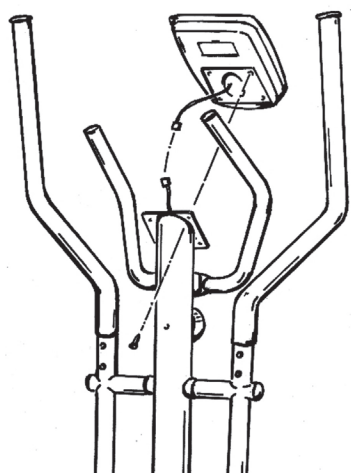
Plaats de plasticen afdekkonderdelen van het stuurstuk op het bevestigingspunt en maak vast met een bevestigingsschroef.

## HANDVATEN



Plaats de handvaten en bevestig met in totaal vier schroeven. Duw de doppen over de as-schroeven.

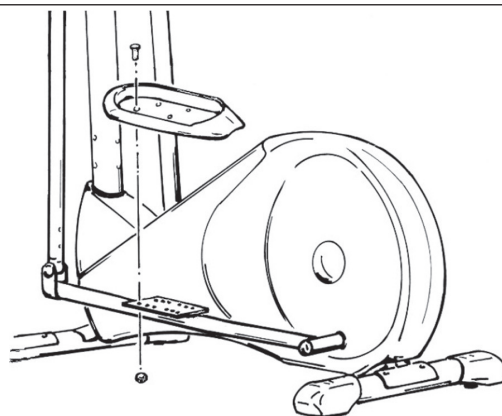
## MONITOR



Verbind de kabels uit de voorste buis met de monitor. Duw de kabels in de voorste buis en installeer de monitor op het einde van de voorste buis. **BELANGRIJK!** Let erop dat u de kabels niet beschadigt! Bevestig de monitor met vier schroeven. Verwijder de bescherming van het monitorscherm en toetsenbord.

Maak de deksel van batterijhouder op de achterkant van de monitor los en verwijder de batterijen. Plaats twee 1,5 Volt AA batterijen in de houder en sluit de deksel.

## VOETSTEUNEN



Bevestig de voetsteunen op de gewenste plaats op de pedaalbuis met vier schroeven en een bevestigingsmoer. Bevestig de moeren met het instrument getoond op de afbeelding.

## GEBRUIK

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

Als u speling voelt in de pedaalbuizen kunt u de moeren op de voorkant van de pedaalarmen aandraaien tot de speling verdwijnt.

## INSTELLEN VAN DE WEERSTAND

De trapweerstand wordt vergroot door de weerstandsknop op de stuurstang met de klok mee in de + richting te draaien en verkleint door tegen de wijzers van de klok in de - richting te draaien. Dankzij de schaalverdeling op de monitor (1-16) is het gemakkelijk een eerder gebruikte en geschikte weerstandinstelling terug te vinden of te herhalen.

## FITNESS TRAINING MET BATAVUS

Trainen op een fietstrainer is een uitstekende aërobe oefening, die in principe licht maar langdurig van aard is. Aërobe inspanning vergroot het zuurstofopnamevermogen van het lichaam, waardoor het uithoudingsvermogen en de conditie verbeteren. Door de verbeterde zuurstofopname neemt ook het verbrandingsvermogen van het lichaam toe. Een fit lichaam verbrandt dus ook in rust meer vet. Aërobe training is bovenal aangenaam. Transpireren is uitstekend, maar het is niet de bedoeling dat u buiten adem raakt. Tijdens de training kunt u nog normaal spreken, u gaat dus niet hijgen. Om een goede basisconditie op te bouwen moet u minstens drie keer per week dertig minuten trainen. Om een bepaald conditieniveau te handhaven zijn enkele trainingen per week voldoende. De conditie kan eenvoudig verder worden verbeterd door het aantal trainingen per week te verhogen.

## TRAINEN OM AF TE VALLEN

Omdat inspanning de enige manier is om het energieverbruik (vetverbranding) van het lichaam te verhogen, wordt u voor uw training beloond met gewichtsverlies. Zeker als u de training combineert met gezonde voeding. Wie wil afvallen kan het best beginnen met een dagelijkse training van ongeveer dertig minuten en dat geleidelijk opbouwen tot hooguit een uur. Zeker bij overgewicht is het verstandig om altijd in een rustig tempo en met weinig weerstand te beginnen om het hart- en vaatsysteem niet te zwaar te belasten. Als de conditie beter wordt, kunnen trapsnelheid en weerstand geleidelijk worden verhoogd. De doelmatigheid van een training is te controleren aan de hand van de hartslag. Met de hartslagmonitor kunt u de hartslag tijdens de training eenvoudig meten en zo controleren of de training voldoende effectief is zonder dat het lichaam te zwaar wordt belast.

## TRAININGS NIVEAU

Wat uw doel, uw streven ook met het trainen is, u bereikt het beste resultaat door te trainen op een niveau dat u aankunt. Daarvoor is, zoals gezegd, uw hartslag de beste graadmonitor. Als u niet weet wat uw maximale hartslag is, kunt u de volgende formule als leidraad nemen:

### 220 – DE LEEFTIJD

Het maximum varieert van persoon tot persoon. De maximale hartslag daalt per jaar met gemiddeld één punt. Als u tot de risicogroepen behoort, vraag dan een arts uw maximale hartslag te bepalen. Om u te helpen met uw training, hebben wij drie verschillende hartslag niveaus geselecteerd.

#### **BEGINNER** ● 50 tot 60 % van de maximale hartslag

Dit niveau is ook geschikt voor mensen die lijnen, mensen die herstellende zijn van een ziekte en mensen die lang niet getraind hebben. Drie trainingen van tenminste een halfuur per week zijn aan te bevelen. Regelmatig trainen stimuleert bij een beginner de ademhaling en bloedsomloop in sterke mate en zorgt al snel voor een merkbaar resultaat.

#### **GEMIDDELDE SPORTER** ● 60 tot 70 % van de maximale hartslag

Een perfect niveau om de conditie te verbeteren en op peil te houden. Zelfs een redelijk normale inspanning - minimaal 3 trainingen van 30 minuten per week – heeft een positief effect op hart en longen. Om uw conditie verder te verbeteren kunt u het aantal keren trainen per week verhogen of de duur van uw training verlengen. Verhoog echter nooit beide tegelijkertijd!

#### **GETRAINDE SPORTER** ● 70 tot 80 % van de maximale hartslag

Trainen op dit niveau is alleen weggelegd voor wie écht fit is en wie gewend is aan langdurige conditie trainingen.

## GEbruik OORSENSOR

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

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

Recuerde limpiar el sensor de la oreja después de usarlo con un toalla húmedo.

## HARTSLAG METEN

Hartslag kan telemetrisch worden gemeten. Met de Pro Check borstband. (is optioneel)

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

Dit is het meest betrouwbare systeem, dat werkt met een borstband met meerdere elektrodes waarvan de gemeten waarden draadloos doorgeseind worden naar de monitor. Als u een pacemaker gebruikt, mag u de borstband alleen met toestemming van een arts gebruiken. Wanneer u uw hartslag tijdens de training op deze manier wilt controleren, moeten de geribbelde elektroden aan de binnenzijde van de borstband vochtig gemaakt worden (water). Plaats de zender juist onder de borst met de elastische band strak

genoeg om tijdens het trainen de elektroden contact te laten houden met de huid, maar niet zo strak dat normaal ademen wordt belemmerd. De zender geeft de hartslag automatisch door aan de monitor die zich niet verder dan één meter van de borstband mag bevinden. Wanneer de zender verder van de monitor verwijderd is, wordt het signaal te zwak om te ontvangen. Let er ook op dat niet meerdere personen met een borstband om, binnen een straal van één meter rond de monitor staan, want de monitor ontvangt dan van elke elektrode een signaal en telt deze dan bij elkaar op.

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

## MONITOR



## MONITOR

### TOETSEN

**RESET:** Wist beschikbare waarden. Wanneer u deze toets langer dan twee seconden ingedrukt houdt, kunt u alle functies gelijktijdig op "nul" zetten, ongeacht welke werkwijze ingesteld is op het beeldscherm.

**SET:** De toets Set dient om de waarden te verstellen. Door op deze toets te drukken wordt de instelling in één stap gewijzigd. Wanneer u deze toets langer dan twee seconden ingedrukt houdt, worden de waarden sneller verhoogd. Dan opnieuw op de settoets drukken om te stoppen.

**MODE:** Met de toets Mode verandert u de weergave.

### TRAINING

De monitor gaat aan door het indrukken van een willekeurige toets van de monitor. Er kan direct met de training begonnen worden. De training kan ook begonnen worden met het instellen van de streefwaarden voor de training.

#### 1. Snelheid

Tijdens de training wordt afwisselend het aantal toeren per minuut of de snelheid in km/h getoond.

#### 2. Tijdmeting (optellend)

De tijd die vanaf het begin van de training verlopen is, wordt getoond. Het dubbelpunt (:) knippert eenmaal per seconde, wanneer de tijd tijdens de training gemeten wordt.

#### 3. Tijdmeting (aftellend)

De nog resterende trainingstijd wordt aangegeven. Door op de toets Mode te drukken wordt de functie aangeschakeld. De waarden worden ingesteld door de toets Set te bedienen. De instelbare tijd bedraagt maximaal 99 minuten. Het dubbelpunt (:) knippert eenmaal per seconde, wanneer de tijd tijdens de training gemeten wordt. Bij "00:00" weerklinkt een geluidssignaal.

#### 4. Afstand (km/optellend)

De afstand die tijdens de training afgelegd wordt, wordt getoond. Waarden van 0 – 99.5 kilometer worden gemeten per 500 meter.

#### 5. Afstand (km/aftellend)

Deze functie toont de nog af te leggen afstand. Door op de toets Mode x 2 te drukken wordt de functie aangeschakeld. De waarden worden ingesteld door de toets Set te bedienen.

#### 6. Calorieën

Het energieverbruik tijdens de training wordt in kcal getoond. Door op de toets Mode x 3 te drukken wordt de functie aangeschakeld. De waarden worden ingesteld door de toets Set te bedienen. Voor de omrekening in Joule gebruikt u best de formule: 1 Kcal = 4,187 kJ. Bij dit toestel wordt het energieverbruik op basis van gemiddelde waarden berekend. Aangezien het vermogen om energie te produceren (het zogenaamde rendement), bij iedereen echter verschillend is, kan het aangegeven energieverbruik onvermijdelijk slechts een benadering van het daadwerkelijke verbruik zijn.

#### 7. Polsmeting

Door de oorsensor of de borstgordel (optioneel) wordt de polsslag berekend. Het hartsymbool knippert synchroon met de polsslag (van 30-240 hartslagen per minuut). Het symbool knippert enkel wanneer er een meting gebeurt. Gelieve er rekening mee te houden dat de

polsmeting ongeveer 30 seconden nodig heeft om een nauwkeurige gemiddelde waarde te berekenen. De polsfunctie wordt automatisch uitgeschakeld, wanneer er 16 seconden lang geen polssignaal gemeten werd. Bovendien wordt het waarschuwingssignaal van de polsbovengrens uitgeschakeld.

#### 8. Polslimiet (bovengrens)

De ingestelde polsbovengrens wordt getoond. Door op de toets Mode x 4 te drukken wordt de functie aangeschakeld. De waarden worden ingesteld door de toets Set te bedienen. Indien er een bovengrens is aangegeven, weerklinkt een signaal zodra die bovengrens overschreden wordt. De maximale polsslag kan ingesteld worden van 30 tot 240 polsslagen per minuut.

Inden het apparaat langer dan 5 minuten niet gebruikt wordt, schakelt de monitor automatisch uit. Op de display verschijnt de kamertemperatuur.

### VERPLAATSEN

Wilt u uw trainer verplaatsen, doe dat dan op de hieronder omschreven manier. Het verkeerd optillen van een zwaar apparaat, kan immers rugletsel veroorzaken.

Plaats de trainer in een droge, stofvrije ruimte met minimale temperatuurverschillen. Met behulp van de transportrollen aan de voorkant is de BATAVUS X2 eenvoudig te verplaatsen. Ga voor de BATAVUS X2 staan en kantel het frame naar u toe. Nu kan het apparaat verreden worden. Pas op dat de vloer niet beschadigt wanneer u het toestel verplaatst. Bescherm tere vloermaterialen zoals parketvloeren enz. Om schade aan het apparaat te voorkomen, is het raadzaam de trainer op een droge plek met zo min mogelijk stof en temperatuurwisselingen te plaatsen.

### ONDERHOUD

De Batavus apparaten hebben weinig onderhoud nodig. Het is raadzaam om zo nu en dan te controleren of alle bouten en moeren nog goed vast zitten. U kunt het apparaat schoonhouden door het af te nemen met een vochtige doek. Gebruik echter geen oplosmiddelen.

- De metalen delen kunt u het beste tegen de inwerking van transpiratievocht beschermen, om regelmatig deze delen te behandelen met teflonolie.
- Verwijder de kunststof behuizing van het apparaat nooit!
- Als het apparaat enige tijd niet wordt gebruikt, is het mogelijk, dat de transmissieriem enigszins vervormt. U ondervindt een onregelmatig gevoel bij het trainen, als u weer opnieuw gaat trainen. Echter na een paar minuten bewegen, krijgt de transmissieriem zijn oorspronkelijke vorm weer terug en zal het onregelmatige gevoel weer snel verdwijnen.

### BATTERIJEN VERWISSELEN

Wanneer de weergave op de monitor zwak wordt of geheel verdwijnt, moeten de batterijen vervangen worden. Maak de deksel van de batterijhouder op de achterkant van de monitor los en verwijder de batterijen. Plaats nieuwe batterijen in de houder en sluit de deksel. Gebruik geen oplaadbare batterijen omdat deze een afwijkend voltage hebben.

### GEBRUIKSTORINGEN

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

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

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

### TECHNISCHE GEGEVENS

Lengte .....	128 cm
Breedte .....	57 cm
Hoogte .....	168 cm
Gewicht .....	49 kg

De BATAVUS X2 voldoet aan de eisen van EUs EMC Directieven betreffende elektromagnetische compatibiliteit (89/336/EEC). Daarom is dit product met de CE label voorzien.

De BATAVUS X2 voldoet aan EN precisie- en veiligheidsnormen (EN-957).

Batavus is gerechtigd om specificaties te veranderen zonder daarover nader te berichten.

**BELANGRIJK!** De garantie vervalt bij schade als gevolg van het niet volgen van de instructies in deze gids betreffende het monteren, het instellen en het onderhouden van de apparatuur. De instructies dienen bij het in elkaar zetten, het onderhoud en het gebruik, zo zorgvuldig mogelijk te worden gevolgd. Veranderingen of modificaties, welke niet door Batavus zijn goedgekeurd, laten de Batavus product aansprakelijkheid geheel vervallen.

**Wij wensen u veel plezierige trainingen met uw nieuwe Batavus trainingspartner!**

## INDICE

MONTAGGIO .....	33
UTILIZZO.....	35
PANNELLO.....	37
ALLENAMENTO.....	38
TRASPORTO ED IMMAGAZZINAGGIO.....	38
MANUTENZIONE.....	39
DATI TECNICI .....	39

## AVVERTENZE

Questo libretto di istruzioni è una parte essenziale della tua attrezzatura da ginnastica. Leggi con attenzione quanto scritto in questa guida, prima del montaggio dei pezzi e prima di fare uso dell'attrezzo o di effettuarne qualunque manutenzione. Ti raccomandiamo pure di conservare la presente guida in un luogo sicuro e a portata di mano; essa ti fornirà, adesso e nel futuro, tutte le istruzioni necessarie all'uso e alla manutenzione della tua attrezzatura da ginnastica. Tali istruzioni devi seguirle sempre con molta attenzione! La garanzia non copre danni derivati da negligenze derivate nelle regolazioni o nelle manutenzioni descritte in questo libretto.

## AVVERTENZE SULLA VOSTRA SALUTE

- Prima di iniziare l'allenamento consultate un medico per controllare la vostra condizione fisica.
- Se avvertite disturbi, nausea o altri sintomi anormali durante l'esercizio, smettete immediatamente e consultate un medico.
- Onde evitare dolori muscolari, fate alcuni esercizi di stiramento prima dell'allenamento.

