

Heimsport-Trainingsgerät

AL 3



D

Montage- und Bedienungsanleitung
für Bestell-Nr. 1610

GB

Assembly and exercise instructions
for Order No. 1610

F

Notice de montage et d'utilisation du
No. de commande 1610

NL

Montage- en bedieningshandleiding voor
Bestelnummer 1610

RU

Инструкция по монтажу и эксплуатации
№ заказа 1610

1. Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise	Seite 2
2. Einzelteileübersicht	Seite 3
3. Stückliste	Seite 4 - 6
4. Montageanleitung mit Explosionsdarstellungen	Seite 7 - 11
5. Benutzung des Gerätes	Seite 10
6. Computeranleitung	Seite 11 - 12
7. Trainingsanleitung, Aufwärmübungen (Warm Up)	Seite 13
8. Reinigung, Lagerung, Wartung, Störungsbeseitigung, Garantiebestimmungen	Seite 14

Bitte beachten und befolgen Sie die Hinweise und Anweisungen dieser Montage- und Bedienungsanleitung.

Wenn Sie irgendwelche Fragen haben, können Sie sich selbstverständlich jederzeit an uns wenden.

Ihre Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert



Achtung:
Vor Benutzung
Bedienungsan-
leitung lesen!

Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise

Unsere Produkte sind grundsätzlich geprüft und entsprechen damit dem aktuellen, höchsten Sicherheitsstandard. Diese Tatsache entbindet aber nicht die nachfolgenden Grundsätze strikt zu befolgen.

1. Das Gerät genau nach der Montageanleitung aufbauen und nur die, für den Aufbau des Gerätes beigefügten, gerätespezifischen Einzelteile verwenden. Vor dem eigentlichen Aufbau die Vollständigkeit der Lieferung anhand des Lieferscheins und die Vollständigkeit der Kartonverpackung anhand der Montageschritte der Montage- und Bedienungsanleitung kontrollieren.

2. Vor der ersten Benutzung und in regelmässigen Abständen den festen Sitz aller Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen prüfen, damit der sichere Betriebszustand des Trainingsgerätes gewährleistet ist.

3. Das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort aufstellen und es vor Feuchtigkeit und Nässe schützen. Bodenunebenheiten sind durch geeignete Massnahmen am Boden und, sofern bei diesem Gerät vorhanden, durch dafür vorgesehene, justierbare Teile des Gerätes auszugleichen. Der Kontakt mit Feuchtigkeit und Nässe ist auszuschliessen.

4. Sofern der Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen und ähnliches geschützt werden soll, eine geeignete, rutschfeste Unterlage (z.B. Gummimatte, Holzplatte o.ä.) unter das Gerät legen.

5. Vor dem Trainingsbeginn alle Gegenstände in einem Umkreis von 2 Metern um das Gerät entfernen.

6. Für die Reinigung des Gerätes keine aggressiven Reinigungsmittel und zum Aufbau und für eventuelle Reparaturen nur die mitgelieferten bzw. geeignete, eigene Werkzeuge verwenden. Schweissablagerungen am Gerät sind direkt nach Trainingsende zu entfernen.

7. ACHTUNG! Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaftem gesundheitlichem Schaden oder zum Tod führen. Vor der Aufnahme eines gezielten Trainings ist daher ein geeigneter Arzt zu konsultieren. Dieser kann definieren welcher maximalen Belastung (Puls, Watt, Trainingsdauer u.s.w.) man sich aussetzen darf und genaue Auskünfte bzgl. der richtigen Körperhaltung beim Training, der Trainingsziele und der Ernährung geben. Es darf nicht nach schweren Malzeiten trainiert werden. Es ist zu beachten, dass dieses Gerät nicht für therapeutische Zwecke geeignet ist.

8. Mit dem Gerät nur trainieren wenn es einwandfrei funktioniert. Für eventuelle Reparaturen nur Original-Ersatzteile verwenden. **ACHTUNG!** Sollten Teile bei Benutzung des Gerätes übermäßig heiss werden ersetzen sie diese umgehend und sichern sie das Gerät gegen Benutzung solange es noch nicht in Stand gesetzt wurde.

9. Bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition und ordnungsgemässe Sicherung der neu eingestellten Position achten.

10. Sofern in der Anleitung nicht anders beschrieben, darf das Gerät nur immer von einer Person zum Trainieren benutzt werden, und die Trainingsleistung sollte insgesamt 60 Min./tägl. nicht überschreiten.

11. Es sind Trainingskleidung und Schuhe zu tragen die für ein Fitness-Training mit dem Gerät geeignet sind. Die Kleidung muss so beschaffen

sein, dass diese aufgrund ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings nicht hängen bleiben kann. Die Trainingsschuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuss einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.

12. ACHTUNG! Wenn Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen und andere abnormale Symptome wahrgenommen werden, das Training abbrechen und an einen geeigneten Arzt wenden.

13. Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäss und von entsprechend informierten und unterwiesenen Personen benutzt werden.

14. Personen wie Kinder, Invalide und behinderte Menschen sollten, das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen. Die Benutzung des Gerätes durch unbeaufsichtigte Kinder ist durch geeignete Massnahmen auszuschliessen.

15. Es ist darauf zu achten, dass der Trainierende und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich noch bewegendenden Teilen begeben oder befinden.

16.  Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Das Symbol auf dem Produkt, der Gebrauchsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin.

Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt.

Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

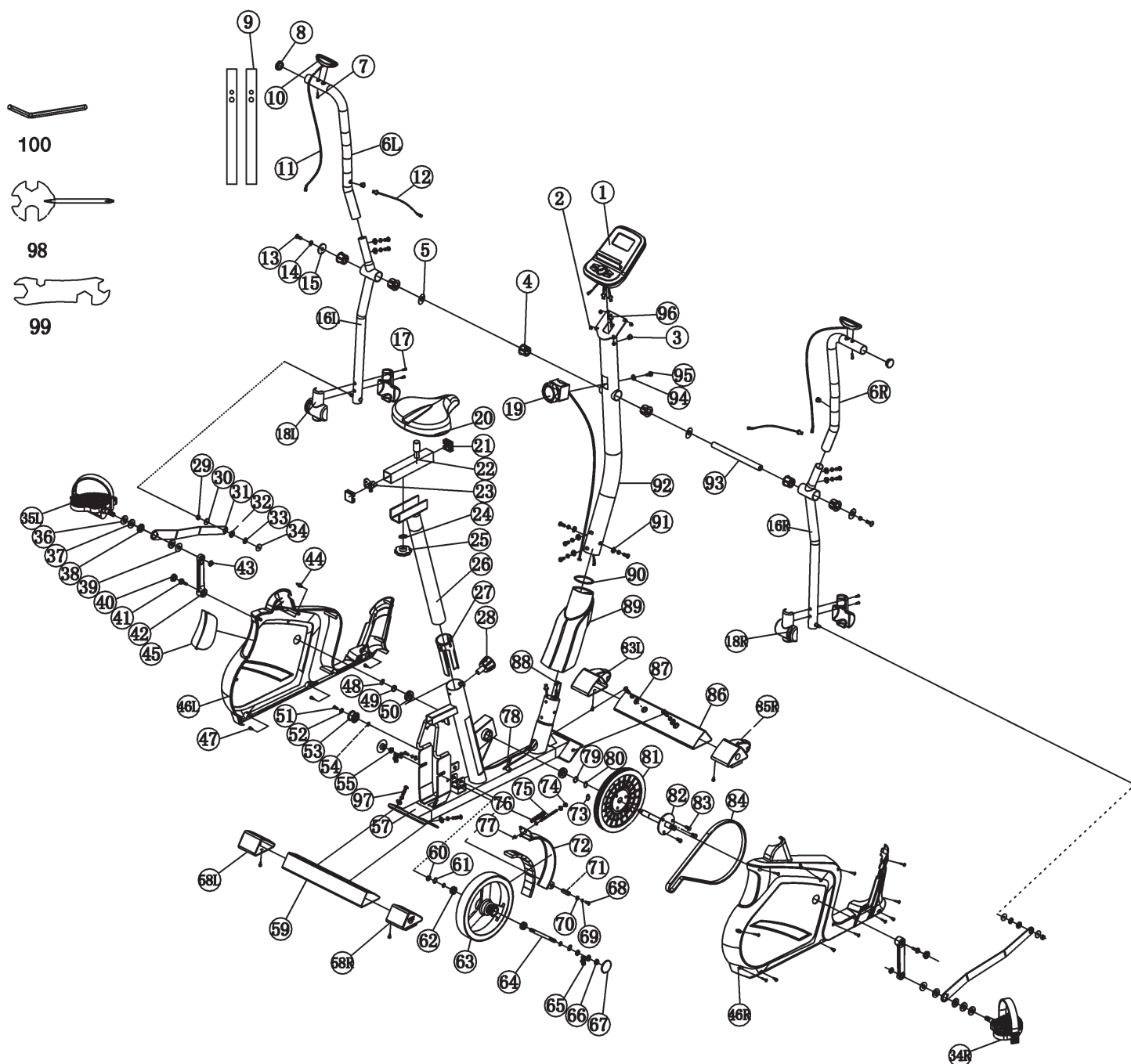
17. Die Verpackungsmaterialien, leere Batterien und Teile des Gerätes im Sinne der Umwelt nicht mit dem Hausmüll entsorgen sondern in dafür vorgesehene Sammelbehälter werfen oder bei geeigneten Sammelstellen abgeben.

18. Bei diesem Gerät handelt es sich um ein geschwindigkeitsabhängiges Gerät, d.h. mit zunehmender Drehzahl nimmt die Leistung zu und umgekehrt.

19. Das Gerät ist mit einer 8-stufigen Widerstandseinstellung ausgestattet. Diese ermöglichen eine Verringerung bzw. Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Dabei führt das Drehen des Einstellknopfes der Widerstandseinstellung in Richtung der Stufe 1 zu einer Verringerung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Das Drehen des Einstellknopfes der Widerstandseinstellung in Richtung der Stufe 8 zu einer Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung.

20. Die zulässige maximale Belastung (=Körpergewicht) ist auf 150 kg festgelegt worden. Dieses Gerät ist gemäss der EN ISO 20957-1 und EN 957-5 „H,C“ geprüft und zertifiziert worden. Dieser Gerätecomputer entspricht den grundlegenden Anforderungen der EMV Richtlinie 2004/108/EG.

- D** Montageübersicht:
- GB** Assembly overview:
- F** Aperçu de l'Assemblée:
- NL** Montage overzicht:
- RU** Обзор Ассамблея:



Stückliste - Ersatzteilliste

AL 3 Art.-Nr. 1610

Gerätgewicht: 33 kg
Trainingsplatzbedarf: mind. 2,5m²

Technische Daten: Stand: 01. 04. 2016

Kombination aus Heimtrainer und Nordic Walking. Trainieren Sie neben der Ausdauer und den Beinen auch Ihre Arme und Ihren Oberkörper bequem im Sitzen.

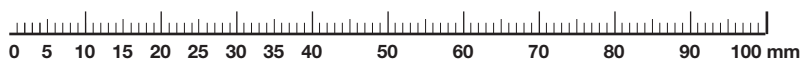
- Magnet-Brems-System
- ca. 8 kg Schwungmasse
- 8-stufige manuelle Widerstandseinstellung
- Handpulsmessung
- Horizontal und vertikal verstellbarer Komfortsattel
- Niveau Boden- Höhenausgleich
- Transportrollen
- Fitness- Test Anzeige
- LCD Display mit 6 Anzeigefenster mit gleichzeitiger Anzeige von: Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, ca. Kalorienverbrauch, Pedalumdrehung, Pulsfrequenz und Scan
- Eingabe von persönlichen Grenzwerten wie Zeit, Entfernung, ca. Kalorienverbrauch und Pulsfrequenz
- Überschreitung der Grenzwerte wird angezeigt
- Körperfettanalyse (BMI)
- Geeignet bis zu einem Körpergewicht von max. 150 kg

Wenn ein Bauteil nicht in Ordnung ist oder fehlt, oder wenn Sie in Zukunft ein Ersatzteil benötigen, wenden Sie sich bitte an uns.

Adresse: Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

Dieses Produkt ist nur für den privaten Heimsportbereich gedacht und nicht für gewerbliche oder kommerzielle Nutzung geeignet. Heimsportnutzung Klasse H/C

Stellmaße: ca. L 101 x B 64 x H 137 cm



Abbildungs-Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge Stück	Montiert an Abbildungs Nr.	ET-Nummer
1	Computer		1	92	36-1610-03-BT
2	Schraube	M5x10	4	1+92	39-9903
3	Kabelschutz	12	3	6+92	36-9134-22-BT
4	Kunststofflager	19x38	6	16+92	36-9825328-BT
5	Unterlegscheibe	19//38.5	2	93	36-9925114-BT
6L	Handgriff links		1	16L	33-1611-05-SI
6R	Handgriff rechts		1	16R	33-1611-06-SI
7	Schraube	M4x25	2	10	36-9111-38-BT
8	Stopfen		2	6	36-1611-07-BT
9	Griffüberzug		2	6	36-1611-08-BT
10	Handpulssensor		2	6	36-9126-06-BT
11	Pulskabel		2	6	36-1611-09-BT
12	Pulsverbindungskabel		2	1+11	36-1611-10-BT
13	Innensechskantschraube	M8x20	2	93	39-9886-CR
14	Federring	für M8	14	13,56+97	39-9864-VC
15	Unterlegscheibe	8//36	2	13	39-10166
16L	Verbindungsrohr links		1	6L+31	33-1611-07-SI
16R	Verbindungsrohr rechts		1	6R+31	33-1611-08-SI
17	Schraube	4.5x25	13	16+46	36-9825338-BT
18L-1	Abdeckung links vorne		1	16L+18L-2	36-1611-11-BT
18L-2	Abdeckung links hinten		1	16L+18L-1	36-1611-12-BT
18R-1	Abdeckung rechts vorne		1	16R+18L-2	36-1611-13-BT
18R-2	Abdeckung rechts hinten		1	16R+18R-1	36-1611-14-BT
19	Widerstandsregulierung		1	88+92	36-1610-05-BT
20	Sattel		1	22	36-9806210-BT
21	Vierkantstopfen	38x38	2	22	36-9211-23-BT
22	Sattelschlitten		1	20+22	33-9211-07-SI
23	Befestigungsteil		1	22	33-9211-08-SI
24	Unterlegscheibe	10//25	1	23	39-9989-CR
25	Sterngriffmutter	M10	1	23	36-9211-19-BT
26	Sattelstützrohr		1	22+57	33-1611-09-SI
27	Kunststoffgleiter		1	57	36-9211-40-BT
28	Schnellverschluss	M16	1	57	36-9613220-BT
29	Selbstsichernde Mutter	M8	2	16	39-9918-CR
30	Unterlegscheibe	8//24	2	29	39-9844-CR
31	Verbindungsstrebe		2	16+42	33-1611-10-SI
32	Gleitlager klein	10x22	2	31	36-1611-15-BT

Abbildungs-Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge Stück	Montiert an Abbildungs Nr.	ET-Nummer
33	Kunststoffscheibe klein	10//22	2	16	36-1611-16-BT
34	Unterlegscheibe	10//19	2	16	39-9989-CR
35L	Pedal links		1	42L	36-1611-04-BT
35R	Pedal rechts		1	42R	36-1611-05-BT
36	Unterlegscheibe	15//31	2	35	36-1611-29-BT
37	Kunststoffscheibe groß	15//31	4	35	36-1611-30-BT
38	Gleitlager groß	15x31	2	31	36-1611-31-BT
39	Unterlegscheibe	13//31	2	35	39-10062-CR
40	Abdeckkappe		2	35	36-9840-15-BT
41	Sechskantschraube		2	35	39-9886-CR
42L	Pedalarm links		1	35L+82	33-1611-11-SW
42R	Pedalarm rechts		1	35R+82	33-1611-12-SW
43L	Selbstsichernde Mutter links		1	35L	36-9111-19-BT
43R	Selbstsichernde Mutter rechts		1	35R	36-9111-20-BT
44	Kunststoffverbindung		1	46	36-1611-17-BT
45	Verkleidungseinsatz		1	46	36-1610-06-BT
46L	Verkleidung links		1	46R+57	36-1610-01-BT
46R	Verkleidung rechts		1	46L+57	36-1610-02-BT
47	Schraube	M5x15	11	46+57	39-9907
48	Sicherungsring	C17	2	82	36-9825320-BT
49	Unterlegscheibe	17//22	2	82	39-10135
50	Kugellager	6003-2RS	2	57+82	36-9806214-BT
51	Innensechskantschraube	M6x15	1	53	39-9860
52	Unterlegscheibe	6//14	1	51	39-9863
53	Spannrolle	24x37x20.5	1	57	36-9806216-BT
54	Wellscheibe	10//15	3	53	36-1508-11-BT
55	Achsmutter	M10x1.25	1	64	39-9820-SW
56	Innensechskantschraube	M8x20	8	16,57+92	39-9886-CR
57	Grundrahmen		1		33-1610-01-SI
58L	Fußkappe hinten links		1	59	36-1611-18-BT
58R	Fußkappe hinten rechts		1	59	36-1611-19-BT
59	Hinterer Fuß		1	57	33-1611-04-SI
60	Achsmutter schmal	M10x1.25	2	64	39-9820
61	Sicherungsring	C10	2	64	36-1611-20-BT
62	Kugellager	6000-2RS	2	63	36-1611-21-BT
63	Schwungrad		1	61+62	33-1611-13-SI
64	Schwungradachse		1	57+63	36-1611-25-BT
65	Riemenspanner		2	57+63	39-10172
66	Achsmutter		1	64	39-9820
67	Achsschutz		2	55+66	36-1123-28-BT
68	Innensechskantschraube	M6x15	2	71	39-9911
69	Federring	für M6	2	68	39-9865-SW
70	Unterlegscheibe	6//14	3	68	39-9863
71	Achsstück	M6x14	1	72	36-9225-11-BT
72	Magnetbügel		1	57	33-1611-14-SI
73	Magnet		1	81	36-9825506-BT
74	Selbstsichernde Mutter	M6	1	75	39-9816-VC
75	Gewindebolzen		1	72	36-1611-22-BT
76	Feder		1	72	36-1611-23-BT
77	Mutter	M6	2	72	39-9861-VZ
78	Sensorkabel		1	57+96	36-1610-04-BT
79	Unterlegscheibe	17//22	2	82	39-10135
80	Wellscheibe	17//22	1	82	36-9918-22-BT
81	Tretkurbelscheibe		1	82	36-1611-24-BT
82	Tretkurbelachse		1	50+81	33-1105-07-SI
83	Schraube	M8x12	3	81+82	39-9886-CR
84	Flachriemen	360J6	1	63+81	36-1104-07-BT
85L	Fußkappe vorne links		1	86	36-1611-26-BT
85R	Fußkappe vorne rechts		1	86	36-1611-27-BT