## AVVERTENZE SULL'AMBIENTE

- L'attrezzo non è stato progettato per essere usato all'aperto.

- Posizionare l'attrezzo su una superficie la più piana possibile.

- Assicuratevi che l'ambiente dove vi allenate abbia ventilazione adeguata e non sia umido.

- Consigliamo di conservare l'attrezzo, quando in uso, a temperatura ambiente da +10 a +35°C. L'attrezzo può essere immagazzinato da -15 a +40°C. Il tasso d'umidità non deve mai superare il 90 %.

## AVVERTENZE SULL'USO DELL'ATTREZZO

- Se si permette ai bambini di usare l'attrezzo, si deve sempre tenere conto del loro sviluppo fisico e mentale e del loro temperamento. Devono essere istruiti al corretto uso dell'attrezzo e controllati. Accertarsi che non vi siano animali domestici vicino all'apparecchio in movimento o durante l'esercizio.

- Prima dell'uso assicuratevi che l'attrezzo funzioni correttamente. Non usate un attrezzo difettoso.

- Non appoggiarsi mai sul pannello.

- Premi i tasti con il polpastrello: le unghie possono danneggiare la membrana del display.

- Non usate mai l'attrezzo con carter smontati.

- Per evitare danni consigliamo di collocare l'attrezzo su una superficie protettiva.

- L'attrezzo può essere usato da una persona sola alla volta.

- Impugnate il manubrio per salire o scendere dall'attrezzo.

- Proteggi il pannello dell'utente dalla luce del sole. La superficie del pannello, se bagnata dal sudore, deve sempre essere asciugata.

- Indossate abbigliamento appropriato durante l'allenamento.



- Non tentate riparazioni e manutenzioni diverse da quelle descritte da questo manuale.
- L'attrezzo non può essere usato da persone, il cui peso superi i 135 kg.
- Questo attrezzo è concepito per uso domestico, per il quale vale la garanzia; per uso domestico 24 mesi. Per maggiori informazioni sulle condizioni di garanzia dell'attrezzo, consultare il libretto digaranzia allegato.

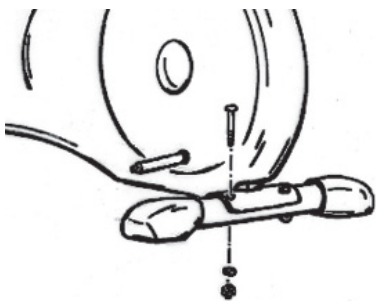
## MONTAGGIO

Per montaggio sono necessarie due persone. Iniziate a controllare i seguenti componenti, contenuti nella confezione:

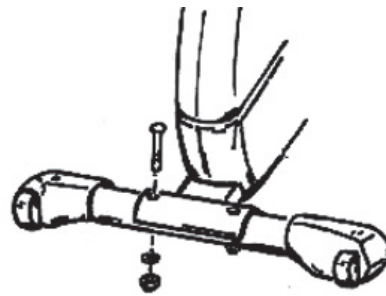
1. Telaio
2. Base appoggio anteriore
3. Base appoggio posteriore
4. Tubo telaio anteriore
5. Maniglie (2 pezzi)
6. Tubi pedali (2)
7. Basette appoggiapiedi (2 pezzi)
8. Contatore
9. Appoggiamani
10. Dispositivo di controllo della resistenza
11. Busta con ferramenta (contenuto indicato con asterisco nell'elenco pezzi di ricambio): conserva tali utensili con cura, in quanto ne puoi aver bisogno (per esempio, in fase di regolazione dell'attrezzo).

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

## BASE APPOGGIO POSTERIORE ED ANTERIORE

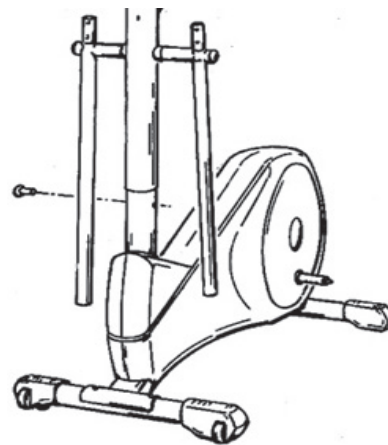
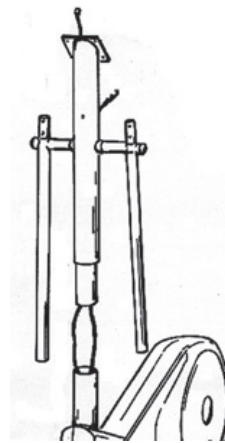


Fissa al telaio la base appoggio posteriore usando due viti, piattine di fissaggio e dadi.



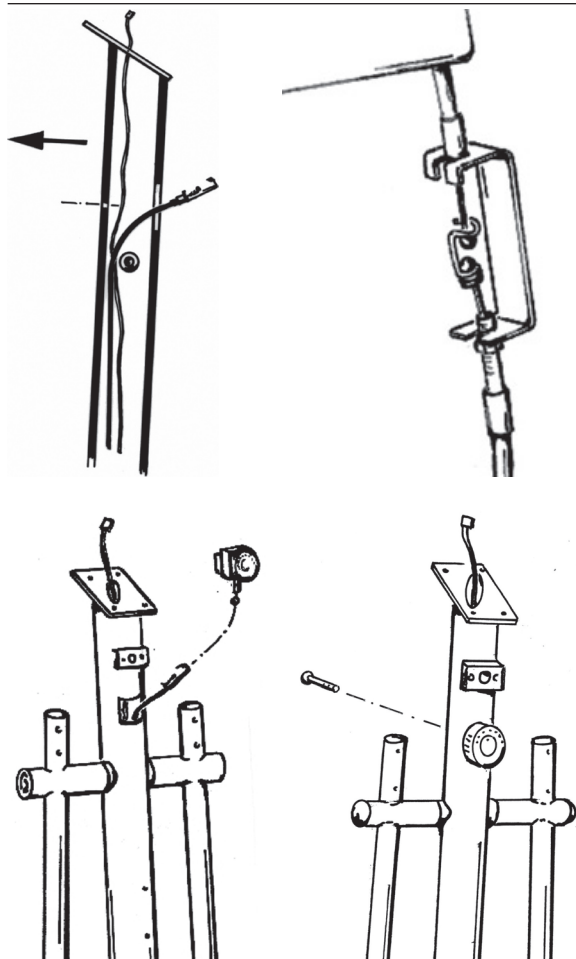
Fissa al telaio la base appoggio anteriore, provvista di rotelle, usando due viti, piattine di fissaggio e dadi.

## TUBO TELAIO ANTERIORE



Infilare il filo del freno e il filo del contatore dal telaio al tubo anteriore in modo che entrambi passino dietro la sbarra trasversale sulla parte alta del tubo anteriore. Estrarre il filo del freno dal tubo anteriore attraverso l'apertura del dispositivo di controllo della resistenza; il filo del contatore fuoriesce dalla parte alta del tubo anteriore. Premere il tubo anteriore all'interno del tubo del telaio: prestare attenzione a non danneggiare il filo del contatore! Fissare saldamente il tubo anteriore con le sei viti di tenuta.

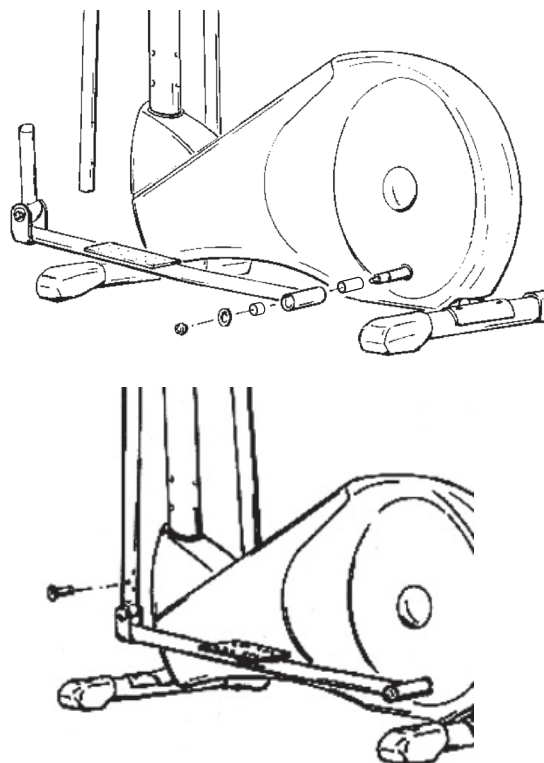
**DISPOSITIVO DI CONTROLLO DELLA RESISTENZA**



Ruotare al massimo il dispositivo di controllo della resistenza in senso orario. Premere i cavi piatti del dispositivo di controllo della resistenza nel tubo anteriore attraverso l'apertura del dispositivo di controllo della resistenza ed estrarli dalla parte alta del tubo anteriore. **IMPORTANTE!** Prestare attenzione a non danneggiare i cavi! Riposizionare il dispositivo di controllo della resistenza sul tubo anteriore e fissarlo sull'altro lato del tubo anteriore con le viti di tenuta.

**TUBI DEI PEDALI**

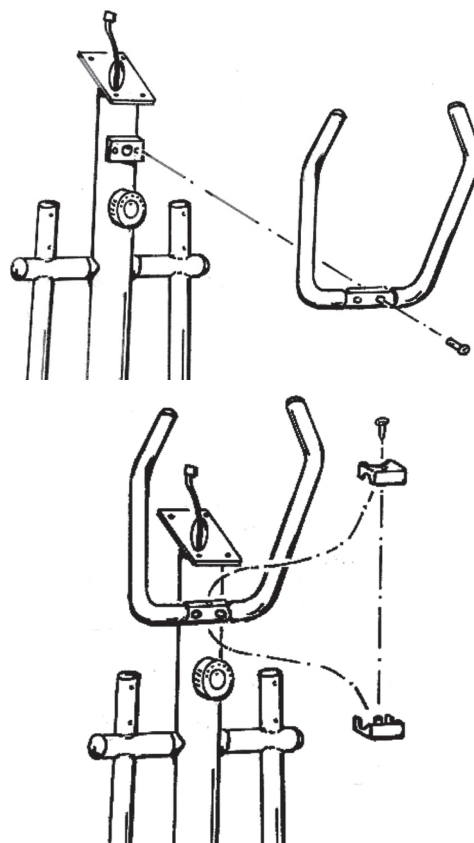
Posizionare la guaina lunga e l'estremità posteriore del tubo del pedale sull'asse sinistro del volano. Posizionare la guaina corta, una rondella e un dado di bloccaggio vicino all'asse. Serrare leggermente il dado. Ripetere la procedura per il tubo del pedale destro e premere i tappi sulle dadi.



Infilare l'estremità anteriore sinistra del tubo del pedale all'interno dell'estremità inferiore del manubrio e fissare con quattro viti. Ripetere la procedura per il tubo del pedale destro.

Serrare le viti dei tubi dei pedali e premere i tappi delle estremità sulle viti.

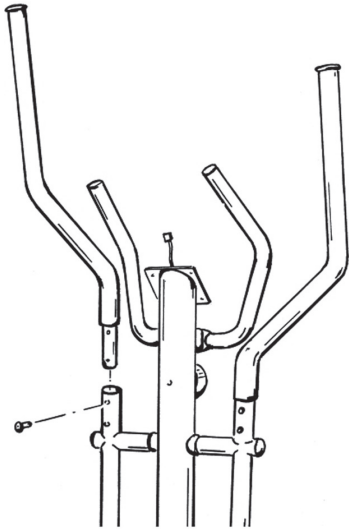
**MANUBRIO**



Infilare i cavi Hand Pulse provenienti dal manubrio nel tubo anteriore ed estrarli dalla parte superiore del tubo anteriore. Montare il manubrio con due viti. **IMPORTANTE!** Prestare attenzione a non danneggiare i fili!

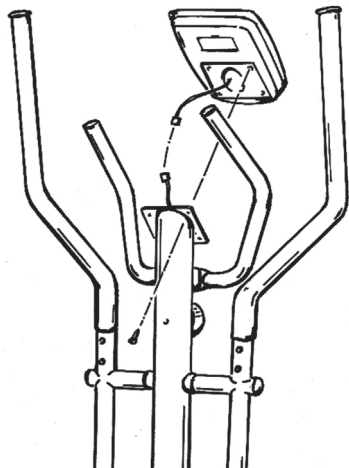
Posizionare i componenti della copertura di plastica dell'accessorio manubrio sul punto di applicazione e fissare con una vite di tenuta.

### IMPUGNATURE



Installare le impugnature e serrarle entrambe con un totale di quattro viti. Premere i tappi delle estremità sulle viti dell'asse.

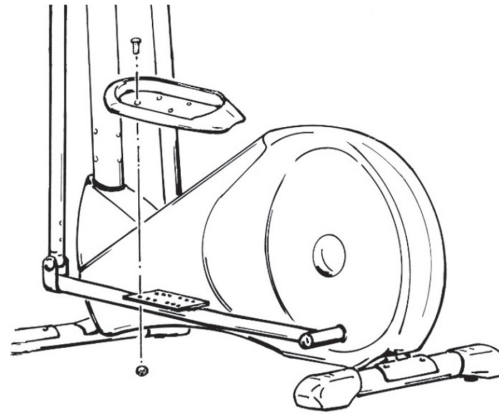
### CONTATORE



Collegare i fili provenienti dal tubo anteriore e dal contatore. Premere i fili nel tubo anteriore e installare il contatore all'estremità del tubo anteriore. **IMPORTANTE!** Prestare attenzione a non danneggiare i fili! Fissare il contatore in posizione con quattro viti. Rimuovere la copertura protettiva dallo schermo e dalla tastiera del contatore.

Posizionare le batterie (2 x 1.5 V AA) nel vano sul retro del contatore. **IMPORTANTE!** Rispettare i segni + e -!

### POGGIAPIEDI



Applicare i poggiatesta nella posizione desiderata sul tubo del pedale con quattro viti e un dado di tenuta. Fissare i dati con l'attrezzo mostrato nella figura.

### UTILIZZO

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

Se si avverte gioco nei tubi dei pedali, serrare i dadi dell'asse sull'estremità anteriore dei bracci dei pedali, fino a farlo scomparire.

### REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA

Per aumentare e diminuire la resistenza, girare la manopola posta alla base del manubrio in senso orario (direzione +) per aumentare la resistenza e in senso antiorario (direzione -) per diminuirla. Con la sequenza sul contatore (1-16) è semplice trovare o ripetere un'impostazione della resistenza adatta utilizzata in precedenza.

### IL TRAINING CON LA BATAVUS

Pedalaré è un eccellente esercizio aerobico molto meglio se di bassa intensità ma di lunga durata. L'allenamento aerobico migliora la capacità polmonare, che migliora la resistenza e la condizione fisica in generale. La capacità del corpo di bruciare grasso è direttamente dipendente alla capacità di immissione dell'ossigeno. L'esercizio aerobico deve soprattutto essere divertente. Aumenta la respirazione ma non dovrete mai andare in debito di ossigeno durante l'allenamento. Dovreste ad esempio poter parlare senza problemi. Dovreste allenare almeno tre volte la settimana per 30 minuti per raggiungere un discreto livello che per essere migliorato richiede solo l'incremento delle sessioni di allenamento.

L'allenamento aerobico si accompagna anche alle diete perché è l'unico modo per incrementare l'energia spese dal corpo. Una persona chi si sottopone ad una dieta dovrebbe accompagnarla

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

### LIVELLO DEGLI ESERCIZI

Il cardiofrequenzimetro, che permette di controllare anche la circolazione superficiale, è integrato nel corrimano. I sensori installati, rivelano la frequenza cardiaca quando l'utente appoggia entrambe le mani sul corrimano. Qualunque sia lo scopo che tu ti sia prefissato, i risultati migliori saranno raggiunti col suddetto training al giusto livello di sforzo, e la misura migliore, per tale sforzo, è il ritmo del tuo stesso cuore.

Per prima cosa, quindi, devi sapere qual'è il livello massimo di battiti cardiaci, ovvero il livello, oltre il quale le pulsazioni non aumentano, pur aggiungendo sforzi. Se tu non conosci il numero massimo delle tue pulsazioni, puoi usare la seguente formula indicativa:

#### 220 - L'ETÀ

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

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

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

Questo livello è indicato anche per i weight-watchers, per i convalescenti e per coloro che non hanno fatto allenamento per lungo tempo. Si raccomandano tre periodi di training ininterrotto alla settimana, ognuno della durata di almeno mezz'ora. Un esercizio regolare migliora notevolmente la performance respiratoria e circolatoria del principiante, tanto da farti sentire presto molto più in forma.

**TRAINER** ● 60-70 % del massimo di pulsazioni

Questo livello è perfetto per chi voglia migliorare il proprio fitness e mantenerlo in ottime condizioni. Uno sforzo ragionevole e bilanciato migliora notevolmente le funzioni cardiovascolari e respiratorie; il training deve durare per almeno 30 minuti e deve essere fatto come minimo tre volte

alla settimana. Per migliorare ulteriormente la tua condizione fisica, puoi aumentare la frequenza o l'intensità dello sforzo, ma non entrambi allo stesso tempo!

**TRAINER ATTIVO** ● 70-80 % del massimo di pulsazioni

Le esercitazioni a questo livello vanno bene solo per coloro che hanno raggiunto una forma quasi perfetta e devono essere precedute da lunghi periodi di allenamenti "endurance".

### MISURAZIONE CON UN SENSORE AURICOLARE

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

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

### MISURAZIONE DELLA FREQUENZA

#### CARDIACA CON LA CINTURA

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

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

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

#### CONSIGLI SULLA RILEVAZIONE TELEMETRICA

Se gli elettrodi non sono umidi, il vostro battito non appare sullo schermo. Se gli elettrodi sono

asciutti, inumiditeli nuovamente. Se ci sono parecchi sistemi di rilevazione telemetrica vicini, è bene che la distanza tra loro sia di almeno 1,5 m. Allo stesso modo se ci sono solo un ricevitore e tanti trasmettitori in uso, solo una persona con il trasmettitore deve essere nella portata di trasmissione. Il trasmettitore si accende da solo appena rileva i primi battiti. Sudore o creme possono mantenerlo acceso anche dopo l'uso consumando la batteria. Ecco perché è bene pulire gli elettrodi dopo l'uso.

Prima di scegliere gli abiti da ginnastica, tieni presente che alcune fibre tessili in essi usate (esempio poliesteri e poliamidi) sono produttrici di elettrostaticità, e ciò può inficiare l'affidabilità della misura pulsazioni. Tieni anche presente che telefono cellulare, TV ed altri apparati elettrici formano all'intorno un campo elettromagnetico, con conseguenti problemi nella misura del battito cardiaco.

## PANNELLO



## PANNELLO

### TASTI

#### RESET:

Cancella i valori esistenti. Tenendo premuto questo tasto per più di due secondi, si possono azzerare contemporaneamente tutte le funzioni, indipendentemente dal tipo di modalità operativa impostata a display.

#### SET:

Con il tasto Set si impostano i valori. Premendo questo tasto, si modifica l'impostazione per singole cifre. Tenendo premuto il tasto per oltre

due secondi, i valori aumentano più rapidamente. Premere nuovamente il tasto Set per terminare.

#### MODE:

Con il tasto Mode si cambia visualizzazione.

#### ALLENAMENTO

Per attivare il pannello basta digitare uno dei suoi tasti. Può iniziare l'allenamento direttamente. Si può iniziare l'esercizio, regolando un valore di riferimento, premere Mode.

##### 1. Velocità

Durante l'allenamento vengono visualizzati alternativamente i giri al minuto o la velocità in km/h.

##### 2. Cronometro (a cadenza crescente)

Viene visualizzato il tempo trascorso dall'inizio dell'allenamento. I due punti (:) lampeggiano una volta al secondo durante il monitoraggio del tempo in fase di allenamento.

##### 3. Cronometro (conto alla rovescia)

Viene visualizzato il tempo che rimane per l'allenamento. Per impostare il limite massimo desiderato, utilizzare il tasto Mode. Premendo il tasto Set si immettono valori predefiniti. Si può impostare un tempo massimo di 99 minuti. I due punti (:) lampeggiano una volta al secondo durante il monitoraggio del tempo in fase di allenamento. A "00:00" risuona un segnale acustico.

##### 4. Percorso (km/a cadenza crescente)

Viene visualizzato il percorso effettuato durante l'allenamento. I valori da 0 a 99.5 chilometri sono rilevati per singole sezioni, ognuna da 500 metri.

##### 5. Percorso (km/a cadenza decrescente)

Questa funzione visualizza il percorso ancora da compiere. Per impostare il limite massimo desiderato, utilizzare il tasto Mode. Premendo il tasto Set si immettono valori predefiniti.

##### 6. Calorie

Il consumo energetico durante l'allenamento viene visualizzato in kcal. Per impostare il limite massimo desiderato, utilizzare il tasto Mode. Premendo il tasto Set si immettono valori predefiniti. Per la conversione in Joule, utilizzare la formula:  $1 \text{ Kcal} = 4,187 \text{ kJ}$ . Istruzioni per il calcolo delle calorie: Questa apparecchiatura calcola le calorie bruciate sulla base di valori medi. Tuttavia, visto che ognuno produce energia in maniera diversa (il cosiddetto rendimento) il consumo energetico visualizzato può rappresentare inevitabilmente un'approssimazione delle calorie effettivamente bruciate.

##### 7. Misura delle pulsazioni

Le pulsazioni si rilevano grazie al sensore auricolare o alla fascia toracica (opzionale). Il simbolo del

cuore lampeggia in sincronia con il battito del polso (da 30 a 240 pulsazioni cardiache al minuto). La visualizzazione lampeggia solo se la misurazione è in corso. Si prega di tenere conto del fatto che per ottenere un valore medio preciso delle pulsazioni sono necessari ca. 30 secondi. Questa funzione si spegne automaticamente se per 16 secondi non vengono rilevate pulsazioni. Si disattiva inoltre anche il segnale di allarme del superamento della soglia di pulsazioni.

**8. Soglia di pulsazioni (limite massimo)**  
Viene visualizzato il limite massimo di pulsazioni impostato. Per impostare il limite massimo desiderato, utilizzare il tasto Mode. Premendo il tasto Set si immettono valori predefiniti. Se è stato impostato il limite massimo e questo viene superato, si avvertirà un segnale acustico di allarme. Il numero massimo di pulsazioni che è possibile impostare è compreso tra 30 e 240 al minuto.

Se il pannello rimane inutilizzato per 5 minuti, si spegne automaticamente. La schermata visualizza la temperatura ambientale.

## ALLENAMENTO

### AVVIO RAPIDO

Si può iniziare l'allenamento senza selezionare le impostazioni. Il pannello si attiva automaticamente quando si inizia a pedalare. Si può regolare la resistenza durante l'allenamento, servendosi della manopola di regolazione. Il pannello tiene costantemente traccia delle performance dell'utente.

### FARE PRATICA CON I VALORI FINALI

È possibile impostare i valori finali per l'allenamento. Premere il tasto MODE per applicare le impostazioni dei valori finali.

TIME = impostazione del tempo desiderato per l'allenamento

DISTANCE = impostazione della distanza desiderata per l'allenamento

KCAL = impostazione del consumo di calorie desiderato per l'allenamento

AGE = impostare l'età e il contatore calcolerà le pulsazioni massime. Si può utilizzare questa informazione per regolare il livello di resistenza dell'esercizio. Se sono state impostate le informazioni utente, il contatore utilizza quell'informazione sull'età. Se si misura il battito cardiaco durante l'esercizio, il contatore confronterà questo valore con il valore di pulsazioni massime impostato e fornirà l'intervallo di pulsazioni per l'esercizio come 55%, 75%

e 90% (del livello di pulsazioni massimo). Lo schermo TAG indica che durante l'esercizio è stato raggiunto il livello di pulsazioni massimo salvato.

Premendo il tasto + / -, si seleziona il valore finale per l'allenamento.

Premendo il tasto MODE, si confermano i valori e si passa all'impostazione successiva.

Una volta impostato/i il/i valore/i finale/i, iniziare l'allenamento. Se necessario, è possibile regolare la resistenza servendosi della manopola di regolazione. Il valore finale inizia il conto alla rovescia fino a 0. L'impostazione dell'esercizio stabilita lampeggia sullo schermo e il contatore emette un segnale acustico quando si raggiunge il valore target. Se si prosegue l'allenamento, il valore relativo all'allenamento inizia a visualizzare il tempo aggiuntivo.

È possibile terminare l'allenamento e azzerare i dati servendosi del tasto RESET.

## RECOVERY – MISURAZIONE

### FREQUENZA DI RECUPERO

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

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

## TRASPORTO ED IMMAGAZZINAGGIO

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

E' facile sportare la BATAVUS X2 grazie alle ruote integrate. Impugnate l'attrezzo dal davanti e spingetelo lungo il pavimento sulle ruote. Per prevenire mal funzionamenti lasciate l'attrezzo in un posto non umido e protetto dalla polvere. Lo spostamento dell'attrezzo può danneggiare alcuni tipi di pavimento, come per esempio il parquet. Raccomandiamo quindi di proteggere adeguatamente il pavimento.

Per prevenire eventuali difetti al funzionamento dell'attrezzo, devi conservarla, al riparo dalla polvere, in un posto asciutto, dove la temperatura sia quanto più possibile costante.

### MANUTENZIONE

La BATAVUS X2 richiedono pochissima manutenzione. Comunque, di tanto in tanto, controlla che tutte le viti e i dadi siano stretti a sufficienza.

- Dopo ogni seduta di allenamento, asciugare sempre tutte le parti dell'attrezzo con un panno soffice e assorbente. Non fare uso di solventi. Il sudore causa corrosione; suggeriamo quindi di proteggere tutte le superfici metalliche fuori delle coperture di plastica con del Teflon.
- Non rimuovere mai l'involucro di protezione dell'attrezzo.
- Se l'attrezzo non è stata in uso per un certo periodo di tempo, la cinghia di trasmissione può presentare delle temporanee deformazioni. Queste possono provocare la sensazione di una pedalata leggermente irregolare, non uniforme. Comunque, l'effetto è destinato a scomparire, dopo solo qualche minuto d'uso, non appena la cinghia sia ritornata alla sua forma originale.

### SOSTITUZIONE DELLE BATTERIE

Se lo schermo diventa debole o muore del tutto, cambiate le batterie. Cambiate le batterie (2 x 1,5 V AA) sostituendole nell'alloggiamento sul retro del pannello.

### DISTURBI DURANTE L'USO

**ATTENZIONE!** Nonostante un continuo controllo della qualità, l'attrezzatura potrebbe talvolta presentare difetti e malfunzionamenti, causati da qualche singolo componente. Nella maggior parte dei casi, non c'è bisogno di mettersi a far riparare tutta l'attrezzatura, ma generalmente basta sostituire il pezzo o la parte difettosa. Se nel tuo l'attrezzo compaiono delle funzioni che siano fuori dell'ordinario, togliere la spina di corrente aspetta per circa un minuto. Poi rimetti in funzione l'attrezzo ed assicurati che il fenomeno sia scomparso. Qualora non si presenti più il

suddetto problema, l'attrezzo può essere usato come d'abitudine. Se però il problema non fosse scomparso, contatta il rivenditore.

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

### DATI TECNICI

Lunghezza .....	128 cm
Larghezza .....	57 cm
Altezza .....	168 cm
Peso .....	49 kg

BATAVUS X2 è un attrezzo in linea con gli direttive EMC dell'Unione Europea, riguardanti la compatibilità elettromagnetica (89/336/CEE). Pertanto il prodotto porta l'etichetta CE.

BATAVUS X2 è un attrezzo in linea con gli standards EN per la precisione e la sicurezza (EN-957).

A causa di una politica volta a un continuo sviluppo del prodotto, la Batavus si riserva il diritto di effettuare cambiamenti nelle caratteristiche degli attrezzi, senza darne relativo preavviso.

**ATTENZIONE!** La garanzia non copre danni derivanti da inosservanza, nel montaggio, regolazione e manutenzione, delle istruzioni fornite nella presente guida. Le istruzioni per montaggio, uso e manutenzione della tua attrezzatura, devono essere seguite con molta cura. Non rispondiamo di cambi o modifiche non espressamente approvate da Batavus.

**Ti auguriamo di avere la gioia di fare tanti allenamenti, insieme al tuo nuovo amico Batavus!**

## INDICE

MONTAJE.....	41
USO.....	43
CONTADOR.....	45
TRANSPORTE Y ALMACENAMIENTO.....	46
MANTENIMIENTO.....	46
DEFECTOS DE FUNCIONAMIENTO.....	46
DATOS TECNICOS.....	47

## INFORMACION Y PRECAUCIONES

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

## OBSERVACIONES SOBRE SU SALUD

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

## OBSERVACIONES SOBRE EL EJERCICIO

- La máquina no se debe usar a la intemperie.

- Coloque la máquina sobre una superficie dura y horizontal.

- Compruebe si el lugar donde hace el ejercicio tiene buena ventilación. Para evitar resfriados, evite las corrientes en el lugar del ejercicio.

- En entrenamiento, la máquina tolera una temperatura ambiente de entre +10°C y +35°C. La máquina también puede almacenarse a temperaturas de 15°C a +40°C. La humedad relativa ambiente nunca debe exceder el 90 %.

## OBSERVACIONES SOBRE LA MÁQUINA

- Es una buena idea colocar la máquina sobre una base protectora.

- Si se deja a los niños usar la máquina, primero se los debe enseñar a usarla bien y después se les debe vigilar, teniendo en cuenta el desarrollo físico y mental del niño y su personalidad. Compruebe que no haya animales domésticos cerca del aparato cuando lo desplace o cuando esté realizando un ejercicio.

- Antes de empezar a usar la máquina, compruebe si todos sus mecanismos funcionan bien. No use la máquina si observa alguna anomalía.

- Esta máquina sólo debe ser utilizada por una persona cada vez.

- Agarre el manillar al subir o bajar de la máquina. No se ponga de pie sobre la estructura.

- Cuando haga ejercicio, lleve ropa y calzado adecuados.

- No se apoye nunca sobre el contador de usuario.

- Pulse las teclas con la punta del dedo, las uñas pueden dañar la membrana de las teclas.

- Mantenga las manos alejadas de las partes móviles de la máquina.

- Proteja el contador de la luz solar. Seque siempre la superficie del contador



si caen unas gotas de transpiración sobre el contador.

- No intente hacer revisiones o ajustes de la máquina que no estén descritos en este Manual.
- El peso máximo de un usuario de esta máquina es de 135 kg.
- El equipo ha sido diseñado para un uso en casa. La garantía Batavus se aplica sólo a defectos o malfuncionamiento en un uso en casa (24 meses). Encontrará información más detallada sobre la garantía de su equipo de ejercicio en el libro de garantía suministrado con el equipo.

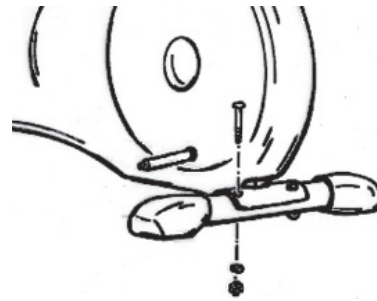
### MONTAJE

Para el montaje son necesarias dos personas. Compruebe si en el embalaje están todas las piezas:

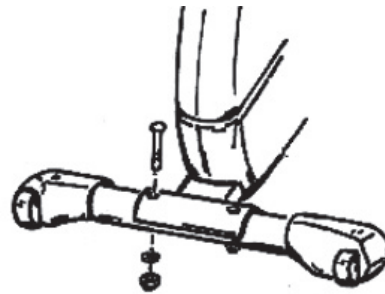
1. Armazón
2. Soporte delantero de apoyo
3. Soporte trasero de apoyo
4. Tubo central del armazón
5. Reposabrazos (2)
6. Tubos del pedal (2)
7. Reposapiés (2)
8. Contador
9. Barra de apoyo
10. Control de resistencia
11. Piezas de montaje (señalados con un asterisco (\*) en la lista de repuestos): se recomienda guardar las piezas de kit, por ejemplo, para eventuales reajustes del equipo

Si advierte que en la entrega falta alguna pieza, tome contacto con su proveedor informando el modelo, el número de serie del equipo y el número de parte de la pieza faltante. En el reverso de esta guía encontrará la lista de piezas. El paquete incluye un saco de silicato para absorber la humedad durante el almacenamiento y transporte. Puede desecharlo una vez que haya abierto el paquete. Las direcciones derecha, izquierda, adelante y atrás se definen desde la posición de ejercicio. Deje unos 100 cm de espacio detrás, delante y a cada lado de la máquina. También se recomienda desembalar el paquete y montar el aparato en una superficie protegida.