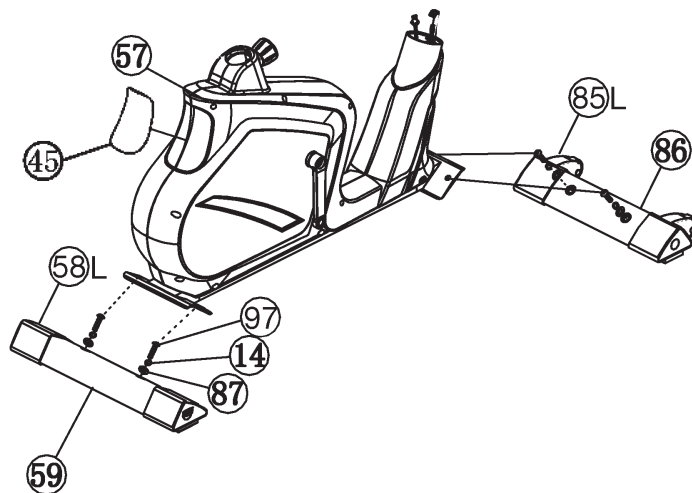
Montageanleitung

Bevor Sie mit der Montage beginnen, unbedingt unsere Empfehlungen und Sicherheitshinweise beachten! Entnehmen Sie alle Einzelteile der Verpackung, legen Sie diese auf den Boden und kontrollieren grob Sie die Vollständigkeit anhand der Montagebilder. Dieses soll Ihnen den Zusammenbau des Gerätes erleichtern und schneller durchführbar machen. Montagezeit ca. 40-50-Min.

Schritt 1:

Montage der Fußrohre (59+86) am Grundrahmen (57).

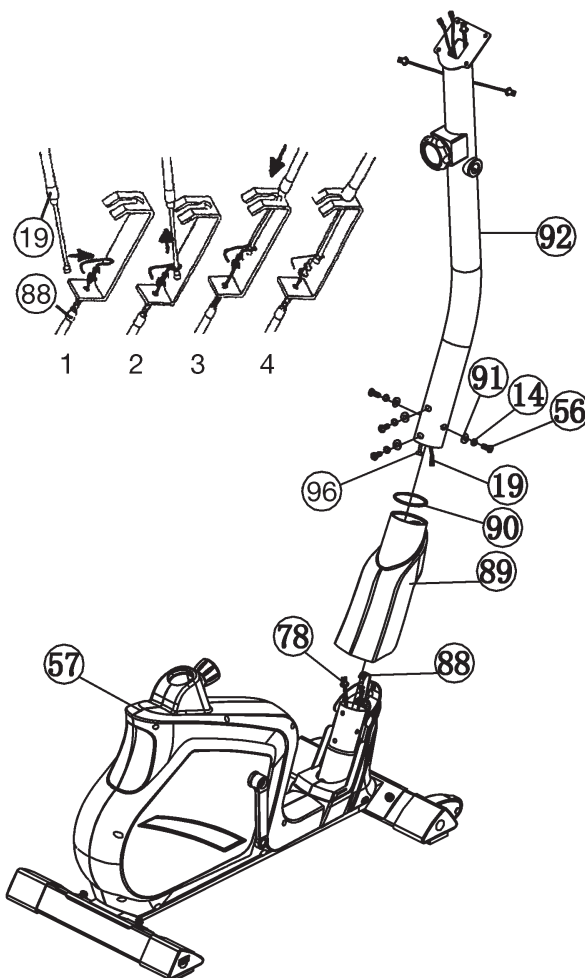
1. Montieren Sie den vorderen Fuß (86) mit den vormontierten Fußkappen mit Transportrollen (85) am Grundgestell (57). Benutzen Sie dafür die Schrauben M8x25 (99), Unterlegscheiben (87) und Federringe (14).
2. Montieren Sie den hinteren Fuß (59) mit den höhenverstellbaren Fußkappen (58) am Grundgestell (57). Benutzen Sie dafür die Schrauben M8x25 (99), Unterlegscheiben (87) und Federringe (14). Nach Beendigung der Gesamtmontage können Sie durch Drehen an den beiden höhenverstellbaren Fußkappen (58) kleine Unebenheiten des Untergrundes ausgleichen. Das Gerät wird damit so ausgerichtet, dass ungewollte Eigenbewegungen des Gerätes während des Trainings ausgeschlossen werden.
3. Stecken Sie den Verkleidungseinsatz (45) an die entsprechenden Position der Seitenverkleidung.



Schritt 2:

Verbindung der Kabel (78+96) und Montage des Stützrohres (92) am Grundrahmen (57).

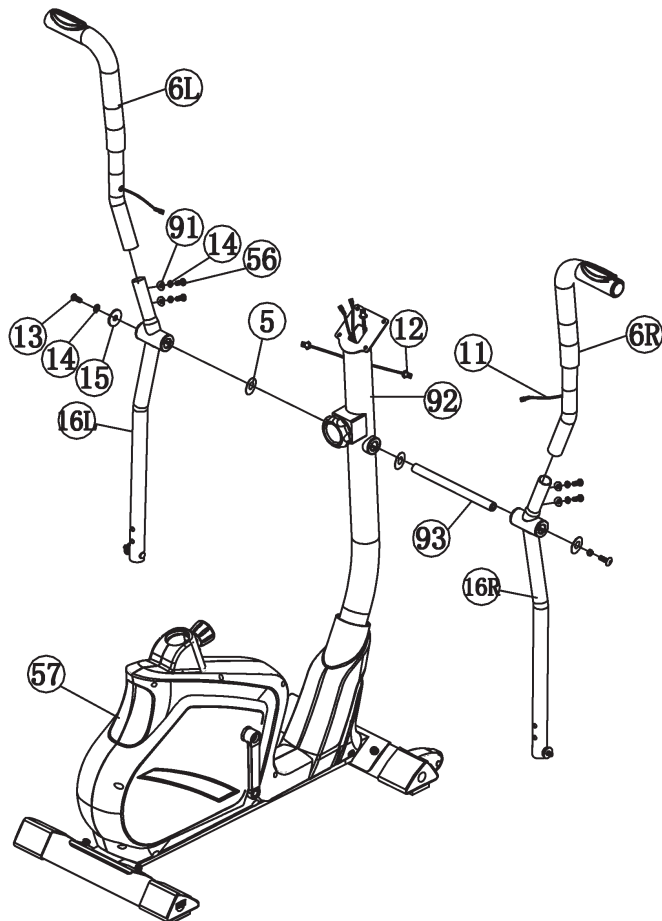
1. Die Schrauben M8x20 (56), gebogene Unterlegscheiben (91) und Federringe (14) griffbereit neben den vorderen Teil des Grundrahmens (57) legen.
2. Das untere Ende des Stützrohres (92) zum Grundrahmen (57) führen und die Stützrohrverkleidung (89) mit Gummiring (90) aufschieben. Die Enden der beiden Computerkabelstränge (78+96), die aus (57+92) ragen, zusammenstecken. (Achtung! Das oben aus dem Stützrohr (92) ragende Ende des Computerkabelstrangs (19) darf nicht in das Rohr rutschen, da es zur weiteren Montage noch benötigt wird.) Ebenso darauf achten, dass beim Zusammenstecken der Rohre die Kabelverbindung nicht eingequetscht wird.
3. Führen Sie das Ende der Widerstandseinstellung (19) zur Seilzugaufnahme (96) und verbinden Sie diese miteinander wie im Bild ([1]-[4]) dargestellt. Dazu die Widerstandregulierung (19) so einstellen, dass der Seilzug mit dem Knopf weit möglichst aus dem Mantel steht. Dann den Knopf am Ende des Drahtes der Widerstandseinstellung (96) in den, in der Aufnahme befindlichen Haken einhängen (Bild 1+2). Dann das ganze Stützrohr (mit eingehaktem Seilzugknopf kräftig nach oben ziehen, sodass sich der Haken in der Aufnahme nach oben schiebt (Bild 3) und der Mantel oben auf die Aufnahme (15) ein arretiert werden kann (Bild 4).
4. Auf die Schrauben (56) je einen Federring (14) und eine gebogenen Unterlegscheibe (91) stecken und das Stützrohr (92) auf den Grundrahmen (57) aufschieben. Die Schrauben (56) durch die Bohrungen stecken und noch nicht fest anziehen. Dies geschieht erst in Montageschritt 4.



Schritt 3:

Montage der Griffe (6) und der Verbindungsrohre (16) am Stützrohr (92).

1. Schieben Sie die Achse (93) in das Stützrohr (92) mittig ein und stecken Sie auf der rechten Seite der Achse (93) eine Wellscheibe (5) und das rechte Verbindungsrohr (16R) auf. (Achtung! Rechts ist aus der Blickrichtung zu sehen, wenn man auf dem Gerät steht und trainiert.) Auf die Schrauben M8x20 (13) einen Federring (14) und eine große Unterlegscheibe 8//38 (15) aufstecken und in die Achse (93) eindrehen und fest anziehen.
2. Das Verbindungsrohr links (16L) incl. allen zusätzlich erforderlichen Teilen auf der linken Seite des Gerätes, genauso wie rechts beschrieben, montieren.
3. Die Griffrohre (6L+6R) auf die Verbindungsrohre (16L+16R) stecken und die Bohrungen in den Rohren so ausrichten, dass sie übereinander liegen. (Achtung! Die Griffrohre müssen nach der Montage so ausgerichtet sein, dass die oberen Enden nach außen (vom Stützrohr (92) weg) gebogen sind.)
4. Auf die Schrauben M8x20 (56) je einen Federring (14) und eine gebogene Unterlegscheibe (91) stecken und durch die Bohrungen stecken und die Griffrohre (6L+6R) fest verschrauben.
5. Verbinden Sie die Puls Kabel (11) mit den Pulsverbindungskabeln (12).

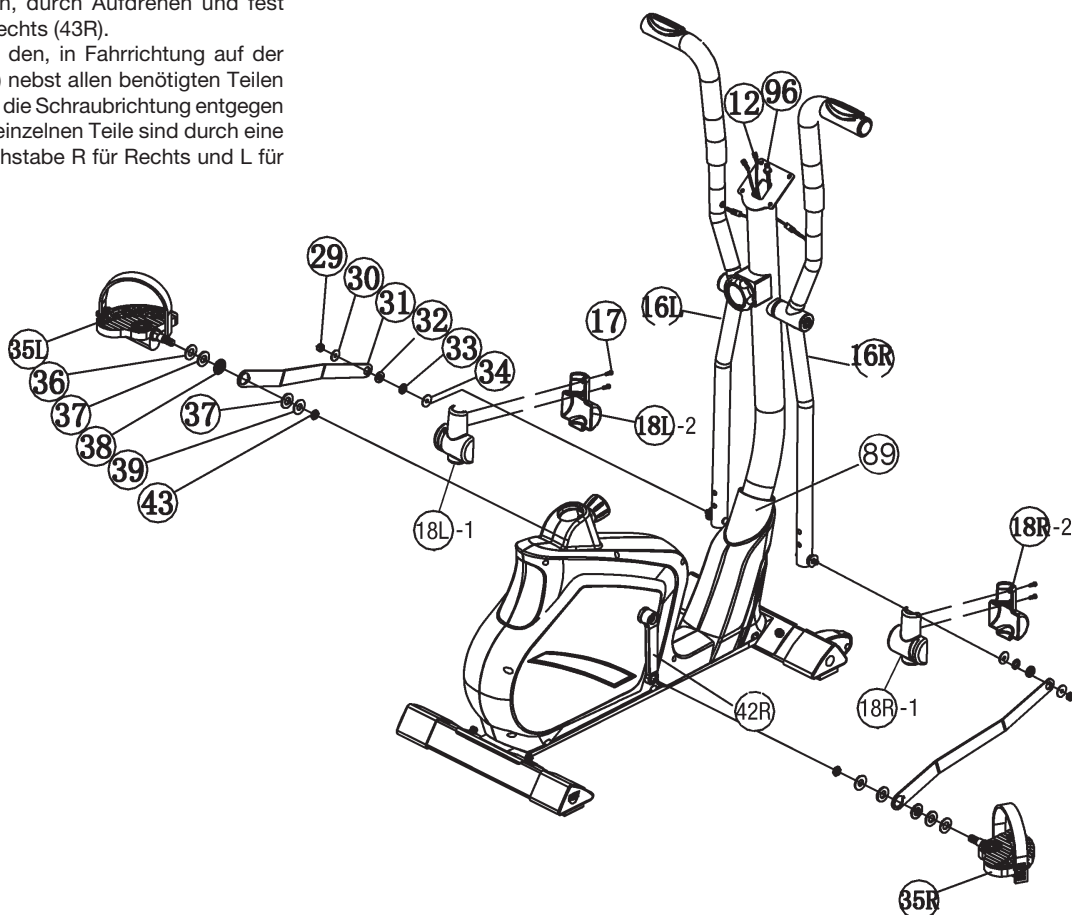


Schritt 4:

Montage der Pedalen (35L+35R) und der Verbindungsstreben (31).

1. Stecken Sie auf das rechte Pedal (35R) eine große Unterlegscheibe 15//31 (36) und eine große Kunststoffscheibe 15//31 (37) auf und anschließend durch das Gleitlager (38) der richtig ausgerichteten Verbindungsstrebe (7) durch. Dann nochmals eine große Kunststoffscheibe (37) und eine Unterlegscheibe 13//31 (39) aufstecken und das rechte Pedal (35R) in den, in Fahrtrichtung auf der rechten Seite befindlichen Pedalarm (42R) fest einschrauben. Schraubrichtung: im Uhrzeigersinn. Anschließend die Pedalposition sichern, durch Aufdrehen und fest anziehen der selbstsichernden Mutter rechts (43R).
2. Das linke Pedal (35L) schrauben Sie in den, in Fahrtrichtung auf der linken Seite befindlichen Pedalarm (42L) nebst allen benötigten Teilen wie in Pos 1 erwähnt ein. Achtung, hier ist die Schraubrichtung entgegen des Uhrzeigersinns. Die Zuordnung der einzelnen Teile sind durch eine zusätzliche Kennzeichnung mit den Buchstabe R für Rechts und L für Links, vereinfacht worden.
3. Anschließend montieren Sie die Pedalsicherungsbander links und rechts an die entsprechenden Pedalen (35).
4. Stecken Sie auf die Gewindezapfen der Verbindungsrohre (16) jeweils eine Unterlegscheibe 10//19 (34) und eine kleine Kunststoffscheibe 10//22 (33) auf, um dann die Verbindungsstrebe (31) mit dem kleinen Gleitlager (32) und einer Unterlegscheibe 8//24 (30) mittels der selbstsichernden Mutter M8 (29) zu befestigen.
5. Stecken Sie die vordere linke Abdeckung (18L-2) mit der hinteren linken Abdeckung (18L-1) über das Verbindungsrohr links (16L) zusammen. Sichern Sie die Abdeckungen (18) mittels der Schrauben (17) an den Verbindungsrohren (16).

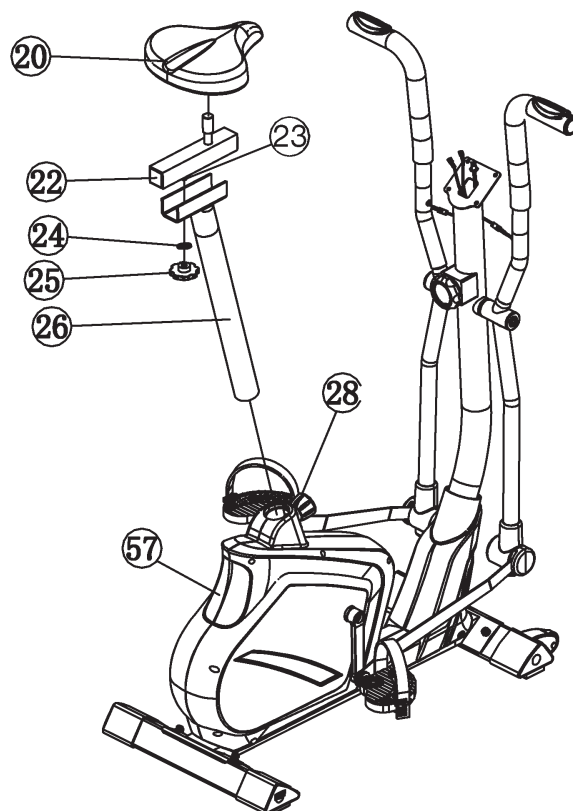
6. Die Abdeckungen rechts (18R-1+18R-2) über das Verbindungsrohr rechts (16R) zusammenstecken und mittels der Schrauben (17) befestigen.
7. Anschließend den Antrieb einige Umdrehungen von Hand vorsichtig drehen. Schrauben Sie nun die in Schritt 2 hergestellte Schraubenverbindung des Stützrohres (92) zum Grundrahmen (57) richtig fest und schieben Sie die Stützrohrverkleidung (89) in die richtige Position auf die Seitenverkleidungen.