### SOPORTES

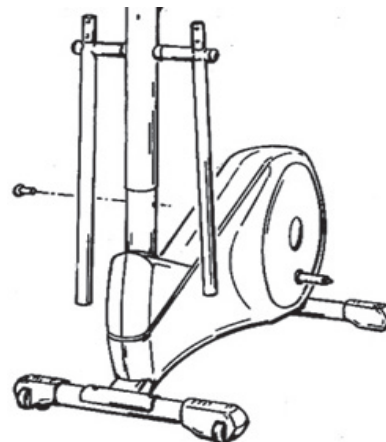
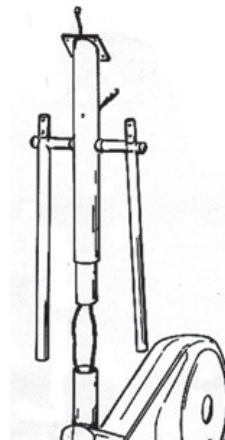


Ajuste el soporte trasero de apoyo en el armazón con dos tornillos, arandelas y tuercas.



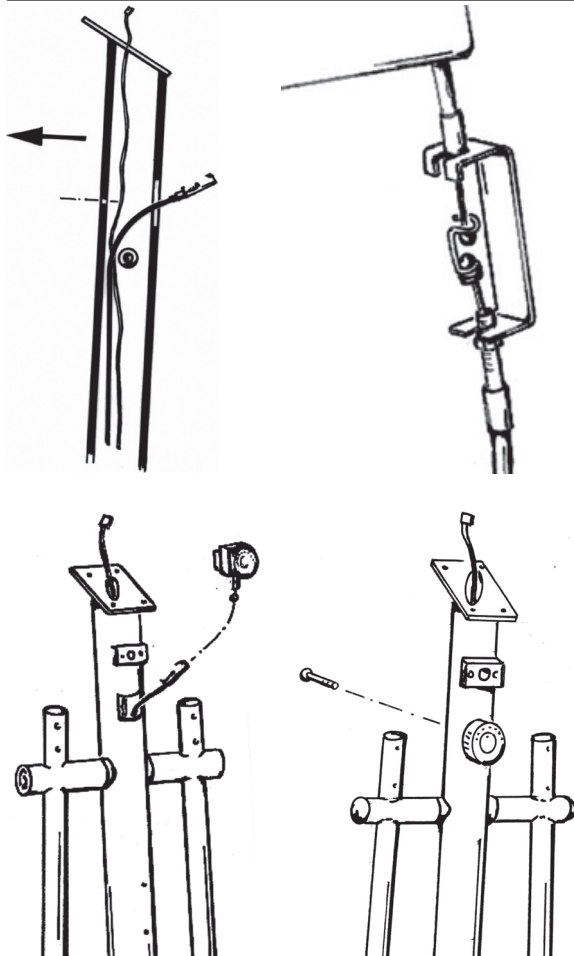
Ajuste el soporte delantero de apoyo equipado con las ruedas de transporte en el armazón con dos tornillos, arandelas y tuercas.

### TUBO CENTRAL DEL ARMAZÓN



Pase el cable del freno y el cable del medidor desde el cuadro al tubo frontal para que ambos cables pasen por detrás de la barra transversal situada en la parte superior del tubo frontal. Extraiga el cable del freno del tubo frontal a través de la apertura del control de resistencia. El cable del medidor sale de la parte superior del tubo frontal. Empuje el tubo frontal hacia dentro del tubo del marco. No dañe el cable del medidor. Apriete el tubo frontal con seis tornillos de retención.

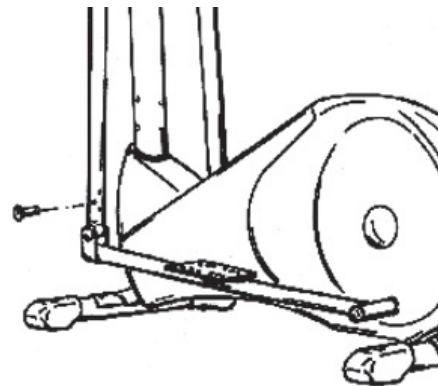
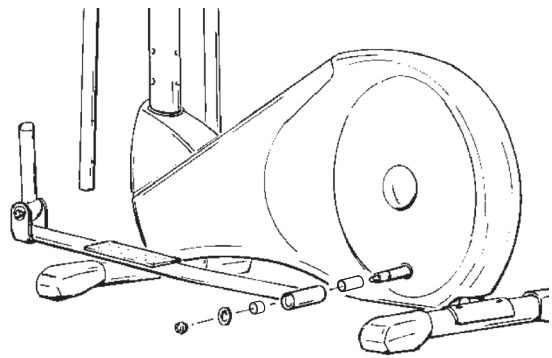
**CONTROL DE RESISTENCIA**



Gire el control de resistencia en el sentido de las agujas del reloj hasta que haga tope. Introduzca los cables planos del control de resistencia por el tubo frontal a través de la apertura del control de resistencia y tire de los cables hacia fuera desde la parte superior del tubo frontal. **IMPORTANTE:** No dañe los cables. Coloque el control de resistencia en el tubo frontal y sujételo al otro lado del tubo frontal con los tornillos de retención.

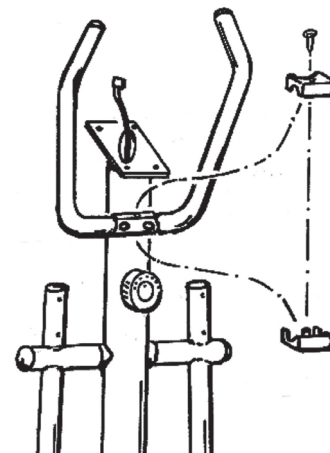
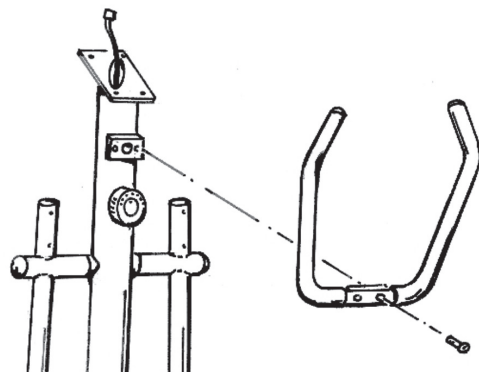
**TUBOS DEL PEDAL**

Coloque la funda larga y el extremo posterior del tubo del pedal en el eje izquierdo del volante. Coloque la funda corta, una arandela y una tuerca de bloqueo junto al eje. Apriete ligeramente la tuerca. Repita el proceso con el tubo del pedal derecho y presione los tapones de las tuercas.



Pase el extremo frontal izquierdo del tubo del pedal por dentro del extremo inferior del manillar y sujételo con cuatro tornillos. Repita el proceso con el tubo del pedal derecho. Apriete los tornillos y presione los tapones de los tornillos.

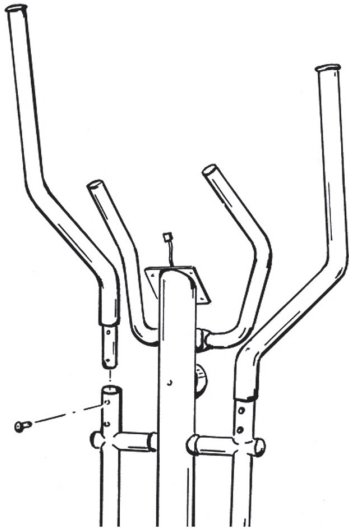
**MANILLAR**



Pase los cables para el pulso manual que proceden del manillar por el tubo frontal y tire de ellos para sacarlos por la parte superior del tubo frontal. Sujete el manillar con dos tornillos. **IMPORTANTE:** No dañe los cables.

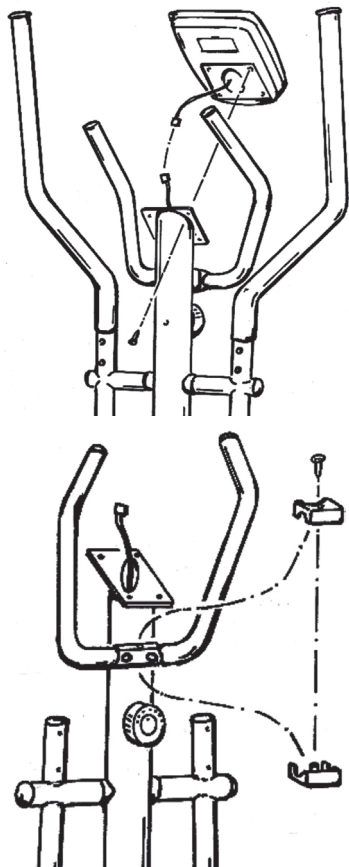
Coloque los componentes de la tapa de plástico del accesorio del manillar en el punto de conexión y sujételos con un tornillo de retención.

**ASAS**



Instale las asas y apriételas con cuatro tornillos. Presione los tapones de los tornillos del eje.

**MEDIDOR**

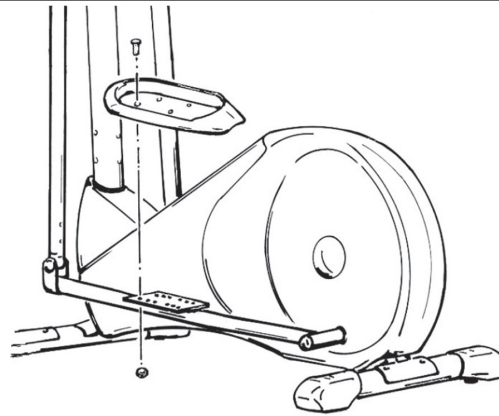


Conecte los cables procedentes del tubo frontal y del medidor. Introduzca los cables en el tubo frontal e instale el medidor en el extremo del tubo frontal. **IMPORTANTE:** No dañe los cables. Sujete el medidor con cuatro tornillos. Retire la tapa protectora del teclado y de la pantalla del medidor.

Quite la tapa del compartimento de las pilas de la parte posterior del medidor.

Coloque las pilas (2 pilas de 1,5 V AA) en la pinza. **NOTA:** Colóquelas respetando la posición de los signos + y -. Vuelva a poner la tapa.

**REPOSAPIÉS**



Coloque los reposapiés en el punto del tubo del pedal que desee. Para ello, utilice cuatro tornillos y una tuerca de retención. Coloque los tornillos con la herramienta que se muestra en la imagen.

**USO**

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

Si cree que hay holgura en los tubos del pedal, apriete las tuercas del eje del extremo frontal de los brazos del pedal hasta que desaparezca la holgura.

**AJUSTE DE LA RESISTENCIA**

Para aumentar la resistencia de los pedales gire a derechas (hacia el signo +) el pomo regulador que hay en el parte superior de la barra del manillar. Para reducirla, gírelo a izquierdas (hacia el signo -). Gracias a la escala del medidor (1-16), podrá encontrar o repetir fácilmente un ajuste de resistencia adecuado y previamente utilizado.

**EJERCICIOS CON BATAVUS**

El ejercicio con la bicicleta estática es un excelente ejercicio aeróbico, siempre que se elija una resistencia no muy alta pero se mantenga durante bastante tiempo. El ejercicio aeróbico consiste en aumentar al máximo el suministro de oxígeno al cuerpo, lo que mejora el estado físico y la

resistencia. La capacidad del cuerpo para quemar grasas depende directamente de su capacidad de oxigenación. El ejercicio aeróbico debe ser sobre todo agradable. Puede usted sudar, pero no debe asfixiarse. Por ejemplo, mientras pedalea debe usted poder hablar sin llegar nunca a jadear. Para conseguir un nivel básico de forma debe hacer ejercicio como mínimo tres veces por semana, 30 minutos cada vez. Mantener ese nivel básico requiere varias sesiones de ejercicio a la semana. Una vez alcanzado, es fácil mejorarlo sin más que aumentar las sesiones semanales.

El ejercicio siempre es bueno para perder peso, pues es la única manera de aumentar la energía consumida por el cuerpo. Por eso siempre vale la pena combinar el ejercicio periódico con una dieta sana. Una persona que quiera perder peso debe hacer ejercicio todos los días (al principio unos 30 minutos o algo menos, pero aumentando poco a poco la duración hasta llegar a una hora diaria). Empiece cada día pedaleando despacio y con baja resistencia, pues una persona con exceso de peso que haga ejercicio violento puede someter su sistema cardiovascular a un esfuerzo excesivo. A medida que vaya mejorando su estado de forma puede ir aumentando poco a poco la resistencia y velocidad de la pedalada. Para medir la eficacia del ejercicio, controle su pulso. El contador de pulso le permite vigilar continuamente el pulso durante el ejercicio para saber si es suficientemente eficaz pero soportable.

### NIVEL DE EJERCICIO

Sea cual sea su objetivo, obtendrá los mejores resultados entrenando a un nivel de esfuerzo adecuado, para lo cual el mejor indicador es su propio ritmo cardíaco. Determine primero su ritmo cardíaco máximo, es decir, el ritmo que ya no aumenta al incrementarse el esfuerzo. Si Ud. no conoce su ritmo cardíaco máximo, use como guía la siguiente fórmula:

#### 220 – EDAD

El máximo varía según las personas. El ritmo cardíaco máximo disminuye en promedio un punto por año. Si Ud. pertenece a alguno grupo de riesgo, solicite a un médico que le mida su ritmo cardíaco máximo. Hemos definido tres zonas diferentes de ritmo cardíaco para ayudarle en su entrenamiento dirigido.

**PRINCIPIANTE** ● 50-60 % del ritmo cardíaco máximo

También recomendable para “vigilantes de peso”, convalecientes y personas que no hayan hecho ejercicio físico durante largo tiempo. Se recomiendan tres sesiones semanales de por

lo menos media hora cada una. El ejercicio regular mejora considerablemente las funciones respiratorias y circulatorias de los principiantes, quienes rápidamente sentirán el progreso.

**ENTRENAMIENTO** ● 60-70 % del ritmo cardíaco máximo

Perfecto para una ejercitación de progreso y mantenimiento. Un esfuerzo regular y razonable desarrolla efectivamente el corazón y los pulmones entrenando un mínimo de 30 minutos al menos tres veces por semana. Para mejorar aún más su condición, aumente o la frecuencia o el esfuerzo, pero no ambos al mismo tiempo.

**ENTRENAMIENTO ACTIVO** ● 70-80 % del ritmo cardíaco máximo

El ejercicio de este nivel es adecuado sólo para quienes están en óptimo estado, y presupone trabajos de alto rendimiento.

### MEDIDA CON UN SENSOR DE OREJA

1. Conecte la clavija del sensor de la oreja al conector del contador.
2. Póngase la pinza del sensor en el lóbulo de la oreja.

Si el sensor no empieza a medir el pulso inmediatamente o si el lóbulo de la oreja está frío, frótelo con los dedos para aumentar la circulación. Las diferencias fisiológicas entre distintas personas pueden causar también diferencias en la medida del pulso. En estos casos es mejor medir el pulso en el interior de la oreja o en la punta del dedo. Si aparecen variaciones del pulso durante el pedaleo, pruebe el sensor sin pedalear. Un movimiento intenso durante el pedaleo puede hacer que cambie la medida. Si el pulso sube por encima de 150 pulsaciones/minuto, la medida puede venir afectada por la velocidad de circulación de la sangre en la oreja. A veces una fuente de luz, como una lámpara fluorescente, situada cerca del usuario puede causar problemas en la medida del pulso. En este caso pruebe si funciona bien el sensor colocándolo al revés en la oreja. La medida también puede venir afectada cuando queden pocas pilas.

Recuerde limpiar el sensor de la oreja después de usarlo con un toalla húmedo.

### MEDIDA DEL PULSO

El pulso se puede medir teleméricamente con un transmisor telemétrico de pulso Pro Check.