Schritt 5:

Montage des Sattels (20) und des Sattelstützrohres (26).

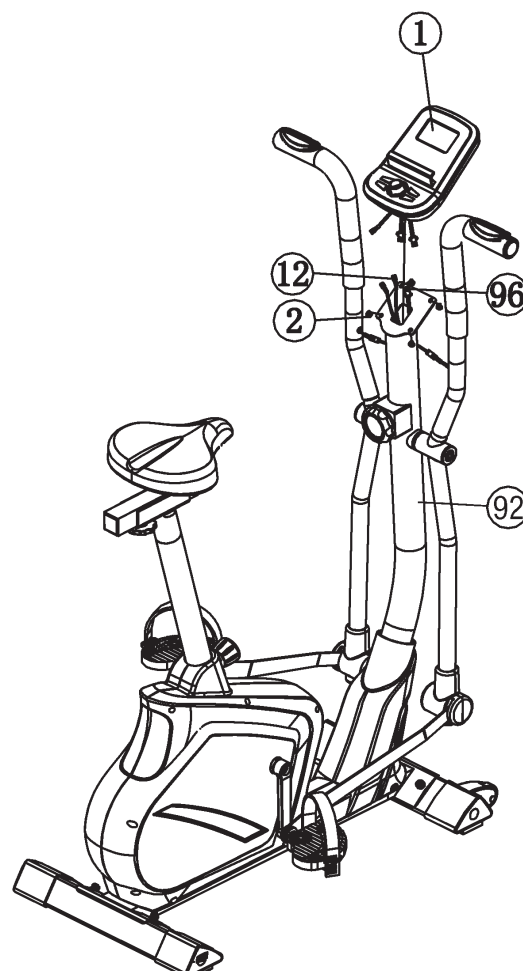
1. Stecken Sie den Sattel (20) mit der Sattelaufnahme auf den Sattelschlitten (22) und schrauben Sie diesen in gewünschter Neigung fest.
2. Legen Sie den Sattelschlitten (22) in die Aufnahme am Sattelstützrohr (26) und befestigen Sie diesen in gewünschter horizontaler Stellung mit der Sterngriffmutter (25), der Unterlegscheibe (24) und dem Befestigungsteil (23).
3. Schieben Sie das Sattelstützrohr (26) in die entsprechende Aufnahme am Grundrahmen (57) und sichern Sie diese in gewünschter Position mittels des Schnellverschlusses (28).
(Der Schnellverschluss (28) muss nur durch Drehen etwas gelöst werden, kann dann gezogen werden um die Höhenarretierung freizugeben und die Sattelhöhe zu verstellen. Nach der gewünschten Einstellung den Schnellverschluss (28) wieder durch festdrehen sichern. Bei der Einstellung der Sattelhöhe auf die max. Markierung achten.)
Achtung: Bitte vor jedem Training den Sattel auf feste Sitzposition überprüfen.



Schritt 6:

Montage des Computers (1) am Stützrohr (92).

1. Nehmen Sie den Computer (1) und stecken Sie das Verbindungskabel (96) in die Rückseite des Computers (1) ein.
2. Stecken Sie die Pulsverbindungskabel (12) in die entsprechenden Buchsen am Computer (1) ein, legen Sie den Computer (1) auf die Computeraufnahme oben am Stützrohr (92) auf und befestigen Sie ihn mittels der Schrauben (2), welche sich in der Rückseite des Computers befinden. (Bitte achten Sie darauf, dass die Kabel bei der Montage des Computers nicht eingeklemmt werden.)

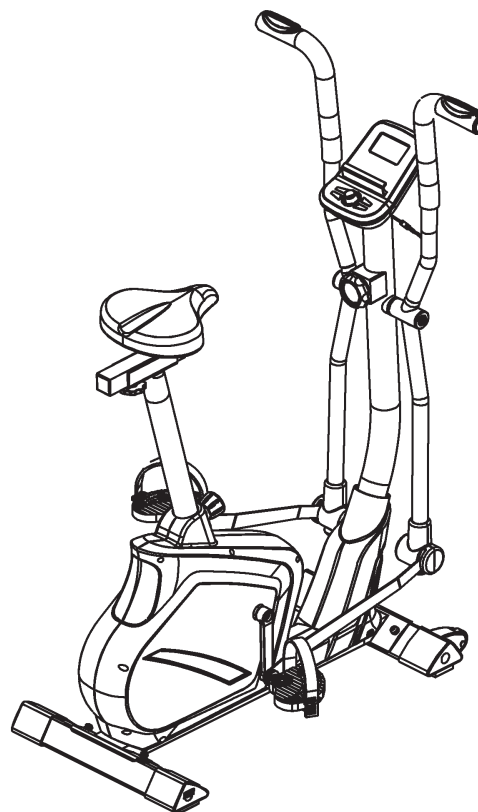


Schritt 7: Kontrolle

1. Alle Verschraubungen und Steckverbindungen auf ordnungsgemäße Montage und Funktion prüfen.
Die Montage ist hiermit beendet.
2. Wenn alles in Ordnung ist, mit leichten Widerstandseinstellungen mit dem Gerät vertraut machen und die individuellen Einstellungen vornehmen.

Anmerkung:

Bitte das Werkzeug-Set und die Anleitung sorgsam aufbewahren, da diese bei ggf. später einmal erforderlichen Reparaturen bzw. Ersatzteilbestellungen benötigt werden.



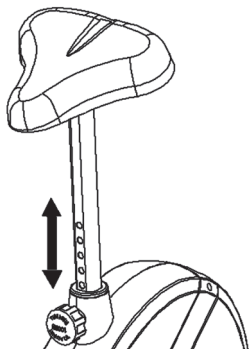
Benutzung des Gerätes

Transport des Gerätes:

Es befinden sich 2 Transportrollen im vorderen Fuß. Um das Gerät an einen anderen Ort zu stellen oder zu lagern, fassen Sie an die Handgriffe und kippen Sie das Gerät auf den vorderen Fuß so weit, sodass sich das Gerät leicht auf den Transportrollen bewegen lässt und schieben Sie es zum gewünschten Ort.

Sitzhöhenverstellung:

Um eine angenehme Sitzposition beim Training zu erhalten muss die Sitzhöhe richtig eingestellt werden. Die richtige Sitzhöhe ist dann vorhanden, wenn beim Trainieren das Knie bei tiefster Pedalstellung noch eine wenig gebeugt ist und nicht ganz durchgestreckt werden kann. Um die richtige Sitzposition einzustellen, lösen Sie mit der einen Hand den Schnellverschluss ein wenig und ziehen Sie dann den Knopf heraus, sodass Sie mit der anderen Hand den Sattel mit dem Sattelstützrohr in die gewünschte Sitzposition schieben können. Anschließend lassen sie die Knopf los, sodass dieser einrastet und schrauben ihn wieder richtig fest.



Wichtig:

Vergewissern sie sich, dass der Schnellverschluss richtig eingerastet und festgeschraubt ist. Ziehen Sie nicht das Sattelstützrohr über die maximale Position heraus und verstellen Sie keine Position während Sie auf dem Trainingsgerät sitzen.

Auf/Absteigen vom Gerät und Benutzung:

Aufsteigen:

Nachdem die Sitzhöhe richtig eingestellt wurde halten sie sich am Lenker fest. Führen Sie die naheliegende Pedale zur untersten Position und schieben Sie den Fuß unter das Pedalsicherungsband ein, sodass sie einen sicheren Stand auf der Pedale haben. Schwingen Sie nun das andere Bein zur gegenüberliegenden Pedalseite und setzen sie sich dabei auf den Sattel. Dabei mit den Händen am Lenker festhalten und führen Sie dann den anderen Fuß auf das zweite Pedal unter das Pedalsicherungsband.

Benutzung:

Halten Sie sich mit beiden Händen an dem Lenker in gewünschter Position fest und bleiben Sie auf dem Sattel während des Trainings sitzen.

Ebenso darauf achten, dass die Füße auf den Pedalen mit den Pedalsicherungsbandern gesichert sind.

Absteigen:

Stoppen sie das Training und halten Sie sich am Lenker gut fest. Stellen sie zuerst einen Fuß vom Pedal für einen sicheren Stand auf den Boden und sitzen Sie dann vom Sattel ab. Stellen Sie danach den zweiten Fuß vom Pedal auf den Boden und steigen Sie zu einer Seite über das Gerät ab.

Dieses Fitnessgerät ist ein stationäres Heimsportgerät und simuliert Radfahren. Ein vermindertes Risiko besteht durch ein wetterunabhängiges Training ohne äußere Einflüsse, sowie bei evtl. Gruppenzwang das Risiko von Überanstrengungen oder Stürzen.

Radfahren bietet ein Herz-Kreislauf-Training ohne Überforderung, aufgrund der Möglichkeit des selbst einstellbaren Widerstandes. Somit ist ein mehr oder weniger Intensives Training möglich. Es trainiert die unteren Extremitäten, stärkt das Herz-Kreislaufsystem und fördert somit die Gesamtfitness des Körpers.



Der mitgelieferte Computer bietet den größten Trainingskomfort. Jeder trainingsrelevante Wert wird in einem entsprechenden Sichtfenster angezeigt. Vom Trainingsbeginn an werden die benötigte Zeit, die aktuelle Geschwindigkeit, der ungefähre Kalorienverbrauch, zurückgelegte Entfernung Pedalumdrrehungen pro Minute (RPM) und der aktuelle Puls angezeigt. Alle Werte werden von Null an aufwärts zählend festgehalten.

Der Computer schaltet sich durch kurzes Drücken einer Taste oder einfachem Trainingsbeginn ein. Der Computer beginnt alle Werte zu erfassen und anzuzeigen.

Um den Computer zu stoppen, einfach das Training beenden. Der Computer stoppt alle Messungen und hält die zuletzt erreichten Werte fest. Die zuletzt erreichten Werte in den Funktionen ZEIT, KALORIEN und KM werden gespeichert und bei einer Wiederaufnahme des Trainings kann von diesen Werten aus weitertrainiert werden.

Der Computer schaltet sich ca. 4 Minuten nach Beendigung des Trainings automatisch ab. Alle bis dahin erreichten Werte werden gespeichert und bei einer Wiederaufnahme des Trainings wieder angezeigt. Es kann dann ausgehend von diesen Werten weitertrainiert werden oder mittels der „L“-Taste alle Funktionen auf Null gesetzt werden.

Anzeige:

1. „KM/H“-Anzeige:

Es wird die aktuelle Geschwindigkeit in Kilometern pro Stunde angezeigt. Eine Vorgabe eines bestimmten Wertes mittels der „+“ und „-“ -Drehtaste ist nicht möglich. Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt nicht. (Höchstgrenze der Anzeige 99,9 km/h). **Diese Anzeige wechselt automatisch alle 6 Sekunden und zeigt auch RPM an.**

2. „ZEIT“-Anzeige:

Es wird die aktuell benötigte Zeit in Minuten und Sekunden angezeigt. Eine Vorgabe eines bestimmten Wertes mittels der „+“ und „-“ -Drehtaste ist möglich. Ist eine bestimmte Zeit vorgegeben, so wird die noch zurückzulegende Zeit angezeigt. Wird der vorgegebene Wert erreicht, wird dieses durch ein akustisches Signal angezeigt. Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt. (Höchstgrenze der Anzeige 99,00 Minuten.)

3. „KM“-Anzeige:

Es wird der aktuelle Stand der zurückgelegten Kilometern angezeigt. Eine Vorgabe eines bestimmten Wertes mittels der „+“ und „-“ -Drehtaste ist möglich. Ist eine bestimmte Strecke vorgegeben, so wird die noch zurückzulegende Strecke angezeigt. Wird der vorgegebene Wert erreicht, wird dieses durch ein akustisches Signal angezeigt. Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt. (Höchstgrenze der Anzeige 99,0 km)

4. „KALORIEN“-Anzeige:

Es wird der aktuelle Stand der verbrauchten Kalorien angezeigt. Eine Vorgabe eines bestimmten Wertes mittels der „+“ und „-“ -Drehtaste ist möglich. Ist eine bestimmte Verbrauchsmenge vorgegeben, so wird die noch zu verbrauchenden Kalorienmenge angezeigt. Wird der vorgegebene Wert erreicht, wird dieses durch ein akustisches Signal angezeigt. Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt. (Höchstgrenze der Anzeige 9990 Kalorien)

5. RPM-Anzeige

Es wird die aktuelle Umdrehungszahl pro Minute angezeigt. **Diese Anzeige wechselt automatisch alle 6 Sekunden und zeigt auch den Km/h an.**

6. „PULS“-Anzeige:

Es wird der aktuelle Puls in Schlägen pro Minuten angezeigt. Eine Vorgabe bestimmter Werte mittels der „+“ und „-“ -Drehtaste ist möglich. Ist eine bestimmte Pulsbergrenze vorgegeben, so wird die Überschreitung durch ein akustisches Signal angezeigt. Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt nicht. (Höchstgrenze der beiden Anzeigen 30- 230 Pulsschläge pro Minute)

Handpulsmessung:

Im linken und rechten Handgriff ist je eine Metallkontaktplatte, die Sensoren, eingelassen.

Bitte darauf achten, dass immer beide Handflächen gleichzeitig mit normaler Kraft auf den Sensoren aufliegen. Sobald eine Pulsabnahme erfolgt, blinkt ein Herz neben der Pulsanzeige.

(Die Handpulsmessung dient nur zur Orientierung, da es durch Bewegung, Reibung, Schweiß etc. zu Abweichungen vom tatsächlichen Puls kommen kann. Bei einigen wenigen Personen kann es zu Fehlfunktionen der Handpuls-messung kommen. Sollten Sie Schwierigkeiten mit der Handpuls-messung haben, so empfehlen wir Ihnen die Verwendung eines externen Pulsmessers mit Cardio-Brustgurt)

7. „SCAN“-Funktion:

Wird diese Funktion ausgewählt, werden im fortlaufenden Wechsel von ca. 5 Sekunden die aktuellen Werte aller Funktionen nacheinander angezeigt.

Tasten:

1. „F“-Taste:

Durch ein kurzes, einmaliges Drücken der Drehtaste kann von einer zur anderen Funktion gewechselt werden; d.h. die jeweilige Funktion ausgewählt werden in der mittels der „+“ und „-“ -Drehtaste Eingaben vorgenommen werden sollen.

Die jeweils ausgewählte Funktion wird durch ein Kürzel im jeweiligen Sichtfenster angezeigt.

2. „+“ und „-“-Drehtaste:

Durch Drehen dieser Taste ist eine stufenweise Vorgabe von Werten in den einzelnen Funktionen möglich. Dazu muß zuvor die gewünschte Funktion mit der „F“-Taste ausgewählt werden. Beim Trainingsbeginn wird dann, von den vorgegebenen Werten ab, gegen Null gezählt.

3. „TEST“-Taste:

Mittels dieser Taste wird einen Test zur Fitness-Beurteilung durchgeführt. Es werden dabei die Noten F1 (höchste Note = hohe Fitness) bis F6 (niedrigste Note = geringe Fitness) vergeben. Um diesen Test durchführen zu können, muß das Training abgeschlossen, die „TEST“-Taste gedrückt und die Kontaktflächen der Pulsmessgriff-Einheit gegriffen werden. Alle Funktionen erlöschen und im Sichtfenster wird rückwärts zählend eine Minute angezeigt. In dieser müssen die Kontaktflächen der Pulsmessgriff-Einheit mit beiden Händen gehalten werden. Danach wird die entsprechende Note im Sichtfenster angezeigt. Um ins Hauptmenü zurückkehren zu können, drücken Sie die „F“-Taste.

FITNESS-TEST:

Nach einem Training mit Pulsmessung drücken Sie auf die Test-Taste um den Fitness Test durchzuführen. Damit das Programm richtig funktionieren kann, legen Sie beide Hände auf die Handpulssensoren. Während die ZEIT eine Minute herunter zählt wird der abfallende Puls gemessen und anschließend eine Fitnessnote von F1 bis F6 angezeigt.

HINWEIS: Während des Fitness-tests funktioniert keine andere Anzeige.

F 1 ~ F 6 = HERZFREQUENZ-ERHOLUNG

1.0	Sehr Gut
1.0 < F < 1.9	Gut
2.0 < F < 2.9	Durchschnitt
3.0 < F < 3.9	Ausreichend
4.0 < F < 5.9	Schlecht
6.0	Sehr schlecht

4. „Total Reset“ -Taste: Das Drücken dieser Taste ermöglicht die Eingabe der persönlichen Daten wie: Geschlecht, Größe und Gewicht und Alter. Dabei gibt man mittels der „+“ und „-“ -Drehtaste den Wert ein und bestätigt mit der „F“ -Taste.

5. Körperfett - Taste

Sind alle Eingaben gemacht „Analyse“ Taste drücken und die Pulsensoren mit beiden Händen umgreifen um die Körperfettanalyse durchzuführen. Sollte ein „Err“ im Display erscheinen, überprüfen Sie, ob Ihre Hände die Griffe gut umschließen Der Computer zeigt nach 10Sek, die Ergebnisse von FETT %, und BMI an.