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

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

**OBSERVACIONES SOBRE LA MEDIDA**

**TELEMETRICA DEL PULSO**

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

**CONTADOR**



**CONTADOR**

**TECLAS**

**RESET:**

Borra los valores existentes. Si mantiene pulsada esta tecla durante más de dos segundos puede poner a “cero” todas las funciones de forma simultánea independientemente del modo de servicio que se encuentre en la pantalla de visualización.

**SET:**

La tecla Set ajusta los valores. Al pulsar esta tecla se modifica el ajuste en ciclos de una unidad. Si mantiene pulsada esta tecla durante más de dos segundos, los valores aumentan de un modo más rápido. Volver a pulsar la tecla Set para detener.

**MODE:**

Con la tecla Mode se efectúa el cambio de indicador.

**EJERCICIO**

El contador se pone en funcionamiento al presionar cualquiera de las teclas del contador. Puede iniciar el ejercicio inmediatamente o puede iniciar el ejercicio estableciendo un valor objetivo para el ejercicio.

**1. Velocidad**

Durante el entrenamiento aparecerán alternativamente las revoluciones por minuto y la velocidad en Km/h.

**2. Medición del tiempo (ascendente)**

Se indicará el tiempo que ha transcurrido desde el comienzo del entrenamiento. Los dos puntos

(:) parpadean una vez por segundo cuando se está midiendo el tiempo de entrenamiento.

### 3. Medición del tiempo (descendente)

Muestra el tiempo de entrenamiento que falta. Presione la tecla Mode. El ajuste también se realiza con la tecla Set. Se puede seleccionar un tiempo máximo de 99 minutos. Los dos puntos (:) parpadean una vez por segundo cuando se está midiendo el tiempo del entrenamiento. Cuando llega a "00:00" suena una señal acústica.

### 4. Distancia (Km/ascendente)

Muestra la distancia que hemos recorrido durante el entrenamiento. Los valores entre 0 y 99.5 Kilómetros se miden en ciclos de 500 metros.

### 5. Distancia (Km/descendente)

Esta función muestra la distancia que queda por recorrer. Presione la tecla Mode 2 veces. El ajuste también se realiza con la tecla Set.

### 6. Calorías

El consumo de energía durante el entrenamiento se indica en Kcal. Presione la tecla Mode 3 veces. El ajuste también se realiza con la tecla Set. Para la conversión a julios hay que emplear la fórmula  $1 \text{ Kcal} = 4.187 \text{ Kj}$ . En este aparato el consumo de energía se calcula con valores de promedio. Debido a que cada uno tiene capacidades diferentes para la producción de energía (lo que se conoce como rendimiento), el consumo de energía que se muestra puede ser necesariamente una aproximación al consumo real.

### 7. Medición del pulso

Las pulsaciones se averiguan mediante el sensor auricular o la banda pectoral (opcional). El símbolo del corazón comienza a parpadear en sincronía con las pulsaciones (entre 30 y 240 pulsaciones por minuto). El indicador parpadea únicamente cuando está efectuando una medición. Observe que para conseguir un promedio exacto en la medición del pulso son necesarios aproximadamente 30 segundos. La función del pulso se desconecta de manera automática, cuando no mide ninguna señal de pulso en un intervalo de 16 segundos, también se desconecta la señal de alarma del límite superior de las pulsaciones.

### 8. Límite de pulsaciones (límite superior)

Aparece el límite superior de pulsaciones seleccionado. Presione la tecla Mode 4 veces. El ajuste también se realiza con la tecla Set. Al rebasar el límite superior de pulsaciones predeterminado suena una señal. El número máximo de pulsaciones se ajusta entre 30 y 240 pulsaciones por minuto.

En caso de que el equipo permanezca sin uso 5 minutos, el contador se desconecta

automáticamente. En el monitor figura la temperatura ambiente.

## TRANSPORTE Y ALMACENAMIENTO

Siga estas instrucciones al trasladar y mover la máquina, ya que levantarla incorrectamente puede forzarle la espalda u otros accidentes:

Incline la máquina hasta que quede apoyada únicamente en las ruedas del soporte. Para dejarla de nuevo, bájela manteniéndose siempre detrás del sillín. Al desplazar el aparato se pueden producir daños en algunos suelos, por ejemplo, en el parquet. Por esta razón el suelo deberá protegerse. Para evitar malfuncionamientos de la máquina, guárdela en sitio seco con la menor variación de temperatura posible y protegida del polvo.

## MANTENIMIENTO

Los equipos Batavus requieren muy poco mantenimiento. Verifique sin embargo de tiempo en tiempo que todos los tornillos y tuercas estén ajustados.

- Después de ejercitar, seque siempre todas las piezas del equipo con un paño suave, absorbente. No use disolventes. El sudor causa la corrosión; recomendamos por lo tanto que usted proteja todas las superficies de metal fuera de las cubiertas plásticas con la cera de Teflon.
- Nunca quite la carcasa protectora del equipo.
- Si la máquina no se usa por un largo período, la cinta de transmisión puede deformarse temporariamente, lo que puede producir una sensación de pedaleo levemente desparejo. Después de unos minutos de uso, sin embargo, el efecto desaparecerá al retornar la cinta a su forma original.

## CAMBIO DE LAS PILAS

Si la pantalla del contador se ve muy débil o no se ve, cambie las pilas. Quite la tapa del compartimento de las pilas de la parte posterior del contador y saque las pilas viejas. Coloque dos pilas nuevas. Vuelva a poner la tapa.

## DEFECTOS DE FUNCIONAMIENTO

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

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

En el caso que se produzcan funciones anormales en el equipo desenchufar la máquina y espere aproximadamente un minuto. Vuelva a poner en marcha la máquina para comprobar que el aparato ya funciona adecuadamente. En este caso puede seguir utilizando el equipo. Si el problema persiste, póngase en contacto con el distribuidor del equipo.

#### DATOS TECNICOS

Largo .....	128 cm
Ancho .....	57 cm
Alto .....	168 cm
Peso .....	49 kg

Este producto Batavus cumple los requerimientos de las directivas EMC de la UE sobre compatibilidad electromagnética (89/336/EEC). Por lo tanto, este producto ostenta la etiqueta CE.

Este producto Batavus cumple los standards EN de precisión y seguridad (EN-957).

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

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

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

## INNEHÅLL

MONTERING.....	49
ANVÄNDNING.....	51
MÄTAREN.....	53
TRANSPORT OCH FÖRVARING.....	54
UNDERHÅLL.....	54
STÖRNINGAR VID ANVÄNDNING.....	54
TEKNISKA DATA.....	54

## BRUKSANVISNING

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

## BEAKTANSVÄRT RÖRANDE HÄLSAN

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

## BEAKTANSVÄRT RÖRANDE TRÄNINGSMILJÖN

- Redskapet får inte användas utomhus.
- Placera redskapet på ett så plant underlag som möjligt.

- Kontrollera att träningslokalen har en god ventilation. Undvik dock träning i dragiga lokaler, eftersom det kan leda till förkylning.

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

## BEAKTANSVÄRT RÖRANDE REDSKAPETS ANVÄNDNING

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



- Använd lämpliga kläder och skor när du tränar.
- Utför endast de service- och justeringsåtgärder som beskrivs i denna bruksanvisning. Givna anvisningar bör följas.
- Redskapet får inte användas av personer som väger över 135 kg.
- Redskapet är avsett för träning i hemmet! Batavus:s garanti gäller fel eller brister som uppkommer vid användning i hemmet (24 månader). Utförligare information om träningsredskapets garanti hittar du i den bifogade garantiboken. Observera att garantin inte täcker skador uppkomna genom försumlighet av inställningen och justeringar eller underlåtenhet att följa givna anvisningar.

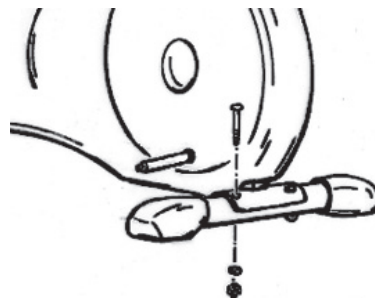
## MONTERING

För montering behövs två personer. Börja med att packa upp och kolla att du har följande delar:

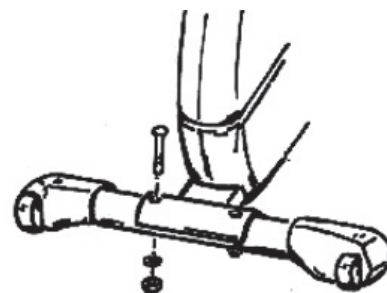
1. Ram
2. Främre stöd
3. Bakre stöd
4. Ramstolpe
5. Handtag (2 st.)
6. Pedalrör (2)
7. Fotplattor (2 st.)
8. Mätare
9. Handstöd
10. Motståndskontroll
11. Påse med installationstillbehör (innehållet har märkts ut med \* i reservdelsförteckningen): spara tillbehören, för du kan behöva dem bl.a. till att göra inställningar på redskapet

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

## BAKRE OCH FRÄMRE STÖD

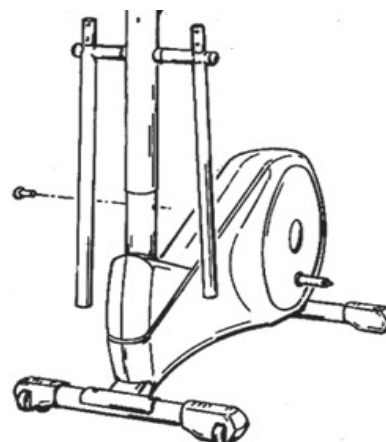
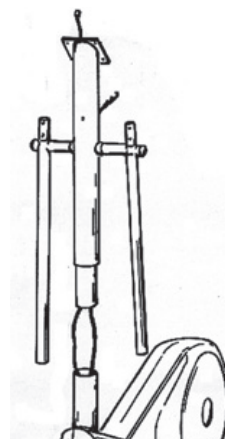


Fäst det bakre stödet vid ramen med två skruvar, brickor och muttrar.



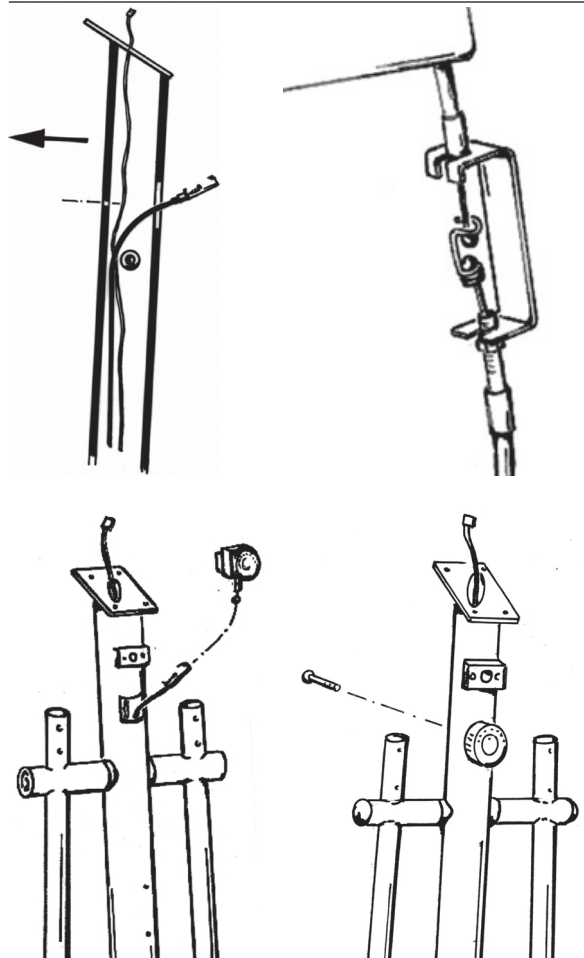
Fäst det främre stödet med transporthjulen vid ramen med två skruvar, brickor och muttrar.

## RAMSTOLPE



Styr bromsvajern och mätarvajern från ramen till framröret bakom stången vid den övre änden av ramstolpen. För ut bromsvajern ur framröret genom öppningen i motståndskontrollen. Mätarvajern kommer ut från överdelen av framröret. Skjut in framröret i ramstolpen: var försiktig så att du inte skadar mätarvajern! Skruva fast framröret ordentligt med sex fästskruvar.

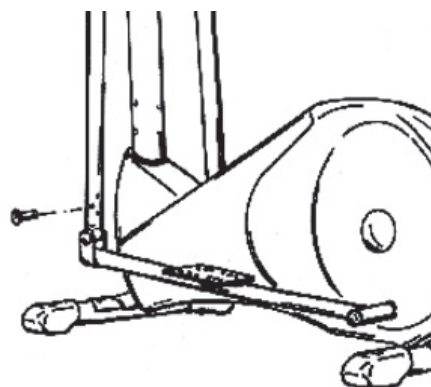
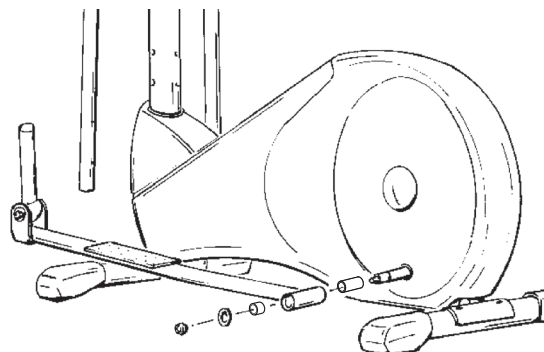
### MOTSTÅNDSKONTROLL



Vrid motståndskontrollen medsols så långt det går. Skjut in motståndskontrollens platta sladdar genom öppningen i motståndskontrollen och dra ut sladdarna från framrörets översida. **OBS!** Var försiktig så att du inte skadar sladdarna! Montera motståndskontrollen på framröret och sätt fast den på andra sidan av framröret med fästskruvarna.

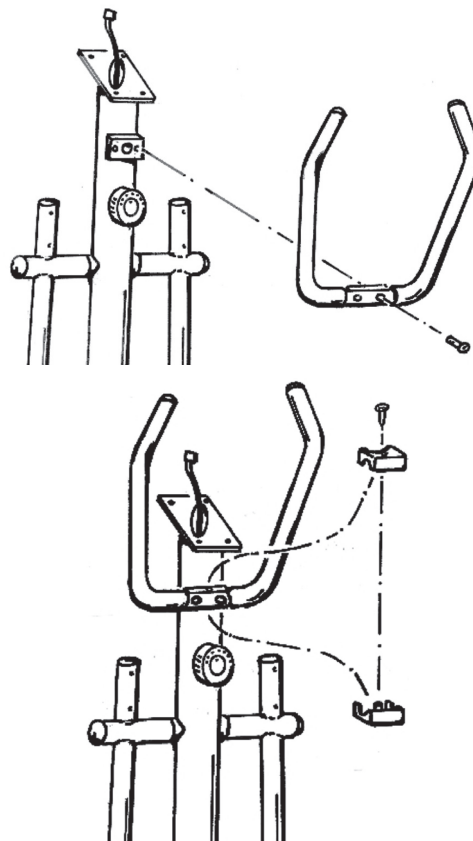
### PEDALRÖR

Placera den långa skidan och den bakre änden av pedalröret på balanshjulets vänstra axel. Placera den korta skidan, en bricka och en låsmutter bredvid axeln. Skruva åt muttern enbart något och sätt fast ändpluggen på muttern. Upprepa proceduren för det högra pedalröret.



För in den främre vänstra änden av pedalröret i den nedre änden av handstödet och skruva fast med fyra skruvar. Upprepa proceduren för det högra pedalröret. Skruva fast alla skruvar ordentligt och sätt fast ändpluggar på skruvarna.

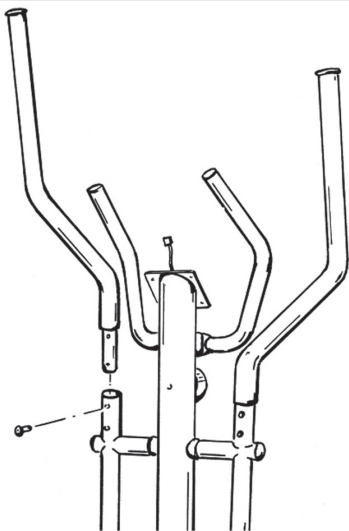
### HANDSTÖD



För in pulssladdarna från handstödet i framröret och dra ut dem genom framrörets översida. Skruva fast handstödet med två skruvar. **OBS!** Var försiktig så att du inte skadar sladdarna!