B.M.I. (Body Mass Index)

B.M.I	Gering	Gering/mittel	Mittel	Mittel/hoch
Wert	<20	20-24	24.1-26.5	>26.5

Körperfett:

SYMBOL	-	+	▲	◆
FETT% -	Gering	Gering/Mittel	Mittel	Mittel/hoch
Geschlecht				
Männlich	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
Weiblich	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

Trainingsanleitung

Um spürbare körperliche und gesundheitliche Verbesserungen zu erreichen, müssen für die Bestimmung des erforderlichen Trainingsaufwandes die folgenden Faktoren beachtet werden:

1. Intensität:

Die Stufe der körperlichen Belastung beim Training muß den Punkt der normalen Belastung überschreiten, ohne dabei den Punkt der Atemlosigkeit und /oder der Erschöpfung zu erreichen. Ein geeigneter Richtwert für ein effektives Training kann dabei der Puls sein. Dieser sollte sich während des Trainings in dem Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befinden (Ermittlung und Berechnung siehe Tabelle und Formel).

Während der ersten Wochen sollte sich der Puls während des Trainings im unteren Bereich von 70% des Maximalpulses befinden. Im Laufe der darauffolgenden Wochen und Monate sollte die Pulsfrequenz langsam bis zur Obergrenze von 85% des Maximalpulses gesteigert werden. Je größer die Kondition des Trainierenden wird, desto mehr müssen die Trainingsanforderungen gesteigert werden, um in den Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses zu gelangen. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer und/oder einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen möglich. Wird die Pulsfrequenz nicht in der Computeranzeige angezeigt oder wollen Sie sicherheitshalber Ihre Pulsfrequenz, die durch eventuelle Anwendungsfehler o.ä. falsch angezeigt werden könnte, kontrollieren, können Sie zu folgenden Hilfsmitteln greifen:

- Puls-Kontroll-Messung auf herkömmliche Weise (Abtasten des Pulsschlags z.B. am Handgelenk und zählen der Schläge innerhalb einer Minute).
- Puls-Kontroll-Messung mit entsprechend geeigneten und geeichten Puls-Mess-Geräten (im Sanitäts- Fachhandel erhältlich).

2. Häufigkeit:

Die meisten Experten empfehlen die Kombination einer gesundheitsbewußten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muß, und körperlicher Ertüchtigungen drei- bis fünfmal in der Woche.

Ein normaler Erwachsener muß zweimal pro Woche trainieren, um seine derzeitige Verfassung zu erhalten. Um seine Kondition zu verbessern und sein Körpergewicht zu verändern, benötigt er mindestens drei Trainingseinheiten pro Woche. Ideal bleibt natürlich eine Häufigkeit von fünf Trainingseinheiten pro Woche.

3. Gestaltung des Trainings

Jede Trainingseinheit sollte aus drei Trainingsphasen bestehen:

„Aufwärm-Phase“, „Trainings-Phase“ und „Abkühl-Phase“.

In der „Aufwärm-Phase“ soll die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam gesteigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen über eine Dauer von fünf bis zehn Minuten möglich.

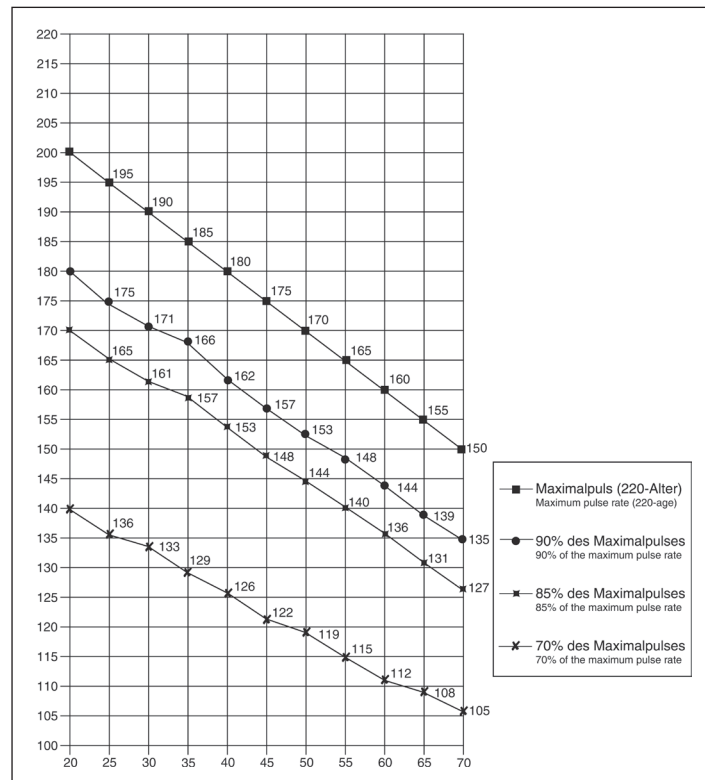
Danach sollte das eigentliche Training („Trainings-Phase“) beginnen. Die Trainingsbelastung sollte erst einige Minuten gering sein und dann für eine Periode von 15 bis 30 Minuten so gesteigert werden, daß sich der Puls im Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befindet.

Um den Kreislauf nach der „Trainings-Phase“ zu unterstützen und einem Muskelkater oder Zerrungen vorzubeugen, muß nach der „Trainings-Phase“ noch die „Abkühl-Phase“ eingehalten werden. In dieser sollten, fünf bis zehn Minuten lang, Dehnungsübungen und/oder leichte gymnastische Übungen durchgeführt werden.

Weitere Informationen zum Thema Aufwärmübungen, Dehnungsübungen oder allgemeine Gymnastikübungen finden Sie in unserem Downloadbereich unter www.christopeit-sport.com

4. Motivation

Der Schlüssel für ein erfolgreiches Programm ist ein regelmäßiges Training. Sie sollten sich einen festen Zeitpunkt und Platz pro Trainingstag einrichten und sich auch geistig auf das Training vorbereiten. Trainieren Sie nur gut gelaunt und halten Sie sich stets Ihr Ziel vor Augen. Bei kontinuierlichem Training werden Sie Tag für Tag feststellen, wie Sie sich weiterentwickeln und Ihrem persönlichen Trainingsziel Stück für Stück näher kommen.

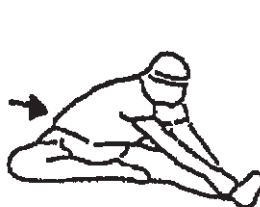
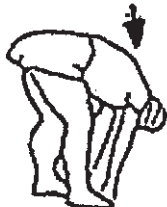


Berechnungsformeln:

- Maximalpuls = $220 - \text{Alter}$
- 90% des Maximalpuls = $(220 - \text{Alter}) \times 0,9$
- 85% des Maximalpuls = $(220 - \text{Alter}) \times 0,85$
- 70% des Maximalpuls = $(220 - \text{Alter}) \times 0,7$

Aufwärmübungen (Warm Up)

Starten Sie Ihre Aufwärmphase durch Gehen auf der Stelle für mind. 3 Minuten und führen Sie danach folgende gymnastische Übungen durch um den Körper auf die Trainingsphase entsprechend vorzubereiten. Bei den Übungen nicht übertreiben und nur soweit ausführen bis ein leichtes Ziehen zu spüren ist. Diese Position dann etwas halten.



Greifen Sie mit der linken Hand hinter den Kopf an die rechte Schulter und ziehen Sie mit der rechten Hand etwas an der linken Armbeuge. Nach 20Sek. Arm wechseln.

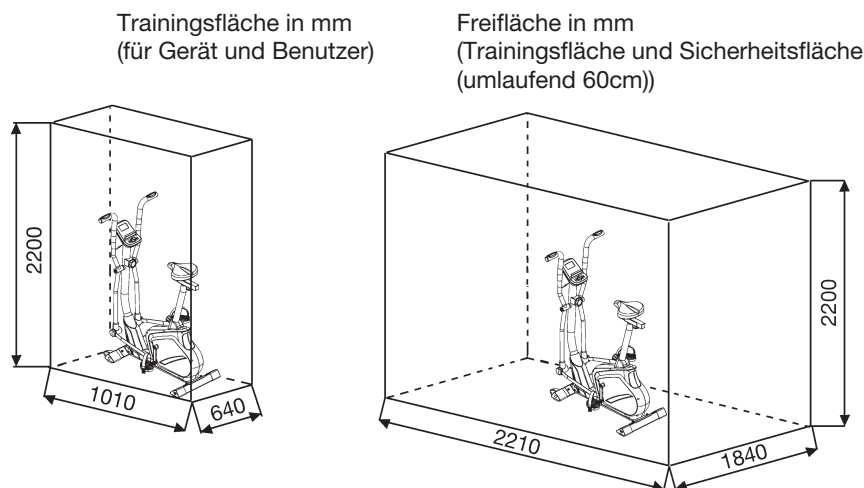
Beugen Sie sich soweit wie möglich nach vorn und lassen Sie die Beine fast durchgestreckt. Zeigen Sie dabei mit den Fingern in Richtung Fußspitze. 2 x 20Sek.

Setzen Sie sich mit einem Bein gestreckt auf den Boden und beugen Sie sich vor und versuchen Sie den Fuß mit den Händen zu erreichen. 2 x 20Sek.

Knien Sie sich in weitem Ausfallschritt nach vorn und stützen Sie sich mit den Händen auf dem Boden ab. Drücken Sie das Becken nach unten. Nach 20 Sek. Bein wechseln.

Nach den Aufwärmübungen durch etwas Schütteln die Arme und Beine lockern.

Hören Sie nach der Trainingsphase nicht abrupt auf, sondern radeln Sie gemütlich noch etwas ohne Widerstand aus um wieder in die normale Puls-Zone zu gelangen. (Cool down) Wir empfehlen die Aufwärmübungen zum Abschluss des Trainings erneut durchzuführen und das Training mit Ausschütteln der Extremitäten zu beenden.



Reinigung, Wartung und Lagerung des Heimtrainers:

1. Reinigung

Benutzen Sie nur ein leicht angefeuchtetes Tuch zur Reinigung.

Achtung: Benutzen Sie niemals Benzin, Verdünner oder andere aggressive Reinigungsmittel zur Oberflächenreinigung da dadurch Beschädigungen verursacht werden.

Das Gerät ist nur für den privaten Heimgebrauch und zur Benutzung in Innenräumen geeignet. Halten Sie das Gerät sauber und Feuchtigkeit vom Gerät fern.

2. Lagerung

Entnehmen Sie die Batterien aus dem Computer bei Beabsichtigung das Gerät länger als 4 Wochen nicht zu nutzen. Schieben Sie den Sattelschlitten in Richtung Lenker und das Sattelstützrohr so tief wie möglich in den Rahmen hinein. Wählen Sie einen trockenen Lagerort im Haus und geben Sie etwas Sprüh-Öl an die Pedalkugellager links und rechts, an das Gewinde der Lenkerbefestigungsschraube, sowie an das Gewinde des Schnellverschlusses. Decken Sie das Gerät ab um es vor Verfärbungen durch evtl. Sonneneinstrahlung und Staub zu schützen.

3. Wartung

Wir empfehlen alle 50 Betriebsstunden eine Überprüfung der Schraubenverbindungen auf festen Sitz, welche bei der Montage hergestellt wurden. Alle 100 Betriebsstunden sollten Sie etwas Sprüh-Öl an die Pedalkugellager links und rechts, an das Gewinde der Lenkerbefestigungsschraube sowie an das Gewinde des Schnellverschlusses geben.

Störungsbeseitigung:

Wenn Sie die Funktionsstörung nicht anhand der aufgeführten Informationen beheben können, so kontaktieren Sie Ihren Händler oder den Hersteller.

Problem	Mögliche Ursache	Lösung
Der Computer schaltet sich durch Drücken einer Taste nicht ein.	Keine Batterien eingesetzt oder Batterien leer	Überprüfen Sie die Batterien im Batteriefach auf ordnungsgemäßen Sitz oder wechseln Sie diese aus.
Der Computer zählt nicht und schaltet sich durch Beginn des Trainings nicht ein.	Fehlender Sensorimpuls aufgrund nicht ordnungsgemäßer oder gelöster Steckverbindung.	Überprüfen Sie die Steckverbindung am Computer und die Steckverbindung im Stützrohr auf ordnungsgemäßen Sitz.
Der Computer zählt nicht und schaltet sich durch Beginn des Trainings nicht ein.	Fehlender Sensorimpuls aufgrund nicht ordnungsgemäßer Position des Sensors.	Schrauben Sie die Verkleidung auf und überprüfen Sie den Abstand von Sensor zum Magneten. Ein Magnet in der Tretkurbelscheibe ist gegenüber vom Sensor und muss einen Abstand von kleiner als < 5mm aufweisen.
Keine Pulsanzeige	Pulsstecker nicht eingesteckt.	Stecken Sie den separaten Stecker vom Puls kabel in die entsprechende Buchse am Computer ein.
Keine Pulsanzeige	Pulssensor nicht ordnungsgemäß angeschlossen	Schrauben Sie die Handpulsensoren ab und überprüfen Sie die Steckverbindungen auf ordnungsgemäßen Sitz und die Kabel auf evtl. Beschädigungen.
Widerstand verändert sich bei Verstellung nicht spürbar.	Seilzugverbindung nicht ordnungsgemäß verbunden.	Überprüfen Sie die im Stützrohr hergestellte Seilzugverbindung auf ordnungsgemäßen Zustand laut Montageanleitung.

Garantiebestimmungen

Die Garantie beginnt mit dem Rechnungs- bzw. Auslieferdatum und beträgt 24 Monate. Während der Garantiezeit werden eventuelle Mängel kostenlos beseitigt.

Bei Feststellung eines Mangels sind Sie verpflichtet diesen unverzüglich dem Hersteller zu melden. Es steht im Ermessen des Herstellers die Garantie durch Ersatzteilversand oder Reparatur zu erfüllen. Bei Ersatzteilversand besteht die Befugnis des Austausches ohne Garantieverlust. Eine Instandsetzung am Aufstellort ist ausgeschlossen.

Heimsportgeräte sind nicht für eine kommerzielle oder gewerbliche Nutzung geeignet. Eine Zuwiderhandlung in der Nutzung hat eine Garantieverkürzung oder Garantieverlust zur Folge.

Die Garantieleistung gilt nur für Material oder Fabrikationsfehler. Bei Verschleißteilen oder Beschädigungen durch missbräuchliche oder unsach-

gemäße Behandlung, Gewaltanwendung und Eingriffen die ohne vorherige Absprache mit unserer Service Abteilung vorgenommen werden, erlischt die Garantie.

Bitte bewahren Sie, falls möglich, die Originalverpackung für die Dauer der Garantiezeit auf, um im Falle einer Rücksendung die Ware ausreichend zu schützen und senden Sie keine Ware unfrei zur Service Abteilung ein!

Eine Inanspruchnahme von Garantieleistungen erwirkt keine Verlängerung der Garantiezeit.

Ansprüche auf Ersatz von Schäden welche evtl. außerhalb des Gerätes entstehen (sofern eine Haftung nicht zwingend gesetzlich geregelt ist) sind ausgeschlossen.

Hersteller:

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert

1. Summary of Parts	Page 3
2. Important Recommendations and Safety Information	Page 15
3. Parts List	Page 16 - 18
4. Assembly Instructions With Exploded Diagrams	Page 19 - 22
Mount, Use & Dismount	Page 22
6. Computer instructions	Page 23
7. Training Instructions, Warm up exercises (Warm Up)	Page 24
8. Cleaning, Storage, Checks, Troubleshooting	Page 25

Dear customer,

We congratulate you on your purchase of this home training sports unit and hope that we will have a great deal of pleasure with it. Please take heed of the enclosed notes and instructions and follow them closely concerning assembly and use.

Please do not hesitate to contact us at any time if you should have any questions.

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert



Important Recommendations and Safety Instructions

Our products are all tested and therefore represent the highest current safety standards. However, this fact does not make it unnecessary to observe the following principles strictly.

1. Assemble the machine exactly as described in the installation instructions and use only the enclosed, specific parts of the machine. Before assembling, verify the completeness of the delivery against the delivery notice and the completeness of the carton against the assembly steps in the installation and operating instructions.

2. Check the firm seating off all screws, nuts and other connections before using the machine for the first time and at regular intervals to ensure that the trainer is in a safe condition.

3. Set up the machine in a dry, level place and protect it from moisture and water. Uneven parts of the floor must be compensated by suitable measures and by the provided adjustable parts of the machine if such are installed. Ensure that no contact occurs with moisture or water.

4. Place a suitable base (e.g. rubber mat, wooden board etc.) beneath the machine if the area of the machine must be specially protected against indentations, dirt etc.

5. Before beginning training, remove all objects within a radius of 2 metres from the machine.

6. Do not use aggressive cleaning agents to clean the machine and employ only the supplied tools or suitable tools of your own to assemble the machine and for any necessary repairs. Remove drops of sweat from the machine immediately after finishing training.

7. WARNING! Systems of the heart frequency supervision can be inexact. Excessive training can lead to serious health damage or to the death. Consult a doctor before beginning a planned training programme. He can define the maximum exertion (pulse, Watts, duration of training etc.) to which you may expose yourself and can give you precise information on the correct posture during training, the targets of your training and your diet. Never train after eating large meals.

8. Only train on the machine when it is in correct working order. Use original spare parts only for any necessary repairs. **WARNING!** Replace the worn parts immediately and keep this equipment out of use until repaired.

9. When setting the adjustable parts, observe the correct position and the marked, maximum setting positions and ensure that the newly adjusted position is correctly secured.

10. Unless otherwise described in the instructions, the machine must only be used for training by one person at a time. The exercise time should not overtake 60 min./daily.

11. Wear training clothes and shoes which are suitable for fitness training with the machine. Your clothes must be such that they cannot catch during training due to their shape (e.g. length). Your training shoes should be appropriate for the trainer, must support your feet firmly and must have non-slip soles.

12. WARNING! If you notice a feeling of dizziness, sickness, chest pain or other abnormal symptoms, stop training and consult a doctor.

13. Never forget that sports machines are not toys. They must therefore only be used according to their purpose and by suitably informed and instructed persons.

14. People such as children, invalids and handicapped persons should only use the machine in the presence of another person who can give aid and advice. Take suitable measures to ensure that children never use the machine without supervision.

15. Ensure that the person conducting training and other people never move or hold any parts of their body into the vicinity of moving parts.

16.  At the end of its life span this product is not allowed to dispose over the normal household waste, but it must be given to an assembly point for the recycling of electric and electronic components. You may find the symbol on the product, on the instructions or on the packing.

The materials are reusable in accordance with their marking. With the re-use, the material utilization or the protection of our environment. Please ask the local administration for the responsible disposal place.

17. To protect the environment, do not dispose of the packaging materials, used batteries or parts of the machine as household waste. Put these in the appropriate collection bins or bring them to a suitable collection point.

18. This machine is a speed-dependant machine, i.e. the power increases with increasing speed, and the reverse.

19. The machine is equipped with 8-speed resistance adjustment. This makes it possible to reduce or increase the braking resistance and thereby the training exertion. Turning the adjusting knob for the resistance setting towards stage 1 reduces the braking resistance and thereby the training exertion. Turning the adjusting knob for the resistance setting towards stage 8 increases the braking resistance and thereby the training exertion.

20. The maximum permissible load (=body weight) is specified as 150 kg. This machine has been tested and certified in compliance with EN ISO 20957-1 and EN 957-5 „H,C“. This item's computer corresponds to the basic demands of the EMV Directive of 2004/108/EC.

Parts List – Spare Parts List

AL 3 Art.-Nr. 1610

Technical data: Issue: 01. 04. 2016

Combination of hometrainer and nordic walking.
Exercise your endurance and legs as well your arms
in a comfortable upright position.

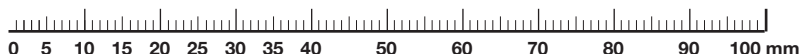
- Magnetic-Brake-System
- Approx. 8 kg flywheel mass
- 8-gears manual resistance
- Hand pulse measurement
- Horizontally and vertically adjustable comfort saddle
- Floor level compensation
- Transport rollers
- Fitness- Test
- LCD display, 6 window display with simultaneous display of: Time, Speed, Distance, approx. Calorie consumption, RPM, Pulse frequency and Scan
- Input of individual limits: Time, Distance, approx. Calorie consumption and Pulse frequency
- Announcement when limits are exceeded
- Body fat analysis (BMI)
- Load max. 150 kg (Body weight)

Items weight: 33kg
Exercise space approx: min. 2,5m²

Please contact us if any components are defective or missing, or if you need any spare parts or replacements in future.

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 2051 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 2051 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

This product is created only for private Home sports activity and not allowed to us in a commercial or professional area.
Home Sport use class H/C



Space requirement approx.: L 101 x W 64 x H 137 cm

Illustration No.	Designation	Dimensions mm	Quantity	Attached to illustration No.	ET number
1	Computer		1	92	36-1610-03-BT
2	Screw	M5x10	4	1+92	39-9903
3	Cable plug	12	3	6+92	36-9134-22-BT
4	Nylon bushing	19x38	6	16+92	36-9825328-BT
5	Washer	19//38.5	2	93	36-9925114-BT
6L	Hand grip left		1	16L	33-1611-05-SI
6R	Hand grip right		1	16R	33-1611-06-SI
7	Screw	M4x25	2	10	36-9111-38-BT
8	End cap		2	6	36-1611-07-BT
9	Hand wrapping		2	6	36-1611-08- BT
10	Hand pulse sensor		2	6	36-9126-06-BT
11	Pulse cable		2	6	36-1611-09-BT
12	Pulse connection cable		2	1+11	36-1611-10-BT
13	Allen bolt	M8x20	2	93	39-9886-CR
14	Spring washer	for M8	14	13,56+97	39-9864-VC
15	Washer	8//36	2	13	39-10166
16L	Connection tube left		1	6L+31	33-1611-07-SI
16R	Connection tube right		1	6R+31	33-1611-08-SI
17	Self-tapping screw	4.5x25	13	16+46	36-9825338-BT
18L-1	Front plastic cover left		1	16L+18L-2	36-1611-11-BT
18L-2	Rear plastic cover left		1	16L+18L-1	36-1611-12-BT
18R-1	Front plastic cover right		1	16R+18L-2	36-1611-13-BT
18R-2	Rear plastic cover right		1	16R+18R-1	36-1611-14-BT
19	Resistance control		1	88+92	36-1610-05-BT
20	Seat		1	22	36-9806210-BT
21	Square plug	38x38	2	22	36-9211-23-BT
22	Seat slide		1	20+22	33-9211-07-SI
23	Fixed bracket		1	22	33-9211-08-SI
24	Washer	10//25	1	23	39-9989-CR
25	Hand grip nut	M10	1	23	36-9211-19-BT
26	Seat support		1	22+57	33-1611-09-SI
27	Plastic slide		1	57	36-9211-40-BT
28	Quick release	M16	1	57	36-9613220-BT
29	Nylon Nut	M8	2	16	39-9918-CR
30	Washer	8//24	2	29	39-9844-CR
31	Connecting bar		2	16+42	33-1611-10-SI
32	Bushing	10x22	2	31	36-1611-15-BT

Illustration No.	Designation	Dimensions mm	Quantity	Attached to illustration No.	ET number
33	Plastic Washer	10//22	2	16	36-1611-16-BT
34	Washer	10//19	2	16	39-9989-CR
35L	Pedal left		1	42L	36-1611-04-BT
35R	Pedal right		1	42R	36-1611-05-BT
36	Washer	15//31	2	35	36-1611-29-BT
37	Plastic Washer	15//31	4	35	36-1611-30-BT
38	Bushing	15x31	2	31	36-1611-31-BT
39	Washer	13//31	2	35	39-10062-CR
40	Crank cap		2	35	36-9840-15-BT
41	Hex screw		2	35	39-9886-CR
42L	Crank left		1	35L+82	33-1611-11-SW
42R	Crank right		1	35R+82	33-1611-12-SW
43L	Nylon nut left		1	35L	36-9111-19-BT
43R	Nylon nut right		1	35R	36-9111-20-BT
44	Plastic screw		1	46	36-1611-17-BT
45	Rear plastic cover		1	46	36-1610-06-BT
46L	Chain cover left		1	46R+57	36-1610-01-BT
46R	Chain cover right		1	46L+57	36-1610-02-BT
47	Drill screw	M5x15	11	46+57	39-9907
48	Safety clip	C17	2	82	36-9825320-BT
49	Washer	17//22	2	82	39-10135
50	Bearing	6003-2RS	2	57+82	36-9806214-BT
51	Allen bolt	M6x15	1	53	39-9860
52	Washer	6//14	1	51	39-9863
53	Idler wheel	24x37x20.5	1	57	36-9806216-BT
54	Wave washer	10//15	3	53	36-1508-11-BT
55	Axle nut	M10x1.25	1	64	39-9820-SW
56	Allen bolt	M8x20	8	16,57+92	39-9886-CR
57	Main Frame		1		33-1610-01-SI
58L	Rear stabilizer cap left		1	59	36-1611-18-BT
58R	Rear stabilizer cap right		1	59	36-1611-19-BT
59	Rear stabilizer		1	57	33-1611-04-SI
60	Axle nut small	M10x1.25	2	64	39-9820
61	Safety clip	C10	2	64	36-1611-20-BT
62	Bearing	6000-2RS	2	63	36-1611-21-BT
63	Flywheel		1	61+62	33-1611-13-SI
64	Flywheel axle		1	57+63	36-1611-25-BT
65	Chain adjuster set		2	57+63	39-10172
66	Axle nut		1	64	39-9820
67	Axis protection cap		2	55+66	36-1123-28-BT
68	Allen bolt	M6x15	2	71	39-9911
69	Spring washer	for M6	2	68	39-9865-SW
70	Washer	6//14	3	68	39-9863
71	Axle magnet bracket	M6x14	1	72	36-9225-11-BT
72	Magnet bracket		1	57	33-1611-14-SI
73	Magnet		1	81	36-9825506-BT
74	Nylon nut	M6	1	75	39-9816-VC
75	Double-thread screw		1	72	36-1611-22-BT
76	Spring		1	72	36-1611-23-BT
77	Nut	M6	2	72	39-9861-VZ
78	Sensor cable		1	57+96	36-1610-04-BT
79	Washer	17//22	2	82	39-10135
80	Wave washer	17//22	1	82	36-9918-22-BT
81	Belt wheel		1	82	36-1611-24-BT
82	Pedal axle		1	50+81	33-1105-07-SI
83	Screw	M8x12	3	81+82	39-9886-CR
84	Belt	360J6	1	63+81	36-1104-07-BT
85L	Front stabilizer cap left		1	86	36-1611-26-BT
85R	Front stabilizer cap right		1	86	36-1611-27-BT

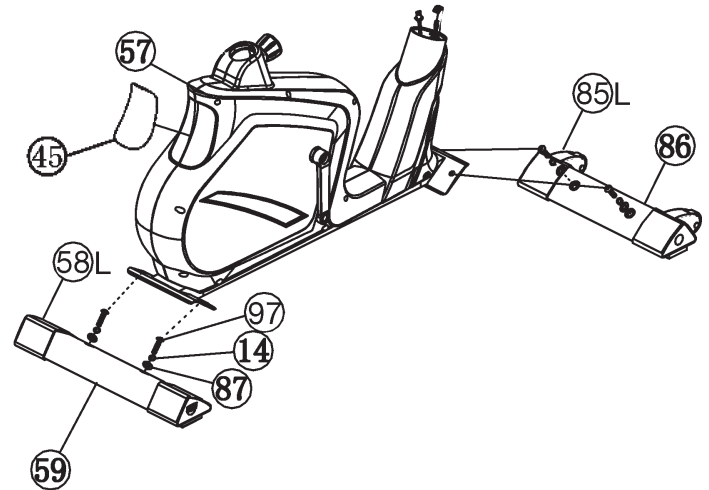
Assembly Instructions

Remove all the separate parts from the packaging, lay them on the floor and check roughly that all are there on the base of the assembly steps. Please note that a number of parts are connected directly to the main frame preassembled. In addition, there are several other individual parts that have been attached to separate units. This will makes assembly easier and quicker for you. Assembly time: 40 - 50 min.

Step 1:

Attach the stabilizer (59+86) at main frame (57).

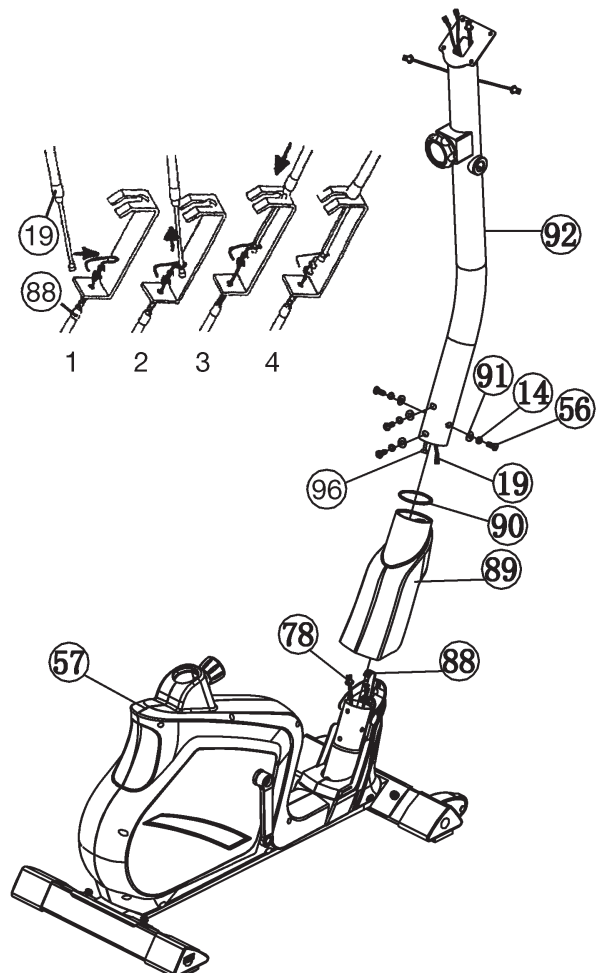
1. Attach the front foot (86) with preassembled transportation roller (85) to the main frame (57). Do this with screws M8x25 (99), washers (87) and spring washers (14).
2. Attach the rear foot (59) with preassembled height adjustable caps (58) to the main frame (57). Do this with screws M8x25 (99), washers (87) and spring washers (14). After assembly has been complete, you can compensate for minor irregularities in the floor by turning the wheel at foot caps (58). The equipment should be set up that the equipment does not move of its own accord during a training session.
3. Insert the rear plastic cover (45) into corresponding position on the side covers.



Step 2:

Connection of cables (78+96) and assembly of support (92) at the main frame (57).

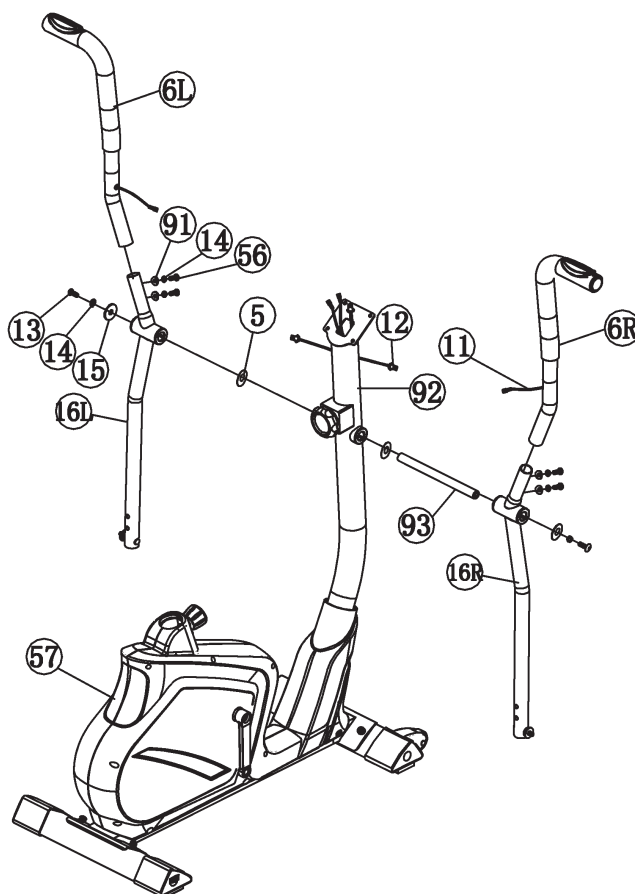
1. Place screws M8x20 (56), curved washers (91) and spring washers (14) accessibly beside the front part of the main frame (57).
2. Place the lower end of the support (92) against the main frame (57) and push the support cover (89) with rubber ring (90) onto the support (92). Plug the ends of the two computer cable harnesses (78+96) projecting from (57+92) together.
(Note: The computer cable harness (19) projecting from the support (92) must not slide into the tube, as it is required for later steps of installation.) When joining the tubes, ensure that the cable connection will not be trapped.
3. Connect the middle section tension cable (19) to the bracket of lower section cable tension (96) (See figure [1]-[4]). Before this step of the installation, it is advisable to adjust the resistance setting to the highest stage, at which the cable extends furthest from the sheath. Put the lowest part of cable (19) into the small hook (figure 1+2). Pull it (figure 3) until the small hook get in higher position and then insert the cable (19) onto the bracket (96) (figure 4).
4. Put one spring washer (14) and one curved washer (91) on each screw (56). Push the screws (56) through the holes in the support (92), screw into the threaded holes of the main frame (57) and tighten lightly. (This screw connection point will screw firmly at least in Step 4.)



Step 3:

Installation of the handgrips (6) with connecting tubes (16) at support (92).

1. Push the axle (93) into the middle position at handlebar support (92) and put one wave washer (5) and the connecting tube right (16R) onto the right axles' end (93). Put on the screw M8x20 (13) a spring washer (14) and a big washer 8//38 (15) and tighten it firmly. (Note: Right is specified as viewed standing on the machine during training.)
2. Install the left connection tube (16L) incl. all additionally required parts on the left hand side of the machine as described in 1.
3. Push the hand grips (6L+6R) onto the connecting tubes (16L+16R) and adjust the holes in the tubes so that they are aligned. (Note: the handgrip bars must be aligned after assembly so that the upper ends are inclined outwards (away from the support (92)).
4. Push the bolt M8x20 (56) through the holes and tighten the handgrip bars (6) with curved washers (91) and spring washers (14) at connection tubes (16L+16R) firmly.
5. Connect the pulse connection cables (12) with pulse cables (11).