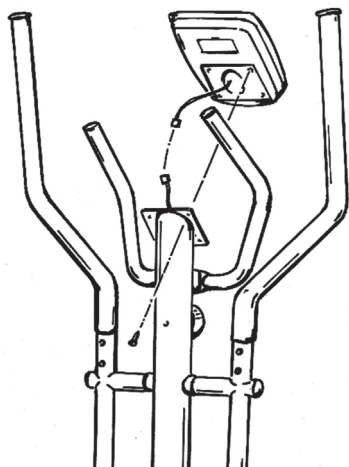
Placera handstödet plastdelar på anslutningspunkten och montera med en fästskruv.

#### HANDTAG



Montera handtagen och skruva åt med fyra skruvar. Sätt fast ändpluggarna över axelskruvarna.

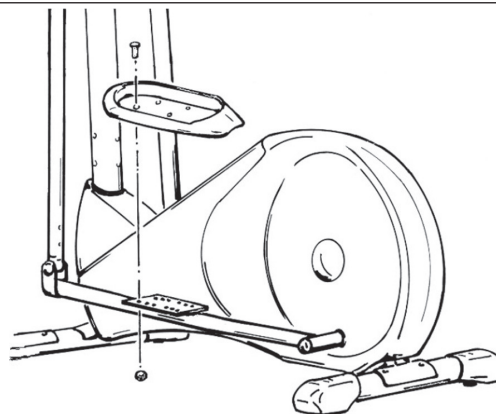
#### MÄTARE



Anslut sladdarna som sticker ut ur framröret och mätaren. Skjut in sladdarna i framröret och montera mätaren på änden av framröret. **OBS!** Var försiktig så att du inte skadar sladdarna! Skruva fast mätaren med fyra skruvar. Ta bort skyddet från mätarskärmen och knappsatsen.

Öppna batterifacket lock på baksidan av mätaren. Placera batterierna (2 x 1.5 V AA) i hållaren. **OBS!** Lägg noga märke till + och - tecknen! Skjut locket på sin plats.

#### FOTSTÖD



Montera fotstöden på önskad plats på pedalaröret med fyra skruvar och en fästmutter. Skruva fast muttrarna med verktyget som visas på bilden.

#### ANVÄNDNING

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

Om pedalaröret glappar kan du skruva åt axelmutterarna på pedalfästena.

#### JUSTERING AV TRÄNINGSMOTSTÅNDET

Du kan öka eller minska motståndet med hjälp av reglaget upptill på handstödet. Om du vrider medsols (+) ökar motståndet och om du vrider motsols (-) minskar motståndet. Med hjälp av skalan på mätaren (1-16) är det lätt att hitta eller upprepa en motståndsinställning.

#### ATT TRÄNA MED BATAVUS

Träning med en crosstrainer är en utmärkt aerobisk motion. Grundidén är att motionen skall vara förhållandevis lätt, men räkna länge. Aerobisk motion bygger på en förbättring av den maximala syreupptagningsförmågan, som i sin tur förbättrar uthålligheten och konditionen. Kroppens förmåga att använda fett som bränsle är direkt beroende av dess förmåga att transportera syre. Aerobisk motion är framför allt angenäm. Du skall bli svettig, men du får inte bli andfädd. När du trampar skall du kunna prata, och inte bara flåsa. Du borde motionera minst tre gånger i veckan à 30 minuter. Detta ger dig en god baskondition. För att du skall kunna upprätthålla baskonditionen bör du motionera minst ett par gånger i veckan. När du har uppnått din baskondition, kan den lätt förbättras genom att du ökar antalet träningspass. Motion är alltid bra för den som vill gå ner i vikt, eftersom det är det enda sättet att öka kroppens energiförbrukning. Speciellt för personer som bantar lönar det sig därför att kombinera kalorifattig kost med regelbunden motion.

Den som bantar bör motionera dagligen. Först cirka 30 minuter eller ännu kortare perioder per gång och sedan småningom längre perioder upp till en timme per dag. Det lönar sig att börja långsamt med låg tramphastighet och litet motstånd. En alltför hög belastning kan hos överviktiga personer belasta hjärtat och blodcirkulationen för mycket. I takt med att konditionen förbättras, kan du småningom öka motståndet och tramphastigheten. Effekten kan du kontrollera med hjälp av pulsen. Tack vare BATAVUS X2:s pulsmätare kan du lätt följa med pulsfrekvensen under träningen och säkerställa att träningen är tillräckligt effektiv och att belastningen inte är alltför stor.

### TRÄNINGSNIVA

Oberoende av vilken din målsättning är när du bästa resultat genom att träna på rätt ansträngningsnivå och det bästa måttet på det är din puls. Ta först reda på din maximipuls, dvs. på vilken nivå pulsen inte längre stiger trots att ansträngningen höjs. Om du inte känner till din maximipuls, kan du använda följande formler som riktgivare:

#### 220 – ÅLDERN

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

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

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

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

Denna nivå är perfekt för att förbättra och upprätthålla konditionen. Även en måttlig ansträngning utvecklar hjärtat och lungorna effektivt, om du tränar i minst 30 minuter åtminstone tre gånger i veckan. För att ytterligare förbättra din kondition, höj antingen träningsfrekvensen eller ansträngningen, men inte båda på samma gång!

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

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

### PULSMÄTNING MED ÖRSENSOR

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

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

### TRÅDLÖS PULSMÄTNING

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

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

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

### OBSERVERA NÄR DU ANVÄNDER TRÅDLÖS

#### PULSMÄTNING

Om elektrodytorna inte är fuktiga, visar mätaren inget pulsvärde. Elektroderna skall då fuktas på nytt. Tänk också på att elektroderna skall värmas

upp på huden till kroppstemperatur för att ge tillförlitliga resultat. Om det finns flera apparater för trådlös pulsmätning bredvid varandra, skall avståndet mellan dem vara minst 1,5 m. Om det bara finns en mottagare, men flera sändare, får endast en person med sändare befinna sig inom räckvidd för mottagaren under mätningen. När du tar av dig elektrodbröset, kopplas sändaren bort. Fukt kan dock hålla sändaren aktiverad, vilket förkortar batteriets livslängd. Därför är det viktigt att sändaren omsorgsfullt torkas av efter varje användning. Observera när du väljer kläder att vissa fibrer i tyget (t.ex. polyester, polyamid) genererar statisk elektricitet och kan därför hindra en tillförlitlig pulsmätning. Observera att mobiltelefoner, tv-apparater och andra elektriska anordningar genererar ett elektromagnetiskt fält omkring sig och kan därför ge upphov till problem i pulsmätningen.

## MÄTAREN



## MÄTAREN

### FUNKTIONSTANGENTER

#### RESET:

Raderar befintliga värden. Om du håller denna tangent nedtryckt i mer än två sekunder, kan du nollställa alla funktioner till noll oavsett det program som valts på displayen.

#### SET:

Inställningstangenten ändra inställningen. Tryck ned denna tangent för att ändra inställningen med ett steg åt gången. Om du håller tangenten nedtryckt längre än två sekunder, ändras värdena snabbare. Tryck ned inställningstangenten när korrekt värde nås.

#### MODE:

Tryck på MODE-tangenten för att ändra displayprogrammet.

#### TRÄNING

Mätaren sätts igång genom att trycka någon av mätarknapparna. Du kan börja träningen genast. Du kan också börja träningen genom att sätta gränsvärden för tränings-sessionen.

##### 1. Hastighet

Under träningen ändras displayen mellan varv per minut och hastigheten i km/h.

##### 2. Tid (uppräknig)

Displayen visar tiden efter att träningen börjat. Tidseparatorn (:) blinkar varje sekund medan tiden mäts under träningen.

##### 3. Tid (nedräknig)

Displayen visar återstående träningstid. Tryck på MODE för att aktivera funktion. Använd SET-tangenten för att justera värdet. Tiden kan ställas in till maximalt 99 minuter.

Tidseparatorn (:) blinkar varje sekund medan tiden mäts under träningen. När tiden når "00:00", hörs en ljudsignal.

##### 4. Avstånd (km/uppräknig)

Displayen visar det avstånd som tillryggalagts under träningen. Avstånd på 0 – 99,5 kilometer mäts i intervaller om 500 meter.

##### 5. Avstånd (km/nedräknig)

Denna funktion visar det återstående avståndet. Tryck 2 gånger på MODE för att aktivera funktion. Använd SET-tangenten för att justera värdet.

##### 6. Kalorier

Mängden energi som du förbränner under en träning anges i kcal. Du kan använda följande beräkning för att konvertera värdena till joule: 1 kcal = 4,187 kJ. Tryck 3 gånger på MODE för att aktivera funktion. Använd SET-tangenten för att justera värdet. Apparaten använder genomsnittliga värden för att beräkna energikonsumtionen. Varje individ har emellertid varierande kapacitet när det gäller att producera energi (känd som deras effektivitet), varför den energikonsumtion som anges endast skall ses som en ungefärlig uppgift.

##### 7. Hjärtrytm

Du kan mäta din hjärtrytm med hjälp av öronsensorn eller bröstbandet (alternativ). Hjärtssymbolen blinkar i tid med hjärtrytm (30 - 240 hjärtslag per minut). Displayen blinkar endast medan hjärtrytm mäts. Tänk på att mätningen av hjärtrytmen tar ca. 30 sekunder för att beräkna ett ungefärligt genomsnitt.

Hjärtrytmfunktionen stängs av automatiskt om ingen hjärtsignal registreras under längre tid än 16 sekunder. Varningssignalen för maximal hjärtrytm deaktiveras också.

#### 8. Maximal hjärtrytm

Displayen visar specificerad maximal hjärtrytm. För att ställa in maximal hjärtrytm, använder du inställningstangenten. Tryck 4 gånger på MODE för att aktivera funktion. Använd SET-tangenten för att justera värdet. Om du anger ett maximalt värde hör du en ljudsignal om gränsen har överskridits. Tryck på SET-tangenten för att öka den maximala hjärtrytm, och tryck på RESET för att nollställa. Du kan ställa in en maximal hjärtrytm på 30 till 240 slag per minut.

Används redskapet inte i 5 minuter släcks mätaren automatiskt av. Då visar displayen rumstemperaturen.

### TRANSPORT OCH FÖRVARING

Vänligen följ nedanstående instruktioner när du vill flytta på redskapet, eftersom du med fellyft kan sträcka ryggen eller löpa risk för andra skador:

Redskapet är lätt att förflytta tack vare de inbyggda transporttrullarna. Ställ dig på framsidan av redskapet, fatta tag i handtagen och luta det framåt. Redskapet kan nu rullas bort. När man flyttar på redskapet kan vissa golvmaterial ta skada, t.ex. parkettgolv. Underlaget bör i sådana fall skyddas.

För att försäkra sig om att redskapet fungerar felfritt bör man förvara det på ett torrt och dammfritt ställe med så jämn temperatur som möjligt.

### UNDERHÅLL

Modellen BATAVUS X2 kräver så gott som inget underhåll. Kontrollera dock ibland att alla skruvar och muttrar är åtdragna.

- Vänligen rengör redskapet efter träningen med en mjuk absorberande duk. Använd inga lösningsmedel. Svett fräter metall; därför rekommenderar vi att du skyddar alla synliga metall delarna med till exempel skyddsolja av teflon.
- Ta aldrig bort skyddskåporna på redskapet!
- Om redskapet inte används på en tid, kan det ge ett temporärt fel på transmissionsremmen. Detta kan leda till att motståndet känns ojämnt när du trampar. Efter några minuters användning går detta dock över, när remmen återtar sin ursprungliga form.

### BYTE AV BATTERI

När LCD-displayen inte är tillräckligt tydlig eller inte visar någonting alls, skall batterierna bytas. Öppna batterifackets lock på baksidan av mätaren och tag ut de gamla batterierna. Lägg in nya batterier och skjut locket på sin plats.

### STÖRNINGAR VID ANVÄNDNING

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

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

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

### TEKNISKA DATA

Längd .....	128 cm
Bredd .....	57 cm
Höjd .....	168 cm
Vikt .....	49 kg

BATAVUS X2 uppfyller kraven i EU:s EMC-direktiv gällande elektromagnetisk kompatibilitet (89/336/EEC). Därför är denna produkt CE-märkt.

BATAVUS X2 uppfyller EN-standarden för precision och säkerhet (EN-957).

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

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

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

## SISÄLLYSLUETTELO

ASENNUS .....	56
KÄYTTÖ .....	58
HARJOITTELU .....	58
MITTARI .....	60
KULJETUS JA SÄILYTYS .....	60
HUOLTO .....	61
KÄYTTÖHÄIRIÖT .....	61
TEKNISET TIEDOT .....	61

## HUOMAUTUKSET JA VAROITUKSET

Tämä ohjekirja on tärkeä osa kuntolaitettasi: perehdy tähän oppaaseen huolellisesti ennen kuin asennat, käytät tai huollat kuntolaitettasi. Sinun on syytä myös säilyttää tämä opas, sillä se on jatkossakin oppaasi niin kuntolaitteesi tehokkaaseen käyttöön kuin huoltoonkin. Muista aina noudattaa tämän oppaan ohjeita.

## TERVEYDESTÄSI

- Ennen harjoittelun aloittamista käy varmistuttamassa terveydentilasi lääkärillä.
- Jos harjoittelun aikana tunnet pahoinvointia, huimausta tai muita epänormaaleja oireita, keskeytä harjoittelu välittömästi ja ota yhteys lääkäriin.
- Estääksesi lihasten venähtämisen tai kipeytymisen aloita ja päätä jokainen harjoituskerta verryttelyllä (hidasta poljentaa alhaisella vastuksella). Muista myös venytellä harjoittelun päätteeksi.

## HARJOITTELU- YMPÄRISTÖSTÄ

- Laitetta saa käyttää vain sisätiloissa.
- Sijoita laite kovalle ja mahdollisimman tasaiselle alustalle. Aseta laite myös lattiaa suojaavalle alustalle.
- Huolehdi, että harjoitteluympäristö on riittävän hyvin ilmastoitu. Vilustumisen estämiseksi vältä kuitenkin harjoittelua vetoisissa tiloissa.

- Harjoitteluolosuhteissa laite kestää lämpötiloja +10 asteesta +35 asteeseen. Varastoitaessa laite kestää lämpötiloja -15 asteesta +40 asteeseen. Missään tapauksessa ilman kosteus ei saa ylittää 90 %.

## LAITTEEN KÄYTÖSTÄ

- Mikäli lasten annetaan käyttää laitetta, vanhempien tai muiden vastuullisten tulee ottaa huomioon lasten sekä henkinen että fyysinen kehitys ja ennen kaikkea luonne. Lapsia tulee valvoa ja opastaa laitteen oikeassa käytössä. Huolehdi myös, etteivät lemmikkieläimet ole laitteen lähellä laitetta siirrettäessä tai harjoittelun aikana.

- Varmista ennen harjoittelun aloittamista, että laite on kaikin puolin kunnossa. Älä koskaan käytä viallista laitetta.

- Vain yksi henkilö kerrallaan saa harjoitella laitteella.

- Nouse laitteelle ja laitteelta ottaen tukea käsikahvoista.

- Käytä harjoittelun aikana asianmukaisia vaatteita ja kenkiä.

- Älä milloinkaan nojaa laitteen mittariin!

- Paina näppäimiä sormenpäällä; kynnet voivat vaurioittaa näppäinkalvoa.

- Älä käytä laitetta mikäli laitteen suojakotelot eivät ole paikallaan.

- Suojaa mittari auringonvalolta ja kuivaa mittarin pinta aina, mikäli sen päälle on tippunut hikivettä.

- Älä yritä tehdä laitteelle muita kuin tässä ohjekirjassa kuvattuja säätöjä tai huoltotoimenpiteitä.

- Laitteen ehdoton enimmäiskäyttäjäpaino on 135 kg.

- Laite on sallittu kotikäyttöön. Kotikäytössä Batavus Oy:n myöntämä takuu-aika laitteelle on 24 kuukautta. Tarkempia tietoja kuntolaitteesi takuusta löydät laitteen mukana toimitetusta takuukirjasesta. Huomaa, että takuu ei korvaa mitään vahinkoja, jotka ovat aiheutuneet tässä ohjekirjassa mainittujen asennus-, säätö- ja huolto-ohjeiden laiminlyönneistä.

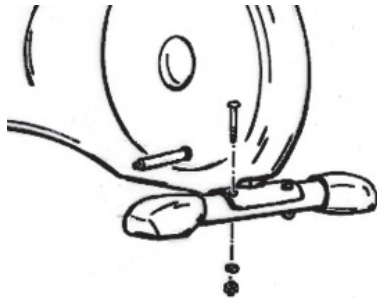
## ASENNUS

Varmista, että pakkaus sisältää seuraavat osat:

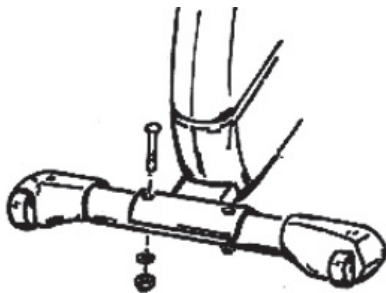
1. Runko
2. Etutukijalka
3. Takatukijalka
4. Eturunkoputki
5. Käsikahvat (2 kpl)
6. Poljinvarret (2 kpl)
7. Jalkalaudat (2 kpl)
8. Mittari
9. Käsituki
10. Vastuksensäädin
11. Asennustarvikesarja (sisältö merkitty \*):llä varaosaluetteloon): säästä asennustarvikkeet, sillä voit tarvita niitä mm. laitteen säätämiseen

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

### TAKA- JA ETUTUKIJALKA

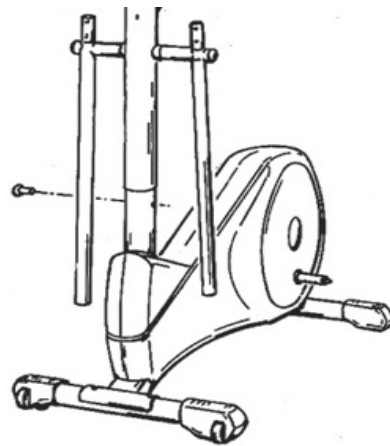
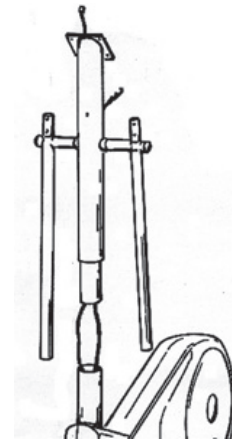


Kiinnitä takatukijalka runkoon kahdella kiinnitysruuvilla, aluslaamalla ja lukitusmutterilla.



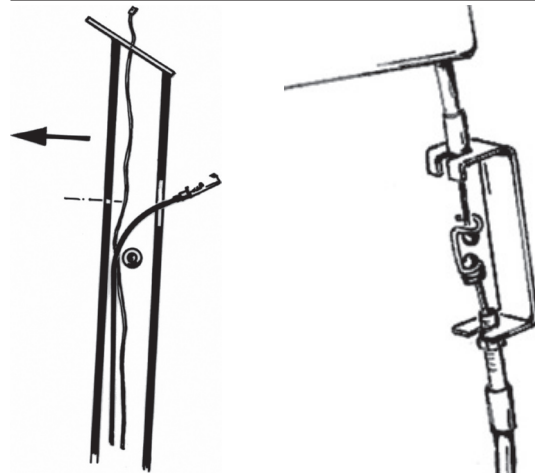
Kiinnitä siirtopyörillä varustettu etutukijalka runkoon kahdella kiinnitysruuvilla, aluslaamalla ja lukitusmutterilla.

### ETUPUTKI

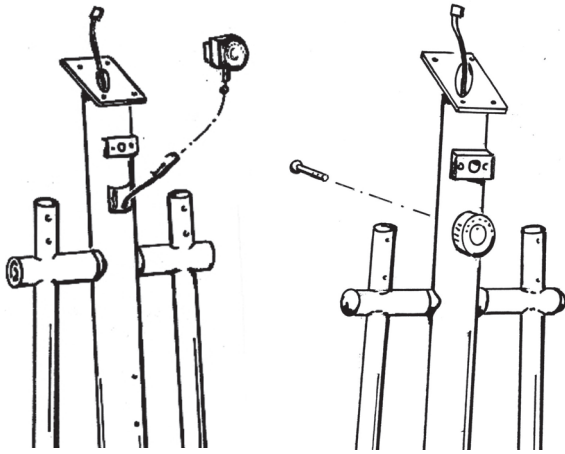


Pujota rungosta tuleva jarruvaijeri ja mittarijohto etuputkeen siten, että molemmat kulkevat etuputken yläosassa olevan poikittaisputken takaa. Ohjaa jarruvaijeri ulos etuputkesta vastuksensäätimen aukosta, mittarijohto puolestaan etuputken yläpäästä. Työnnä etuputki runkoputken sisään: varo vahingoittamasta mittarijohtoa! Kiinnitä etuputki kuudella kiinnitysruuvilla tiukkaan.

### VASTUKSENSÄÄDIN



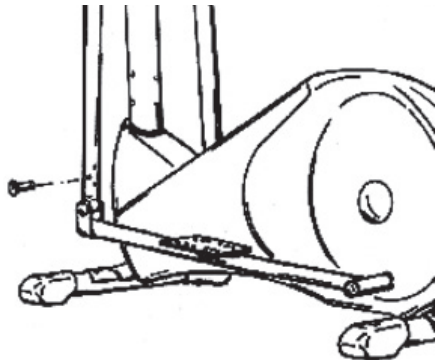
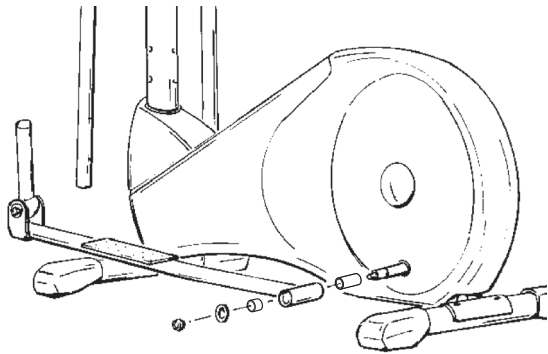




Käännä vastuksensäädintä myötäpäivään, kunnes säädin on ääriasennossaan. Työnnä vastuksensäätimen lattakaapelit etuputkeen vastuksensäätimen aukon kautta ja vedä kaapelit ulos etuputken yläpäästä. **TÄRKEÄÄ!** Varo vahingoittamasta johtoja! Aseta vastuksensäädin paikalleen etuputkeen ja kiinnitä se etuputkeen kiinnitysruuvilla etuputken toiselta puolelta.

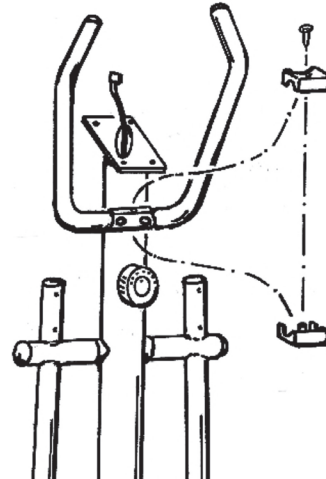
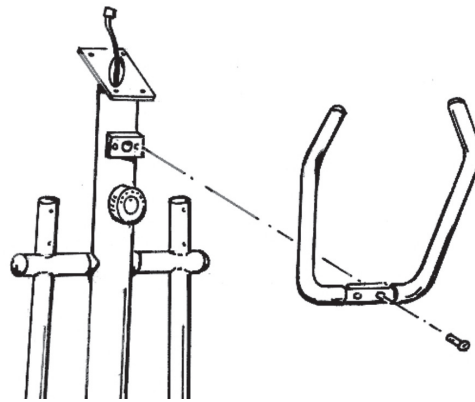
### POLJINVARRET

Aseta vauhtipyörän vasemmanpuoleiselle akselille pitkä holkki ja poljinvarren takapää. Aseta akselille seuraavaksi lyhyt holkki, aluslaatta ja lukitusmutteri. Kiristä mutteria vain hieman ja paina päätytulppa mutterin päähän. Toista toimenpide oikeanpuoleiselle poljinvarrelle.



Pujota poljinvarren vasen etupää liikkuvan käsituen alapään sisään ja kiinnitä se neljällä ruuvilla. Toista toimenpide oikeanpuoleiselle poljinvarrelle. Kiristä ruuvit tiukkaan ja paina päätytulpat ruuvien päihin.

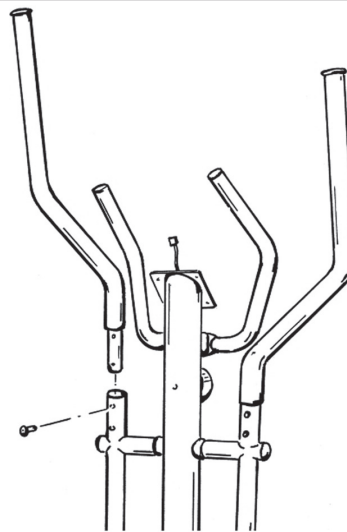
### KÄSITUKI



Pujota käsituesta tulevat käsipulssijohdot etuputken sisään ja vedä ne etuputken yläpäästä ulos. Kiinnitä käsituki kahdella ruuvilla. **TÄRKEÄÄ!** Varo vahingoittamasta johtoja!

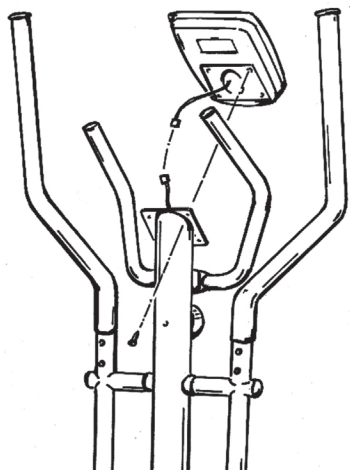
Aseta käsituen liitoskohdan muovisuojaosan kiinnityskohdan päälle ja kiinnitä ne kiinnitysruuvilla.

### KÄSIKAVHAT



Aseta käsikahvat paikoilleen ja kiristä molemmat yhteensä neljällä ruuvilla. Paina päätytulpat akseliruuvien päälle.

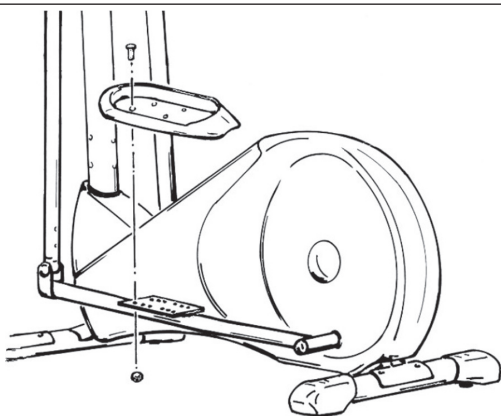
## MITTARI



Liitä etuputkesta ja mittarista tulevat johdot toisiinsa. Työnnä johdot etuputkeen ja aseta mittari etuputken päähän. **TÄRKEÄÄ!** Varo vahingoittamasta johtoja! Kiinnitä mittari paikalleen neljällä ruuvilla. Poista suojakalvot mittarin näytön ja näppäinten päältä.

Irrota paristokotelon kansi mittarikotelon takaa ja aseta paristot (2 x 1,5 V AA) paikalleen. Huomioi paristokotelon + ja - merkinnät! Paina paristokotelon kansi takaisin paikalleen.

## JALKALAUDAT



Kiinnitä jalkalaudat haluamaasi kohtaan poljinvartta neljällä ruuvilla ja kiristysmutterilla. Käytä muttereiden kiinnitykseen kuvan osoittamaa työkalua.

## KÄYTTÖ

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

Mikäli poljinvarsissa tuntuu välystä, kiristä poljinvarsien etupään akselimuttereita, kunnes välitys katoaa.

## VASTUKSENSÄÄTÖ

Voit lisätä tai vähentää vastusta kääntämällä käsitukiputken yläpäässä olevaa säätönuppia. Säätönupin kääntäminen myötäpäivään (+ suuntaan) lisää vastusta ja kääntäminen vastapäivään (- suuntaan) puolestaan vähentää sitä. Mittarin osoittaman asteikon (1-16) avulla on helppo löytää tai toistaa aikaisemmin käytetty, sopivaksi havaittu vastusmäärä.

## HARJOITTELU

Harjoittelu kuntopyörällä on erinomaista aerobista liikuntaa, jonka perusideana on, että liikunta on sopivan kevyttä mutta pitkäkestoista. Aerobinen liikunta perustuu elimistön maksimaalisen hapenottokyvyn parantamiseen: se puolestaan lisää kestävyyttä ja kuntoa. Elimistön kyky käyttää rasvaa polttoaineena on suoraan riippuvainen sen kyvystä kuljettaa happea. Aerobinen liikunta on ennen muuta miellyttävää. Hien pitää nousta pintaan, mutta liikunnan aikana ei saa hengästyä. Esimerkiksi poljettaessa on kyettävä puhumaan eikä pelkästään huohottamaan. Liikkua pitäisi vähintään kolme kertaa 30 minuuttia viikossa. Näin saavutetaan peruskunto. Sen säilyminen edellyttää paria liikuntakertaa viikossa. Kun peruskunto on saavutettu sen nostaminen on helppoa vain harjoituskertoja lisäämällä.

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

## OIKEA HARJOITUSTASO

Olipa tavoitteesi harjoittelussa mikä hyvänsä, parhaaseen tulokseen pääset harjoittelemalla oikealla rasiustasolla. Paras rasiustason mittari on oman sydämen syketaajuus. Lähde liikkeelle selvittämällä ensin maksimisykkearvosasi eli se lyöntimäärä, josta sykkeesi ei enää nouse, vaikka rasitus lisääntyisikin. Jos et tiedä omaa maksimisykkearvoasi, voit käyttää seuraavaa kaavaa suuntaa antavana:

## 220 – IKÄ

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

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

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

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

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

**AKTIIVIKUNTOILIJAN TASO** ● 70 - 80 % maksimisykkeestä

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

**PULSSINMITTAUS KORVALEHDESTÄ**

1. Kiinnitä korva-anturin johdon pistoke mittarin liittimeen.
2. Kiinnitä korva-anturi korvalehteen, josta se mittaa pulssia.

Jos mittari ei tunnu välittömästi saavan kontaktia korvalehdestä tai jos korvalehti on kylmä, hiero korvalehteä sormenpäilläsi jonkun aikaa verenkierron nopeuttamiseksi. Jos mittauksessa ilmenee häiriöitä polkemisen aikana, kokeile mittauksen toimivuutta paikallasi. Harjoittelun aikana tapahtuva voimakas, tahaton heilunta saattaa aiheuttaa häiriöitä mittaukseen.

Pulssiarvojen noustessa yli 150 lyönnin/min. saattaa korvasta mitatussa tuloksessa ilmetä verenkierron nopeutumista johtuvia häiriöitä. Voimakas valonlähde, esim. loisteputki, käyttäjän välittömässä läheisyydessä saattaa myös aiheuttaa häiriöitä mittaukseen. Kokeile mittauksen toimivuutta kääntämällä korva-

anturi korvalehdessä toisin päin. Puhdista anturi käytön jälkeen kostealla kankaalla ja kuivaa anturi huolellisesti.

**LANGATON SYKEMITTAUS**

Sykettä voidaan mitata mittarin sisälle valmiiksi asennetun sykevastaanottimen avulla langattoman Pro Check sykellähettimen kanssa.

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

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

**HUOMIOI LANGATONTA SYKEMITTAUSTA****KÄYTTÄESSÄSI**

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

että matkapuhelin, tv ja muut sähkölaitteet muodostavat ympärilleen sähkömagneettisen kentän, joka aiheuttaa ongelmia sykemittauksessa.

## MITTARI



## MITTARI

### PAINIKKEET

#### RESET:

Nollaa näytön kaikki arvot. Mikäli painat RESET-painiketta yli kaksi sekuntia, nollaantuvat kaikki mittarinäytöt.

#### SET:

Tavoitearvojen asetus. Mikäli painat SET-painiketta yli kaksi sekuntia, asetusarvojen vaihto nopeutuu. Pysäytä asetusnäyttö painamalla SET-painiketta uudestaan.