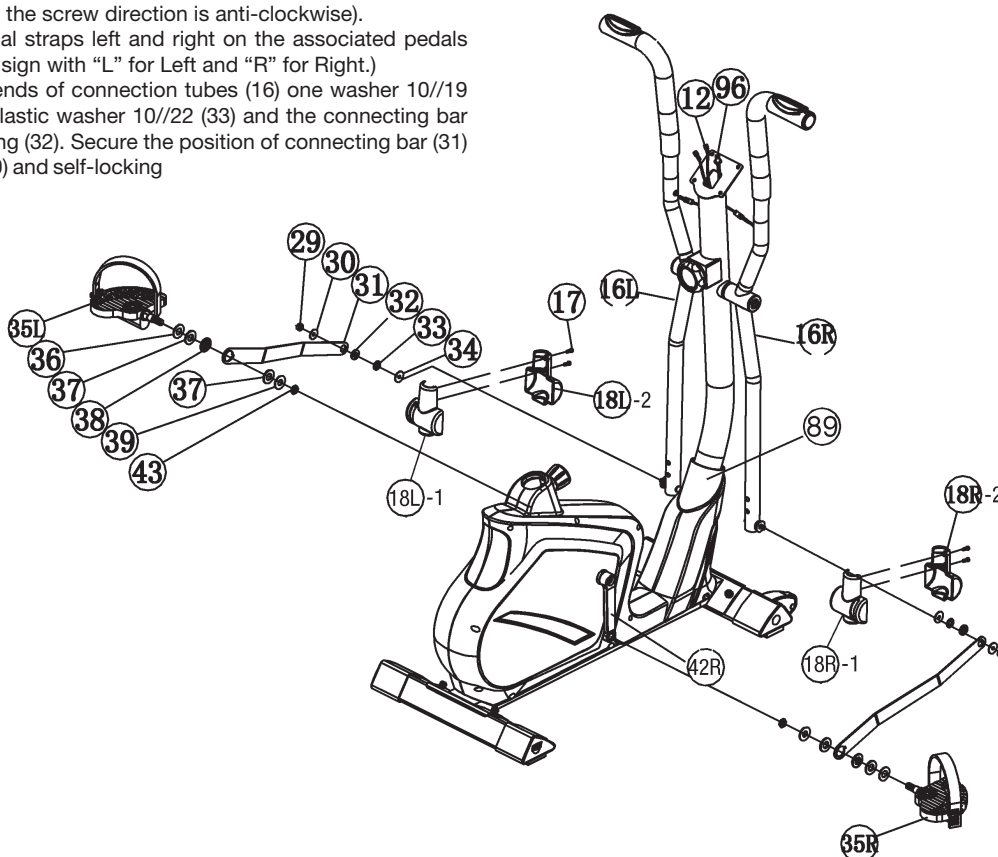
Step 4:

Attach the pedals (35L+35R) and connecting bars (31).

1. Put onto the right pedal (35R) one big washer 15//31 (36) and one big plastic washer 15//31 (37) and then put it through the bushing 15//31 (38) and connecting bar (31) with right direction. Then slide again one big plastic washer (37) and a washer 13//31 (39) onto it and screw into the right pedal crank (42R) at the right-hand side. (as seen in operation.) (Warning! the screw direction is clockwise.)
2. Screw the left pedal (35L) with all necessary parts same way as describe in Pos.1 into the left pedal crank (42R) at the left-hand side (as seen in operation.) (Warning! the screw direction is anti-clockwise.)
3. Then mount the pedal straps left and right on the associated pedals (35). (The pedals are sign with "L" for Left and "R" for Right.)
4. Put onto the threat ends of connection tubes (16) one washer 10//19 (34) and one small plastic washer 10//22 (33) and the connecting bar (31) with small bushing (32). Secure the position of connecting bar (31) with washer 8//24 (30) and self-locking

nut M8 (29).

5. Mount the left cover set (18L-1+18L-2) to left connection tube (16L) and secure with screws (17).
6. Install the right handgrip cover set (18R-1+18R-2) to the right connection tube (16R) and secure with screws (17).
7. Now turn the construction by hand 3-4 times and tighten the screws of support (92) to main frame (57) as mentioned in Step 2 firmly. Push the support cover (89) into right position.



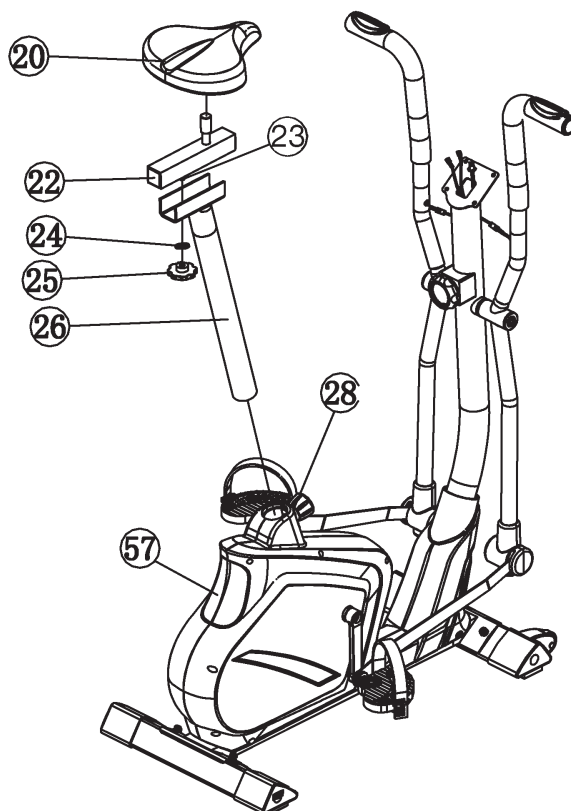
Step 5:

Attach the saddle (20) and saddle support (26).

1. Push the saddle (20) with saddle bracket into the saddle slide (22) and tight it up in desired position.
2. Place the saddle slide (22) into the holder of saddle support (26), set it at the desired position and screw it onto the saddle support (26) by screw (23) washer (24) and star grip nut (25).
3. Push the saddle support tube (26) into the matching locator in the main frame (57), set it at the desired position and lock it by inserting the bolt with the quick release (28) in place and doing it up tight.

(The setting of the saddle support can adjust easily as desired later through turning and pulling the quick release (28).) Furthermore, you must ensure when setting this desired position that the saddle support is not pulled out of the main frame further than the highest setting position, which is marked.

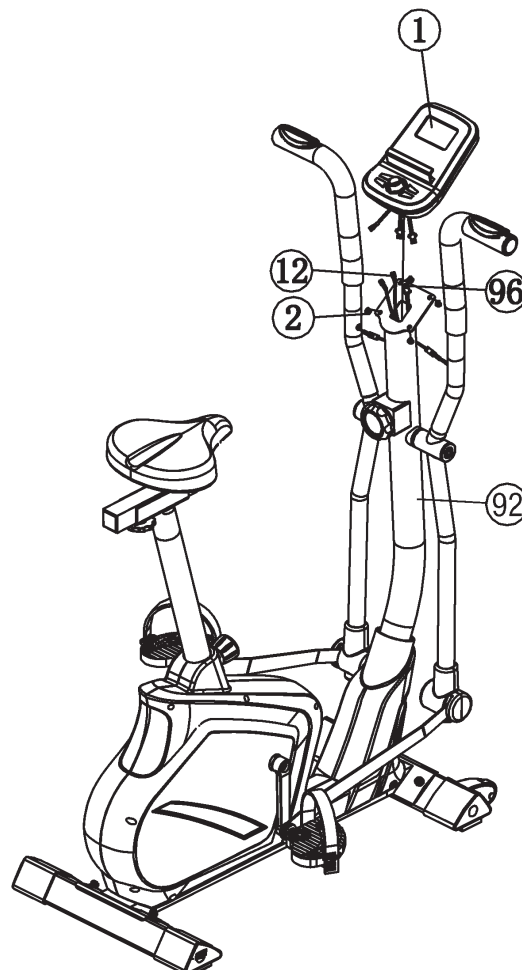
Attention: Ensure before every exercising that the saddle is tighten firmly



Step 6:

Attach the computer (1) at support (92).

1. Put the plug of connection cable (96) into the plug from computer (1) backside.
2. Insert the plug of pulse connection cables (12) to the jack of the computer (1) and attach the computer (1) to top monitor bracket of front post (92) with screws (2) which you find on backside of computer. (Attention: Ensure that the cable loom are not crunched or pinched during installation.)

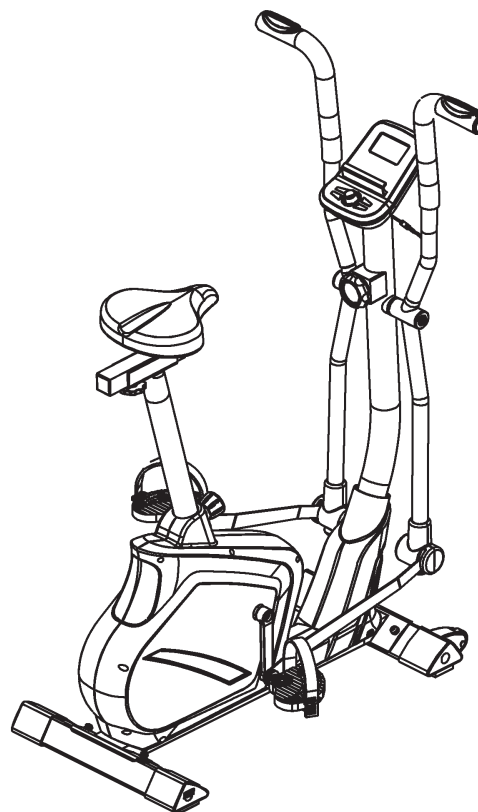


Step 7: Checks

1. Check the correct installation and function of all screwed and plug connections.
Installation is thereby complete.
2. When everything is in order, familiarise yourself with the machine at a low resistance setting and make your individual adjustments.

Note:

Please keep the tool set and the instructions in a safe place as these may be required for repairs or spare parts orders becoming necessary later.



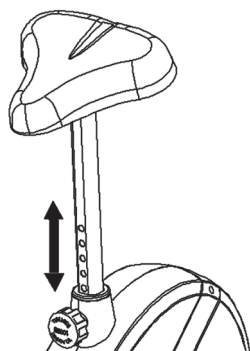
Mount, Use & Dismount

Transportation of Equipment:

There are two rollers equipped on the front foot. For moving, you can lift up the rear foot and drive it to where you would like to locate or store it.

Adjustment – Seat Position

For an effective workout, the seat must be adjusted properly. While your are pedaling, your Knees should be slightly bent when the pedals are in the farthest position. In order to adjust the seat, unscrew the knob few turns and draw it out slightly. Adjust the seat to the right height, then release the knob and tighten it all the way.



Important:

Make sure to put the knob back into place in the seat post and tighten it completely. Never exceed the maximum height of the seat. Always get off the bicycle before making any adjustment.

Mount, Use & Dismount

Mount:

- a. After the seat is adjusted to properly position, insert your foot into retaining strap of pedal step on the pedal and hold the handlebar tightly.
- b. Try to put whole body weight on your foot and simultaneously cross over the trainer and land your another foot on the other side.
- c. Now you are in the position to start your training.

Use:

- a. Keep you hands on the handlebar, and both feet are insert into retaining straps of both pedal properly.
- b. Pedal your exercise bike by your both feet alternately.
- c. Then you can increase the pedaling speed gradually and adjust braking resistance levels to increase the exercise intension.

Dismount:

- a. Slow down the pedaling speed until it comes to rest.
- b. Keep the left hand grabbing the left handlebar tightly, put your feet cross over the equipment and land on the floor, then land the other one.

This training equipment is a stationary exercise machine used to simulate without causing excessive pressure to the joints, hence decreasing the risk of impact injuries.

Exercise bike offer a non-impact cardiovascular workout that can vary from light to high intensity based on the resistance preference set by the user. It will strengthen your muscles of legs and increase cardio capacity and maintain fitness of your body also.

Computer instructions for 1610



The supplied computer allows the most convenient training. Every value relevant to training is displayed in a corresponding window.

From the beginning of the training session, the required time, the current speed, RPM, the approximate calorie consumption, the travelled distance and the current pulse rate are displayed. All values are counted from zero upwards. The speed is indicated on the upper display. All other values are indicated on the lower display.

If you wish to see one value displayed constantly as well as the speed during training, select this with the „F“ -key. If you wish to see these values in constant alternation, select the „SCAN“ function. The display then changes from one function to the next at intervals of approx. 6 seconds. The computer is switched on by briefly pressing one key or simply by beginning training. The computer begins to register and display all values. To stop the computer, just stop training. The computer stops all measurements and retains the last attained values. The last attained values in the functions TIME, CALORIES and KM are stored and training can continue with these values when training is resumed.

The computer switches off automatically approx. 4 minutes after training is stopped. All values attained until that time are stored and are displayed again when training is resumed. It is then possible to continue training from these values or to reset all functions to zero using the „L“ -key.

Displays:

1. „KM/H“ display:

The current speed is displayed in kilometers per hour. It is not possible to specify a particular value using the „+“ or „-“ -turnkey. The values last attained by this function are not stored. (Limit of the display: 99.0 km/h.)

2. „TIME“ display:

The currently required time is displayed in minutes and seconds. It is possible to specify a particular value using the „+“ or „-“ -turnkey. If a particular time has been specified, the remaining time is displayed. When the specified value is attained, this is indicated by an acoustic signal. The values last attained by this function are stored. (Limit of the display: 99.00 minutes.)

3. „KM“ display:

The current status of the travelled distance is displayed. It is possible to specify a particular value using the „+“ or „-“ -turnkey. If a particular distance has been specified, the remaining distance is displayed. When the specified value is attained, this is indicated by an acoustic signal. The values last attained by this function are stored. (Limit of the display: 99.0 km.)

4. „CALORY“ display:

The current status of the consumed calories is displayed. It is possible to specify a particular value using the „+“ or „-“ -key. If a particular consumption has been specified, the remaining number of calories to be consumed is displayed. When the specified value is attained, this is indicated by an acoustic signal. The values last attained by this function are stored. (Limit of the display: 9990 calories.)

5. „RPM“ display:

The current revolution per minute (RPM) is displayed. This value change automatically all 6 seconds and shows current Km/H.

6. „PULSE“ display:

The current pulse rate is displayed in beats per minute. It is possible to specify a particular value using the „+“ or „-“ -turnkey.

If a particular upper pulse rate limit has been specified, an acoustic signal will indicate if these limits are infringed. The values last attained by this function are not stored. (Limit of both displays: 30 – 230 pulse beats per minute.)

Pulse Rate:

The whole set of heart rate detector include 2 sensors each side. Each sensor has 2 pieces of metal parts. The correct way to get detected is to gently hold both metal parts each hand. With the good signals picked up by the computer, the heart mark in the HEART RATE Display shall flash. Sometimes the heart rate value is not useable, based on wet hands or any other contact problems during exercising. If you need high accuracy heart rate value you have to use an external heart rate measurement with a pulse belt.

7. „SCAN“ function:

If this function is selected, the current values of all functions are displayed successively in a constant sequence approx. every 5 seconds.

Keys:

1. „F“ -key:

Pressing this key once briefly makes it possible to change from one function to another, i.e. the respective functions can be selected for which entries can be made using the „+“ or „-“ -turnkey. The currently selected function is indicated by an icon in the respective window.

2. „+“ or „-“ -turnkey:

By pressing this key once, it is possible to specify values step by step in the respective functions. For this, the desired function must firstly be selected using the „F“ -key. When training begins, the specified values are then counted down to zero.

3. „Test“ -key:

With this key, a test can be conducted to assess your fitness. The grades F1 (highest mark = high fitness) to F6 (lowest mark = low fitness) are awarded. To be able to conduct this test, the training session must have been completed, the „TEST“ key pressed and the contact surfaces of the pulse measuring handle unit must be gripped. All functions disappear and the window indicates a one minute countdown. During this time, the contact surfaces of the pulse measuring handle unit must be gripped with both hands. The corresponding grade is then displayed in the window. To return to the main menu, press the „F“ -key.

Recovery:

1. When pulse value display on the computer (hold handgrip), press RECOVERY (Test) -key.

2. TIME shows „0:60“ (seconds) and start counting down to „00:00“.

3. Computer will show F1 to F6 after count down to zero to test heart rate recovery status.

F 1 ~ F6 = RECOVERY

1.0	Outstanding
1.0 < F < 1.9	Excellent
2.0 < F < 2.9	Good
3.0 < F < 3.9	Fair
4.0 < F < 5.9	Below average
6.0	Poor

4. „Total Reset“ -key: Press the key to input your individual data: Gender, Age, Height and Weight. Use „+“ or „-“ -turnkey to put in the data and „F“ -key for enter.

5. Körperfett (BODY FAT) -key: Press this key after you have entered the body fat data And grip with both hands at the pulse sensors to start body fat measurement.

The computer will show the test results of FAT PERCENT and BMI.

B.M.I. (Body Mass Index)

B.M.I Scale	Low	Low/Medium	Medium	Medium/high
Range	<20	20-24	24.1-26.5	>26.5

Body Fat:

SYMBOL	-	+	▲	◆
FAT% -	Low	Low/Medium	Medium	Medium/high
Gender				
Male	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
Female	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

Training instructions

You must consider the following factors in determining the amount of training effort required in order to attain tangible physical and health benefits:

1. Intensity:

The level of physical exertion in training must exceed the level of normal exertion without reaching the point of breathlessness and / or exhaustion. A suitable guideline for effective training can be taken from the pulse rate. During training this should rise to the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate (see the table and formular for determination and calculation of this).

During the first weeks, the pulse rate should remain at the lower end of this region, at around 70% of the maximum pulse rate. In the course of the following weeks and months, the pulse rate should be slowly raised to the upper limit of 85% of the maximum pulse rate. The better the physical condition of the person doing the exercise, the more the level of training should be increased to remain in the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate. This should be done by lengthening the time for the training and / or increasing the level of difficulty.

If the pulse rate is not shown on the computer display or if for safety reasons you wish to check your pulse rate, which could have been displayed wrongly due to error in use, etc., you can do the following:

- Pulse rate measurement in the conventional way (feeling the pulse at the wrist, for example, and counting the number of beats in one minute).
- Pulse rate measurement with a suitable specialised device (available from dealers specialising in health-related equipment).