#### MODE:

Näytönvaihto, asetettavan arvon valinta.

### HARJOITTELU

Mittari käynnistyy painamalla mitä tahansa mittaripainiketta. Voit aloittaa harjoittelun välittömästi. Voit aloittaa harjoittelun myös asettamalla tavoitearvoja harjoitukselle.

#### 1. Speed (Nopeus)

Harjoitusnopeuden näyttö RPM (poljinkierroksia / min.) ja km/h.

#### 2. Time (Aika)

Kumuloituvaa harjoitusaikaa tai asetettu tavoiteaika. Aloita tavoitearvon asetus painamalla MODE-painiketta. Tavoitearvon voit asettaa SET-painikkeella. Enimmäistavoiteaika on 99

minuuttia. Aikaa mitattaessa näytön kaksoispiste vilkkuu kerran sekunnissa. Kun asetettu tavoiteaika täyttyy, mittari antaa äänimerkin.

#### 3. Distance (matka)

Kumuloituvaa harjoitusmatkaa tai asetettu tavoitematka. Näyttö päivittyy 500 metrin välein.

Aloita tavoitearvon asetus painamalla MODE-painiketta. Tavoitearvon voit asettaa SET-painikkeella.

#### 4. Kcal (energiankulutus)

Arvioitu energiankulutus harjoituksen aikana (1 kcal = 4,187 kJ). Aloita tavoitearvon asetus painamalla MODE-painiketta. Tavoitearvon voit asettaa SET-painikkeella. Ihmisten kyky tuottaa energiaa vaihtelee, joten energiankulutusnäyttö on suuntaa-antava arvio todellisesta kulutuksesta. Tämän laitteen mittari laskee energiankulutuksen keskimääräisten arvojen perusteella.

#### 5. Pulse (syke)

Syketasoa voidaan mitata korva-anturin tai sykevyön avulla. Näytön sydänsymboli vilkkuu samassa tahdissa kuin mitattu syke (30-240 lyöntiä / min). Sykemittaus näyttää tarkan sykekeskiarvon, kun mittaus on jatkunut n. 30 sekuntia.

Sykemittaus päättyy automaattisesti, mikäli mittari ei saa 16 sekuntiin sykesignaalia. Samalla sykeylärajan varoitusääni poistuu käytöstä.

#### Pulse limit (sykeyläraja)

Näytössä on asetettu sykeyläraja (20-240 lyöntiä / min.). Aloita tavoitearvon asetus painamalla MODE-painiketta. Ylärajan arvon voit asettaa SET-painikkeella. Mikäli mitattu sykearvo ylittää asetetun ylärajan, mittari antaa varoitusäänen.

Mikäli laite on käyttämättä 5 minuuttia, mittari kytkeytyy automaattisesti pois päältä. Tällöin mittari näyttää huonelämpötilaa.

## KULJETUS JA SÄILYTYS

Laitetta on helppo kuljettaa pitkin lattiaa kuljetuspyörien varassa työntäen. Siirrä aina laitetta seuraavan ohjeen mukaisesti, sillä väärä nosto- ja siirtotapa voi rasittaa selkää tai aiheuttaa vaaratilanteita.

Asetu laitteen etupuolelle, ota kiinni käsituesta ja kallista laitetta itseesi päin. Siirrä laite etutukijalan siirtopyörien varassa haluamaasi paikkaan ja laske laite varovasti alas.

**TÄRKEÄÄ!** Ota lattian suojaus huomioon siirtäessäsi laitetta.

Toimintahäiriöiden välttämiseksi säilytä laitetta mahdollisimman kuivassa ja tasalämpöisessä paikassa pölyltä suojattuna.

## HUOLTO

BATAVUS X2:n huoltotarve on vähäinen. Tarkista kuitenkin aika ajoin kaikkien kiinnitysruuvien ja - muttereiden kireys.

- Pyyhi laitteesi kaikki osat harjoituksen päätyttyä hikivedestä pehmeällä, imukykyisellä liinalla. Älä käytä liuottimia. Hikivesi voi syövyttää metallia; siksi suosittelemme, että suojaat kaikki katteiden ulkopuoliset metallipinnat esimerkiksi teflonsuojaöljyllä.
- Älä poista laitteen suojakoteloita paikaltaan.
- Mikäli laite on käyttämättä pidemmän aikaa, voimansiirtohihna voi tilapäisesti muotoutua laitteen voimansiirtopyörien mukaisesti. Tämä saattaa johtaa hieman epätasaiseen poljintuntumaan, joka kuitenkin katoaa jo muutaman minuutin käytön jälkeen, kun hihna palautuu takaisin normaaliin muotoonsa.

## PARISTOJEN VAIHTO

Mikäli mittarinäyttö heikkenee huomattavasti tai mittarissa ei ole lainkaan näyttöä, vaihda paristot. Irrota paristokotelon kansi mittarikotelon takaa ja poista vanhat paristot. Aseta uudet paristot pidikkeeseen ja paina paristokotelon kansi takaisin paikalleen.

## KÄYTTÖHÄIRIÖT

Jatkuvasta laaduntarkkailusta huolimatta laitteessa saattaa esiintyä yksittäisistä komponenteista johtuvia yksilövikoja tai toimintahäiriöitä. Koko laitteen toimittaminen korjattavaksi on yleensä tarpeetonta, sillä vika on useimmiten korjattavissa ko. osan vaihdolla.

Mikäli laitteen toiminnassa ilmenee häiriöitä käytön aikana, ota välittömästi yhteys laitteen myyjään. Ilmoita laitteesi malli ja sarjanumero (sarjanumerotarran sijainnin näet tämän käyttöohjeen etukannesta). Ilmoita lisäksi häiriön luonne, laitteen käyttöympäristö sekä ostopäivämäärä.

Mikäli tarvitset laitteeseesi varaosia, ota yhteys laitteen myyjään. Ilmoita aina laitteen malli, sarjanumero sekä tarvittavan osan varaosanumero. Varaosaluettelon löydät tämän oppaan lopusta. Laitteessa saa käyttää vain varaosalistassa mainittuja osia.

## TEKNISET TIEDOT

Pituus.....	128 cm
Leveys .....	57 cm
Korkeus.....	168 cm
Paino.....	49 kg

Batavus X2 on suunniteltu täyttämään sähkömagneettista yhteensopivuutta koskevan EU:n EMC-direktiivin (89/336/ETY) vaatimukset. Tuotteet on varustettu sen mukaisesti CE-tarralla.

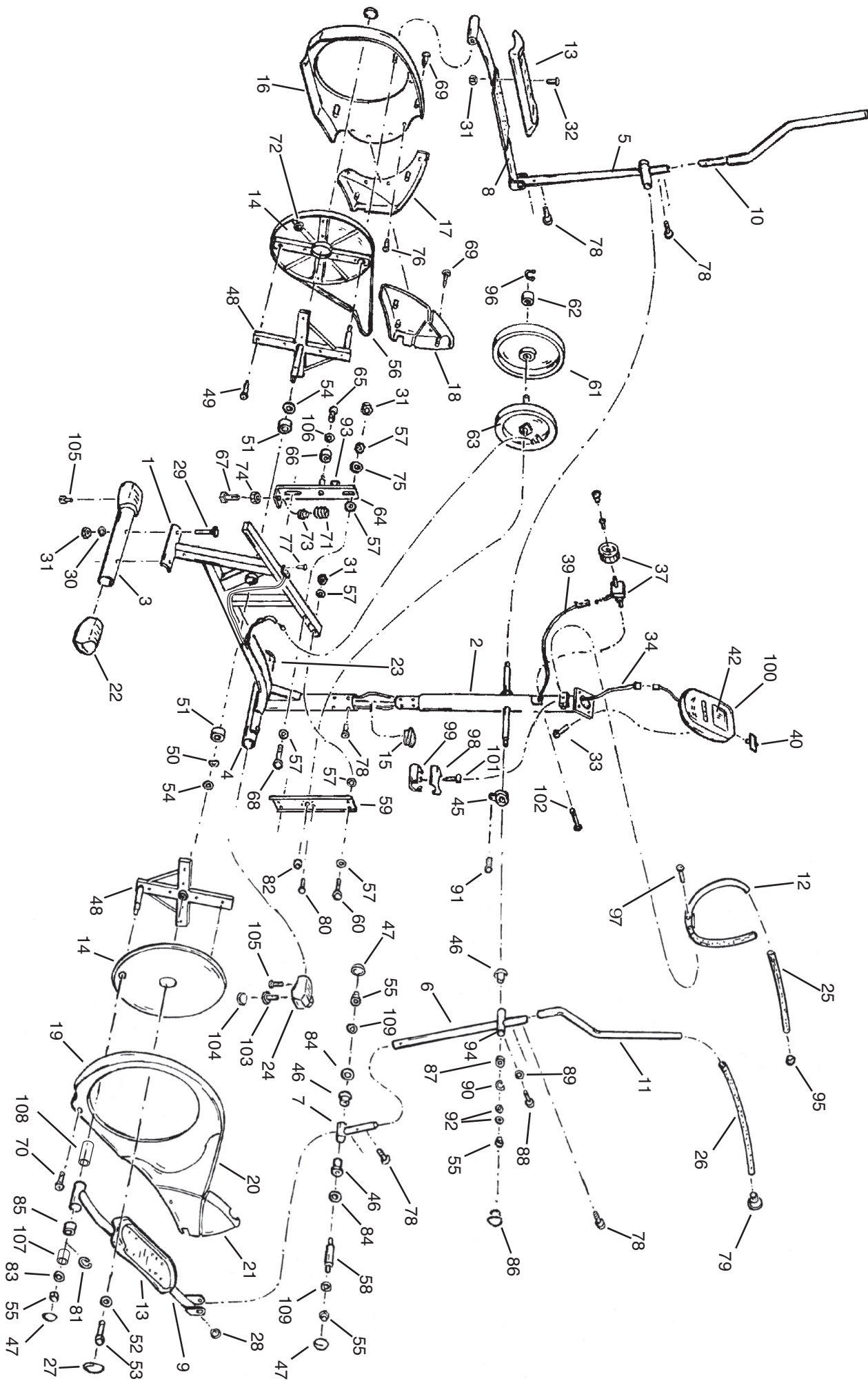
Batavus X2 täyttää CEN tarkkuus- ja turvanormien vaatimukset (Luokka HB, EN-957).

Oikeudet muutoksiin pidätetään.

**TÄRKEÄÄ!** Ohjekirjan tietoja kuntolaitteen asennuksessa, käytössä tai huollossa on syytä noudattaa erittäin huolellisesti. Takuu ei korvaa vahinkoja, jotka ovat aiheutuneet tässä ohjekirjassa mainittujen asennus-, säätö- tai huolto-ohjeiden laiminlyönneistä. Mikäli laitteelle tehdään muita kuin Batavus:n neuvomia ja nimenomaisesti hyväksymiä toimenpiteitä, laitetta ei saa käyttää!

**Toivotamme Sinulle miellyttäviä harjoitushetkiä Batavus-harjoituskumppanisi kanssa.**

1	103 7094 20	Base frame	1	67	M8x30 DIN 933	Screw	1
2	203 7048 20	Upright tube	1	68	M8x65 DIN 931	Screw	2
3	103 7095 20	Rear foot	1	69	4,8x20 DIN 7981	Screw	12
4	103 7095 20	Front foot	1	70	M5x12 DIN 7985	Screw	6
5	203 7054 20	Swivel tube, LH (incl. 46, 87, 90,94)	1	71	643 7007	Spring	1
6	203 7053 20	Swivel tube, RH (incl. 46, 87, 90,94)	1	72	403 1142	Magnet	1
7	203 7090 20	Swivel tube lower (incl. 46)	2	73	693 7002	Spring guide	1
8	103 7097 20	Pedal tube, left (incl. 81, 85)	1	74	M8 DIN 934	Nut	1
9	103 7098 20	Pedal tube, right (incl. 81, 85)	1	75	653 7044	Slide washer	4
10	203 7091 20	Handle bar, LH (incl. 26)	1	76	3,9x8 DIN 7981	Screw	8
11	203 7092 20	Handle bar, RH (incl. 26)	1	77	3,5x13 DIN 7504-M	Screw	1
12	203 7047 20	Fix handle bar (incl. 25, 95)	1	*78	M8x16 ISO 7380	Allen head bolt	18
13	363 7006 20	Pedal, pair	1	79	533 7103 20	Handlebar end cap	2
14	263 7008 40	Pulley (incl. 72)	1	80	M6x12 DIN 7985	Screw	4
15	683 7003 20	Sleeve	1	81	40 DIN 471	Retainer	2
16	173 7041 40	Side cover, LH	1	82	653 7047	Nut	1
17	173 7043 20	Middle cover, LH	1	*83	M10 DIN 125	Washer	2
18	173 7048 20	Front cover, LH	1	84	653 7046	Washer	4
19	173 7042 40	Side cover, RH	1	85	523 7020	Bearing	2
20	173 7044 20	Middle cover, RH	1	86	533 7104 20	End cap	2
21	173 7049 20	Front cover, RH	1	87	523 111 87	Bearing	2
22	533 7096 20	Rear foot cover	2	88	M5x6 DIN 7985	Locking screw	2
23	533 7097 20	Front foot cover, LH	1	89	M5 DIN 125	Washer	2
24	533 7098 20	Front foot cover, RH	1	90	17 DIN 471	Retainer	2
25	213 7018 20	Fixed handlebar grip	2	91	M5x12 DIN 7985	Screw	2
26	213 7017 40	Handle grip	2	92	M10 DIN 433	Washer	4
27	533 7099 20	End cap	2	93	693 7003	Distance foam	2
28	533 7100 20	End cap	2	94	653 7050	Sleeve	2
*29	M8x75 DIN 603	Screw	4	95	533 7105 20	Fixed handlebar end cap	2
*30	M8 DIN 127	Washer	4	96	12 DIN 471	Retainer	1
*31	M8 DIN 985	Nylock nut (*12 pcs)	17	97	M8x16 DIN 912	Screw	2
*32	M8x25 DIN 603	Screw	8	*98	173 7050 20	Upper cover	1
*33	M5x10 DIN 7985	Screw	4	*99	173 7051 20	Lower cover	1
34	403 7070	Speed sensor	1	100	233 7046 40	Meter (incl. 40, 42)	1
37	223 7008 20	Tension control	1	*101	M3x10 DIN 7985	Screw	1
39	223 7013	Tension connector	1	*102	M5x40 DIN 7985	Screw	1
40	173 7052 20	Battery cover	1	103	533 7106 20	Adjustable foot (incl. 104)	2
42	233 7032 20	Membrane	1	104	683 7005 20	Foot pad	2
43	403 7071	Ear clip sensor	1	105	M5x12 DIN 7985	Screw	4
45	673 7005 20	Locking washer	2	106	M6 DIN 125	Washer	1
46	533 7101	Sleeve	6	*107	523 7026	Bushing	2
*47	533 7102 20	End cap (* 2 pcs)	6	*108	523 7021	Bushing	2
48	353 7003	Pedal tube crank, pair	1	109	653 7061	Washer	4
49	4,8x19 DIN 7981	Screw	16	110	423 7093 40	Label	1
50	653 7049	Washer	2	-	553 7014 20	Assembly kit (incl. *)	1
51	523 1010	Bearing	2	-	583 7020 40	Owner's manual	1
52	653 0082	Washer	1				
53	653 7052	Locking screw	1				
54	653 7045	Spacer	2				
*55	M10 DIN 985	Nylock nut (* 2 pcs)	8				
56	443 7006	Belt	1				
57	M8 DIN 9021	Washer	12				
58	343 7027	Pedal tube shaft	2				
59	503 7034	Flywheel holder bracket	1				
60	M8x65 DIN 932	Screw	4				
61	303 7008	Flywheel (incl. 62, 63, 96)	1				
63	373 7008	Brake unit, compl.	1				
64	513 7005	Belt tightener	1				
65	M6x12 DIN 7985	Screw	1				
66	263 7009	Drive pulley	1				





Accell Fitness Benelux B.V.  
Postbus 60001  
1320 AA Almere  
Nederland  
Tel: +31 36 546 00 54  
Fax: +31 36 546 00 56  
[www.Batavus.nl](http://www.Batavus.nl)

583 7020 40 B