2. Frequency

Most experts recommend a combination of health-conscious nutrition, which must be determined on the basis of your training goal, and physical training three times a week. A normal adult must train twice a week to maintain his current level of condition. At least three training sessions a week are required to improve one's condition and reduce one's weight. Of course the ideal frequency of training is five sessions a week.

3. Planning the training

Each training session should consist of three phases: the warm-up phase, the training phase, and the cool-down phase. The body temperature and oxygen intake should be raised slowly in the warm-up phase. This can be done with gymnastic exercises lasting five to ten minutes.

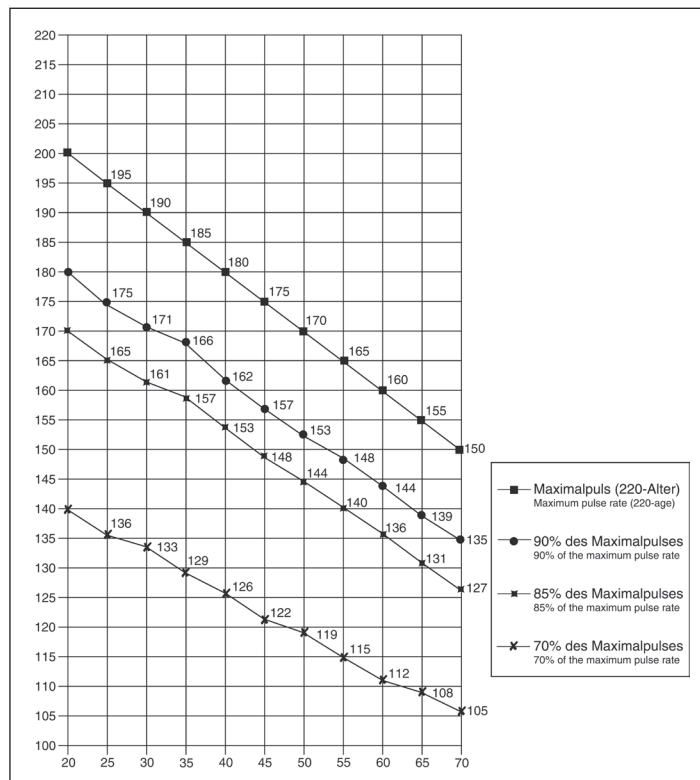
Then the actual training (training phase) should begin. The training exertion should be relatively low for the first few minutes and then raised over a period of 15 to 30 minutes such that the pulse rate reaches the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate.

In order to support the circulation after the training phase and to prevent aching or strained muscles later, it is necessary to follow the training phase with a cool-down phase. This should consist of stretching exercises and / or light gymnastic exercises for a period of five to ten minutes.

You find further information on the subject warm-up exercises, stretch exercises or general gymnastics exercises in our download area under www.christopeit-sport.com

4. Motivation

The key to a successful program is regular training. You should set a fixed time and place for each day of training and prepare yourself mentally for the training. Only train when you are in the mood for it and always have your goal in view. With continuous training you will be able to see how you are progressing day by day and are approaching your personal training goal bit by bit.



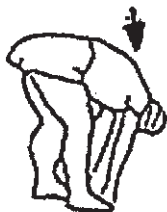
Calculation formula: Maximum pulse rate	= 220 - age
	(220 minus your age)
90% of the maximum pulse rate	= (220 - age) x 0.9
85% of the maximum pulse rate	= (220 - age) x 0.85
70% of the maximum pulse rate	= (220 - age) x 0.7

Warm up exercises (Warm Up)

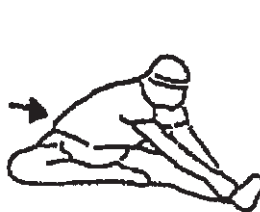
Start your warm up by walking on the spot for at least 3 minutes and then perform the following gymnastic exercises to the body for the training phase to prepare accordingly. The exercises do not overdo it and only as far run until a slight drag felt. This position will hold a while.



Reach with your left hand behind your head to the right shoulder and pull with the right hand slightly to the left elbow. After 20sec. switch arm.



Bend forward as far forward as possible and let your legs almost stretched. Show it with your fingers in the direction of toe. 2 x 20sec.



Sit down with one leg stretched out on the floor and bend forward and try to reach the foot with your hands. 2 x 20sec.

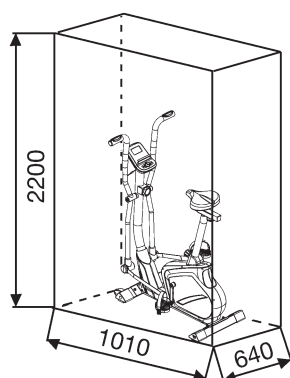


Kneel in a wide lunge forward and support yourself with your hands on the floor. Press the pelvis down. Change after 20 sec leg.

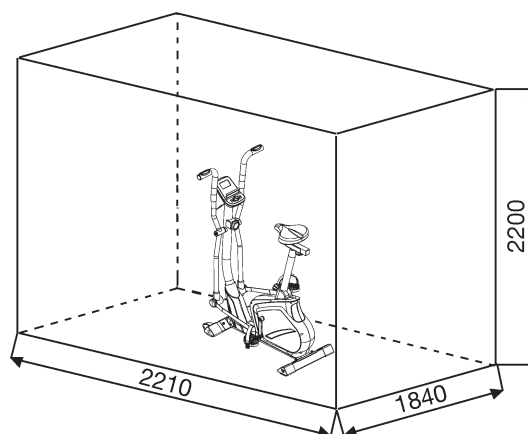
After the warm-up exercises by some arms and legs shake loose.

Don't finish the exercise phase abruptly, but will cycle leisurely something without resistance from to return to the normal pulse-zone. (Cool down) We recommend the warm-up exercises at the end of the training be conducted and to end your workout with shaking of the extremities.

Training area in mm
(for home trainer and user)



Free area in mm
(Training area and security area
(rotating 60cm))



Cleaning, Checks and Storage of the home bike:

1. Cleaning

Use only a less wet cloth for cleaning.

Caution: Never use benzene, thinner or other aggressive cleaning agents for surface cleaning as this damage caused.

The device is only for private home use and for use suitable indoors. Keep the unit clean and moisture from the device.

2. Storage

Remove the batteries from the computer while intending the unit for more than 4 weeks not to use. Push the saddle slide toward the handlebar and the seat support tube as deeply as possible into the frame. Choose a dry storage in-house and put some spray oil to the pedal bearings left and right, to the thread of the handlebar bolt, and on the thread of the quick release for saddle support. Cover the bike to protect it from being discolor by any sunlight and dirty through dust.

3. Checks

We recommend every 50 hours to review the screw connections for tightness, which were prepared in the assembly. Every 100 operating hours, you should put some spray oil at the pedal bearings left and right, to the thread of the handlebar bolt and to the thread of quick release for saddle support.

Troubleshooting

If you cannot solve the problem with the following information, please contact the authorized service center.

Problem	Possible Cause	Solution
Computer has no value at Display if you press any key.	No Batteries insert or batteries empty	Check the position of batteries at battery compartment or replace batteries.
Computer is not counting data and do not switch on after start cycling.	Sensor impulse missing base on not well plugged connection	Check the plug connections at computer and inside of handlebar support.
Computer is not counting data and do not switch on after start cycling.	Sensor impulse missing base on not correct position of sensor.	Take off the cover and check the distance between magnet and Sensor. The magnet at turning belt wheel should have only less than < 5mm distance against the sensor position.
No pulse value	Pulse cable is not plugged in.	Check the separately pulse cable is well connected with computer.
No pulse value	Pulse sensors not well connected	Screw out the screw for pulse measurement and check if plugs are well connected and no damage at pulse cable.
Resistance don't change	Connection of resistance not well	Check the resistance connection inside of handlebar support as manual mention.

1. Aperçu des pièces	Page 3
2. Recommandations importantes et règles de sécurité	Page 26
3. Nomenclature	Page 27 - 29
4. Notice de montage avec écorchés	Page 30 - 33
5. Monter, utiliser & descendre	Page 33
6. Manuel d'utilisation du calculateur électronique	Page 34 - 35
8. Recommandations pour l'entraînement Exercices d'échauffement (Warm Up)	Page 36
7. nettoyage, stockage, Entretien, Corrections	Page 37

Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons pour l'achat de ce cycle d'entraînement intérieur et nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec. Veuillez respecter et suivre les indications et les instructions de montage et d'emploi. Si vous avez des questions, vous pouvez bien sûr vous adresser à nous.

Très cordiales salutations
Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert



Recommandations importantes et consignes de sécurité

Nos produits sont systématiquement soumis au contrôle et sont ainsi conformes aux normes de sécurité actuelles les plus élevées. Cependant, cela ne dégage pas de l'obligation de suivre strictement les indications suivantes.

1. Monter l'appareil en suivant exactement les instructions de montage et n'utiliser que les pièces spécifiques à l'appareil et ci-jointes pour le montage de l'appareil. Avant le montage en lui-même, contrôler l'intégralité de la livraison à l'aide du bon de livraison et l'intégralité des emballages en carton à l'aide de la instructions de montage dans les instructions de montage et d'utilisation.

2. Avant la première utilisation et à intervalles réguliers, contrôler si tous les écrous, vis et autres raccords sont bien serrés, afin d'assurer un état de service sûr de l'appareil d'entraînement.

3. Mettre en place l'appareil à un endroit sec et plan, et le protéger contre l'humidité. Les inégalités du sol doivent être compensées par des mesures appropriées et par les pièces réglables de l'appareil, prévues à cet effet, si présentes. Il faut exclure tout contact avec l'humidité et l'eau.

4. Dans la mesure où le lieu de montage doit être protégé contre des points de pression, des saletés ou autres, prévoir un support antidérapant (p. ex. tapis en caoutchouc, plaque en bois etc.) sous l'appareil.

5. Avant de commencer l'entraînement, enlever tous les objets dans un rayon de 2 mètres autour de l'appareil.

6. Pour nettoyer l'appareil, ne pas utiliser de détergents agressifs, et pour le montage ainsi que d'éventuelles réparations, n'utiliser que les outils fournis ou des outils appropriés. Les traces de sueur sur l'appareil doivent être enlevées tout de suite après l'entraînement.

7. RESPECT! Des systèmes de la fréquence de cœur peuvent être in-exacts. Le fait de s'entraîner excessif peut causer un dommage de santé sérieux ou mènent vers la mort

Un entraînement inadéquat ou excessif peut entraîner des risques pour la santé. C'est pourquoi, avant de commencer un entraînement précis, il faut consulter un médecin. Ce dernier peut définir les sollicitations maximales (pouls, watts, durée d'entraînement etc.) auxquelles on peut se soumettre, et donner des renseignements exacts sur les conditions de l'entraînement, les objectifs et l'alimentation. Il ne faut pas s'entraîner après un repas lourd.

8. Ne s'entraîner avec l'appareil que lorsque celui-ci est en parfait état de fonctionnement. Pour les réparations éventuelles, n'utiliser que des pièces de rechange originales. **RESPECT!** Si des parties sont excessivement chaudes à l'utilisation de l'appareil ils remplacent immédiatement celui-ci et sûr cet équipement de l'utilisation jusqu'à réparé.

9. Pour le réglage des pièces, faire attention à régler la bonne position ou la position de réglage maximale marquée, et à bloquer correctement la nouvelle position réglée.

10. Si rien d'autre n'est indiqué dans le mode d'emploi, l'appareil ne doit être utilisé que par une personne pour l'entraînement. Le temps d'entraînement ne devait pas dépasser au total 60 Min./ chaque jour.

11. Il faut porter des vêtements et des chaussures adaptés à un entraînement fitness avec l'appareil. Les vêtements doivent être conçus de manière à ce que de par leur forme (p. ex. longueur), ils ne puissent pas rester accrocher pendant l'entraînement. Les chaussures d'entraînement doivent être choisies en fonction de l'appareil, doivent systématiquement bien tenir le pied et posséder une semelle antidérapante.

12. RESPECT! Si des sensations de vertige, des nausées, des douleurs dans la poitrine ou d'autres symptômes anormaux se font sentir, arrêter l'entraînement et consulter un médecin adapté.

13. Il faut savoir que les appareils de sport ne sont pas des jouets. C'est pourquoi, ils ne doivent être utilisés que de manière conforme à l'emploi prévu et uniquement par des personnes informées et initiées en conséquence.

14. Les personnes, telles que les enfants, les invalides ou les handicapés, ne doivent utiliser l'appareil qu'en présence d'une autre personne qui peut fournir son aide ou donner des instructions. Il faut exclure l'utilisation de l'appareil par des enfants sans surveillance, par des mesures appropriées.

15. Il faut faire attention à ce que la personne qui s'entraîne, ainsi que d'autres personnes, ne se trouvent jamais dans la zone des pièces encore en mouvement.

16.  Ce produit ne peut pas être enlevé les déchets à la fin de sa durée de vie sur les déchets budgétaires normaux, main doit être livré à un point collectif pour le recyclage des appareils électriques et électroniques. Le symbole sur le produit du mode d'emploi ou de l'emballage fait rem arguer sur cela.

Les matières sont réutilisables conformément à leur marquage. Avec le réemploi, la valorisation matérielle ou d'autres formes de valorisation vous apportez des appareils de contralto, une contribution importante à la protection a notre environnement. Veuillez demander lors de l'administration communale le poste d'enlèvement des déchets constant.

17. Les matériaux d'emballage, les piles vides et les pièces de l'appareil doivent être évacués en respectant l'environnement, pas avec les ordures ménagères, mais dans les containers de collecte prévus à cet effet, ou remis aux services de collecte adaptés.

18. Cet appareil est un appareil dépendant de la vitesse, c.-à-d. la performance augmente avec la croissance de la vitesse et inversement.

19. L'appareil est équipé d'un réglage de résistance à 8 niveaux. Cela permet de réduire ou d'augmenter la résistance de freinage et ainsi le niveau d'entraînement. En tournant le bouton de réglage de la résistance vers niveau 1, cela entraîne une diminution de la résistance de freinage et ainsi du niveau d'entraînement. En tournant le bouton de réglage de la résistance vers le niveau 8, cela entraîne une augmentation de la résistance de freinage et ainsi du niveau d'entraînement.

20. La charge (=poids) maximale admise a été fixée à 150 kg. Cet appareil a été contrôlé et certifié suivant les normes EN ISO 20957-1 et EN 957-5 „H,C“. Cet ordinateur d'appareils correspond aux demandes fondamentales d'elle EMV Directive en 2004/108/C.E.

Liste des pièces- Liste des pièces de rechange AL 3 N° de commande 1610

Caractéristiques techniques : Version du : 01/ 04/ 2016

**Combinaison de vélos d'exercice et la marche nordique.
Travailler en plus de l'endurance et les jambes aussi vos bras
et son torse confortablement assis**

- Masse tournante : environ 8 kg
- Mesure des pulsations aux poignées
- Analyse des lipides (Fat%) et BMI (index de masse corporelle)
- Réglable horizontal et vertical de la selle (verrouillage rapide)
- Selle universellement interchangeable
- Inclinaison ajustable de la selle
- Annonce de test de remise en forme
- Pied bouche avec réglage en hauteur, roues de transport
- Ordinateur à grand confort de manoeuvre avec affichage numérique de: la vitesse, la distance, la RPM, du temps, de la consommation approximative des calories brûlées, du pouls et du Scan
- Entrée de limites telles que la durée, la distance, la consommation de calories et la fréquence cardiaque maximale.
- Affichage du dépassement des limites.

Adapté pour des poids jusqu'environ 150 kg.
Dimensions : L 101 x l 64 x H 137 cm.

Poids du produit: 22kg
Espace de formation: au moins 2,5m²

Si une pièce n'est pas correcte, s'il manque une pièce ou si vous avez besoin d'une pièce de rechange à l'avenir, veuillez vous adresser à :

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 2051 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 2051 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

**Ce produit à seulement pour le domaine de sport de maison
privé de manière souvenue et non pour l'utilisation industrielle
ou commerciale convenable. Utilisation de sport de maison la
classe H/C**

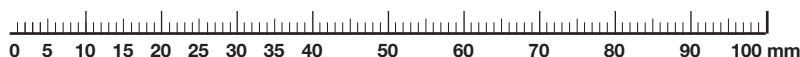


Schéma n°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité Unités	Monté sur schéma n°	Numéro ET
1	Ordinateur		1	92	36-1610-03-BT
2	Vis	M5x10	4	1+92	39-9903
3	Bouchon de sécurité	12	3	6+92	36-9134-22-BT
4	Camp du plastique	19x38	6	16+92	36-9825328-BT
5	Rondelle	19//38.5	2	93	36-9925114-BT
6L	Poignée de maintien gauche		1	16L	33-1611-05-SI
6R	Poignée de maintien droite		1	16R	33-1611-06-SI
7	Vis	M4x25	2	10	36-9111-38-BT
8	Bouchon		2	6	36-1611-07-BT
9	Revêtement de poignée		2	6	36-1611-08-BT
10	Unité à poignée de mesure du pouls		2	6	36-9126-06-BT
11	Faisceau de fils de mesure du pouls		2	6	36-1611-09-BT
12	Câble de connexion de pouls		2	1+11	36-1611-10-BT
13	Vis	M8x20	2	93	39-9886-CR
14	Rondelle élastique bombée	pour M8	14	13,56+97	39-9864-VC
15	Rondelle	8//36	2	13	39-10166
16L	Tube de jonction gauche		1	6L+31	33-1611-07-SI
16R	Tube de jonction droit		1	6R+31	33-1611-08-SI
17	Vis	4.5x25	13	16+46	36-9825338-BT
18L-1	Revêtement avant de tube de jonction gauche		1	16L+18L-2	36-1611-11-BT
18L-2	Revêtement arrière de tube de jonction gauche		1	16L+18L-1	36-1611-12-BT
18R-1	Revêtement avant de tube de jonction droite		1	16R+18L-2	36-1611-13-BT
18R-2	Revêtement arrière de tube de jonction droite		1	16R+18R-1	36-1611-14-BT
19	Réglage de la résistance		1	88+92	36-1610-05-BT
20	Selle		1	22	36-9806210-BT
21	Bouchon carré	38x38	2	22	36-9211-23-BT
22	Coulissante de la selle		1	20+22	33-9211-07-SI
23	Pièce de coulissante de la selle		1	22	33-9211-08-SI
24	Rondelle	10//25	1	23	39-9989-CR
25	Ecrou à poignée étoile	M10	1	23	36-9211-19-BT
26	Tube d'appui de la selle		1	22+57	33-1611-09-SI
27	Insert en caoutchouc		1	57	36-9211-40-BT
28	Fermeture à vis à clé	M16	1	57	36-9613220-BT
29	Ecrou autobloquant	M8	2	16	39-9918-CR

Schéma n°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité Unités	Monté sur schéma n°	Numéro ET
30	Rondelle	8//24	2	29	39-9844-CR
31	Entretoise de raccordement		2	16+42	33-1611-10-SI
32	Coulissant petite	10x22	2	31	36-1611-15-BT
33	Disque en plastique petite	10//22	2	16	36-1611-16-BT
34	Rondelle	10//19	2	16	39-9989-CR
35L	Pédale gauche		1	42L	36-1611-04-BT
35R	Pédale droite		1	42R	36-1611-05-BT
36	Rondelle	15//31	2	35	36-1611-29-BT
37	Disque en plastique grands	15//31	4	35	36-1611-30-BT
38	Coulissant grands	15x31	2	31	36-1611-31-BT
39	Rondelle	13//31	2	35	39-10062-CR
40	Bouchon		2	35	36-9840-15-BT
41	Vis		2	35	39-9886-CR
42L	Pédalier gauche		1	35L+82	33-1611-11-SW
42R	Pédalier droite		1	35R+82	33-1611-12-SW
43L	Ecrou autobloquant gauche		1	35L	36-9111-19-BT
43R	Ecrou autobloquant droite		1	35R	36-9111-20-BT
44	Lien pièce		1	46	36-1611-17-BT
45	Capotage partie		1	46	36-1610-06-BT
46L	Capotage gauche		1	46R+57	36-1610-01-BT
46R	Capotage droit		1	46L+57	36-1610-02-BT
47	Vis	M5x15	11	46+57	39-9907
48	Bague de sécurité	C17	2	82	36-9825320-BT
49	Rondelle	17//22	2	82	39-10135
50	Roulement à billes	6003-2RS	2	57+82	36-9806214-BT
51	Vis	M6x15	1	53	39-9860
52	Rondelle	6//14	1	51	39-9863
53	Roulement de serrage	24x37x20.5	1	57	36-9806216-BT
54	Rondelle vague	10//15	3	53	36-1508-11-BT
55	Ecrou d'axe	M10x1.25	1	64	39-9820-SW
56	Vis	M8x20	8	16,57+92	39-9886-CR
57	Châssis		1		33-1610-01-SI
58L	Capuchons de protection égalisation de la hauteur gauche		1	59	36-1611-18-BT
58R	Capuchons de protection égalisation de la hauteur droite		1	59	36-1611-19-BT
59	Tube de pied arrière		1	57	33-1611-04-SI
60	Ecrou d'axe étroit	M10x1.25	2	64	39-9820
61	Bague de sécurité	C10	2	64	36-1611-20-BT
62	Roulement à billes	6000-2RS	2	63	36-1611-21-BT
63	Volant cinétique		1	61+62	33-1611-13-SI
64	Axe de volant cinétique		1	57+63	36-1611-25-BT
65	Tendeur de courroie trapézoïdale		2	57+63	39-10172
66	Ecrou d'axe		1	64	39-9820
67	Bouchon ronde		2	55+66	36-1123-28-BT
68	Vis	M6x15	2	71	39-9911
69	Rondelle élastique bombée	pour M6	2	68	39-9865-SW
70	Rondelle	6//14	3	68	39-9863
71	Pièce d'essieu	M6x14	1	72	36-9225-11-BT
72	Etrier magnétique		1	57	33-1611-14-SI
73	Magnétique		1	81	36-9825506-BT
74	Ecrou autobloquant	M6	1	75	39-9816-VC
75	Boulon fileté		1	72	36-1611-22-BT
76	Serrage		1	72	36-1611-23-BT
77	Ecrou	M6	2	72	39-9861-VZ
78	Câble de capteur		1	57+96	36-1610-04-BT
79	Rondelle	17//22	2	82	39-10135
80	Rondelle vague	17//22	1	82	36-9918-22-BT
81	Roue à courroie de pédalier		1	82	36-1611-24-BT

Instructions de montage

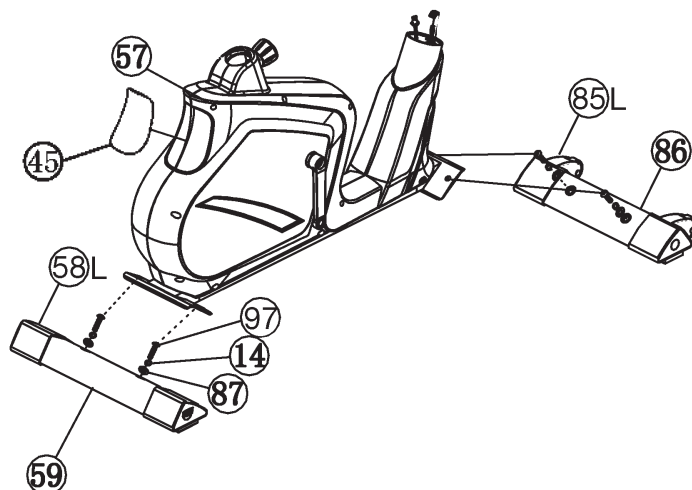
Sortez toutes les pièces de l'emballage, posez-les sur le sol et contrôlez si rien ne manque en vous basant grossièrement sur la étapes de montage. Il faut tenir compte du fait que certaines pièces ont été reliées au cadre et prémontrés. Quelques autres pièces ont également déjà été jointes. Ceci afin de faciliter et d'accélérer le montage définitif.

Temps de Montage: 40 - 50 min.

Etape n° 1:

Montage les pieds (59+86) sur le cadre de base (57).

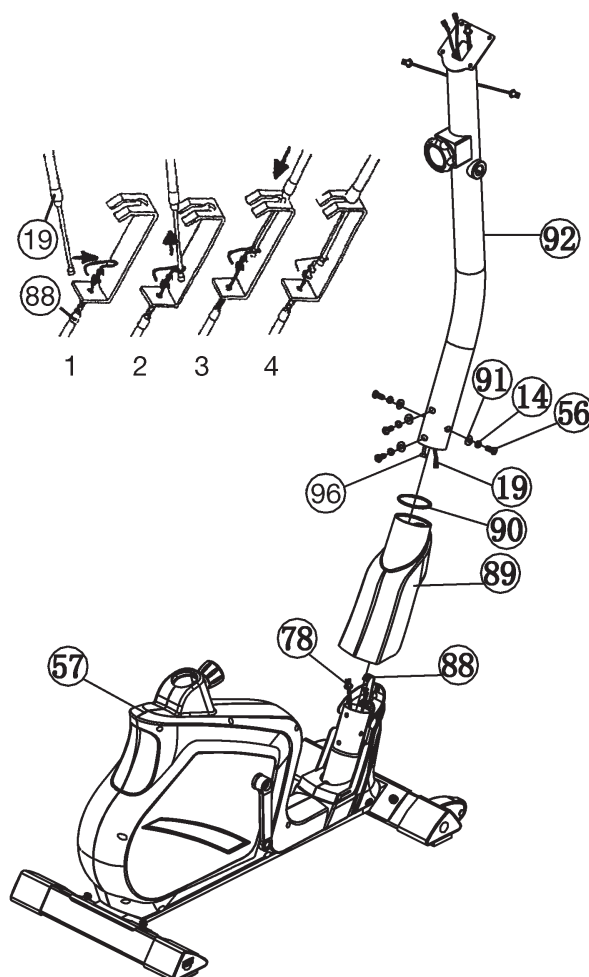
1. Attachez le pied avant (86) aux coiffe à palier (85) sur le corps de l'appareil (57). Servez-vous des deux vis M8x25 (99), rondelles (87) et rondelle élastique bombée (14).
2. Attachez le pied arrière (59) avec des capuchons de protection déjà assemblés (58) au corps de l'appareil (57). Utilisez à cet effet deux vis (99), les rondelles (87) et les rondelles élastique bombée (14). Une fois le montage complètement terminé, vous pouvez égaliser les petites irrégularités du sol en faisant tourner les deux roue de égalisation de la hauteur (58). L'appareil est alors ajusté de sorte qu'il ne puisse pas se mettre à bouger au cours de l'entraînement.
3. Insérez capotage partie (45) dans la position correspondante sur le capotage de base.



Etape n° 2:

Connexion du faisceau de câbles (78+96) et montage du tube support (92) sur le cadre de base (57).

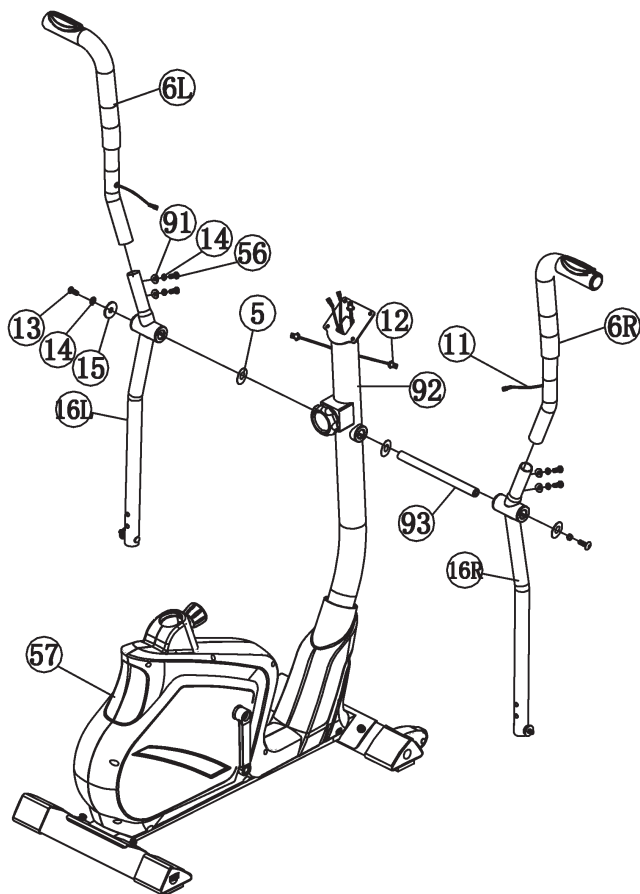
1. Placer les vis M8x20 (56) ainsi que de rondelles (91) et rondelles élastiques bombées (14) à la portée de la main, à côté de la partie frontale du cadre de base (57).
2. Diriger l'extrémité inférieure du tube support (92) vers le cadre de base (57) et monter de revêtement de tube support (92) avec rondelle de caoutchouc sur le tube de support (92). Fixer les extrémités des deux faisceaux de câbles de l'ordinateur, ensemble (78+96), dépassant du cadre de base (57) et du tube support (92). (Attention ! L'extrémité du faisceau de câble de l'ordinateur (19) dépassant de la partie supérieure du tube de support (92) ne doit pas glisser dans le tube car elle sera indispensable pour poursuivre le montage.)
3. Dirigez l'extrémité du réglage de la résistance (19) vers le logement du câble de transmission (96) et raccordez-les ensemble conformément aux schémas ([1]-[4]). Avant d'entamer cette phase, nous vous conseillons de régler la résistance au niveau maximal, auquel le câble est le plus éloigné de son enveloppe. Mettez le dessous du câble (19) dans le petit crochet (figure 1+2). Tirez le câble (figure 3) jusqu'à ce que le petit crochet s'élance et placez ensuite le câble (19) dans le support (96) (figure 4).
4. Placer une rondelle élastique bombée (14) ainsi qu'une rondelle (91) sur chacune des vis (56). Introduire les vis (56) à travers les trous de forage du cadre de base (57), visser dans les trous taraudés du tube support (92) ne puis pas serrer à bloc. (Ce point d'assemblage à vis sera vissé solidement au moins dans l'étape 4).



Etape n° 3:

Montage les poignées de maintien (6) sur les tubes de connexion (16) et du tube support (92).

1. Placer l'axe (93) sur le tube de support (92). Placer une rondelle intercalaire (5) et le tube de connexion droit (16R) sur l'essieu (93). (Attention ! La direction de visée est à droite lorsque l'on se trouve sur l'appareil et que l'on s'entraîne.) Poser une rondelle élastique bombée (14) et grande rondelle 8//38 (15) sur les vis M8x20 (13) et serrer à bloc.
2. Monter le tube de connexion gauche (16L) avec l'ensemble des pièces supplémentaires nécessaires sur la partie latérale gauche de l'appareil conformément aux instructions figurant aux point 1.
3. Placer les poignées de maintien (6L+6R) sur les tubes de connexion (16L+16R) en veillant à ce que les trous de forage des tubes soient situés les uns au-dessus des autres. (Attention ! Après le montage des manches, veillez à ce que leurs extrémités supérieures soient courbées vers l'extérieur (du tube de support (92)).
4. Placer une rondelle élastique bombée (14) et une rondelle (91) sur les vis M8x20 (56) et fich par poignées de maintien (6L+6R) et serrer à bloc.
5. Liez les prises en courant des câbles de poulies (11+12).

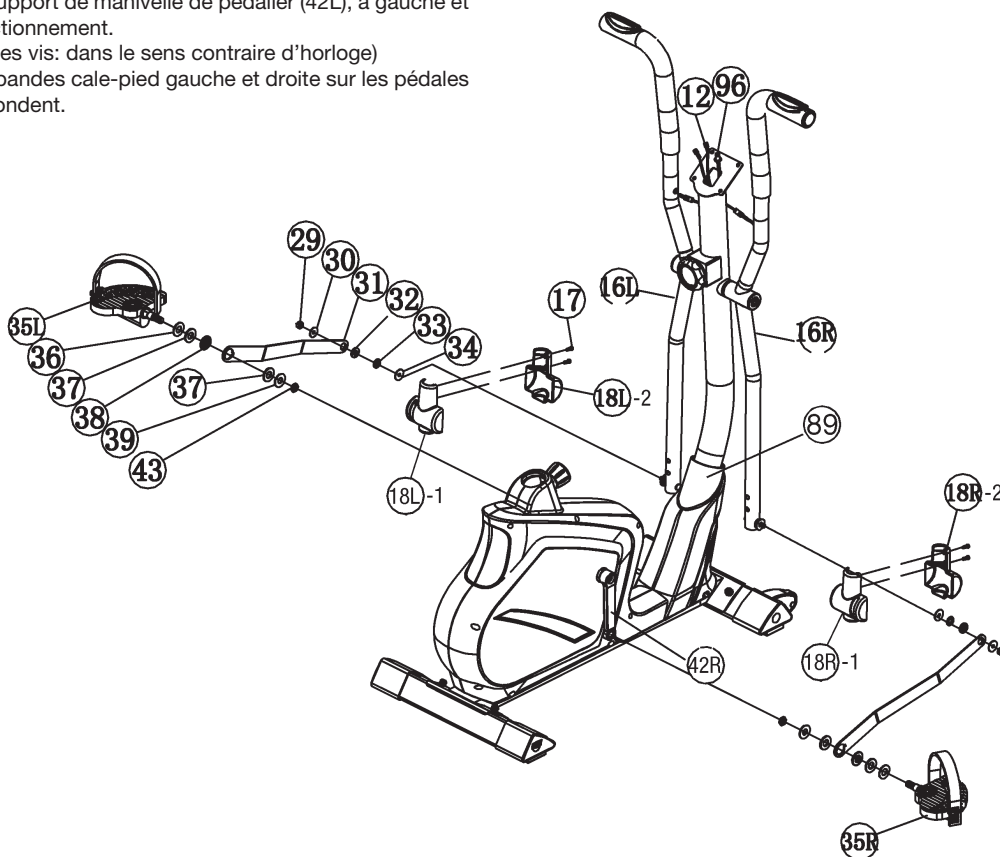


Etape n° 4:

Montage des pédales (35L+35R) et de l'entretoise de raccordement (31).

1. Placer sur la pédale droite (35R) une grande rondelle 15//31 (36) et une grande rondelle de caoutchouc 15//31 (37) et glissez sur le coulisant grands (38) et entretoise de raccordement (31). Branchez-le à nouveau sur la pédale droite (35R) une grande rondelle de caoutchouc 15//31 (37) et une rondelle 13//31 (39) et visser sur le support à droite (42R), dans le sens de fonctionnement, de la manivelle de pédalier. (Attention! Serrage des vis: dans le sens d'horloge)
2. La pédale gauche (35L) et toutes les pièces nécessaires doit ensuite être vissée dans le support de manivelle de pédalier (42L), à gauche et dans le sens de fonctionnement. (Attention! Serrage des vis: dans le sens contraire d'horloge)
3. Ensuite, montez les bandes cale-pied gauche et droite sur les pédales (35) qui leur correspondent.

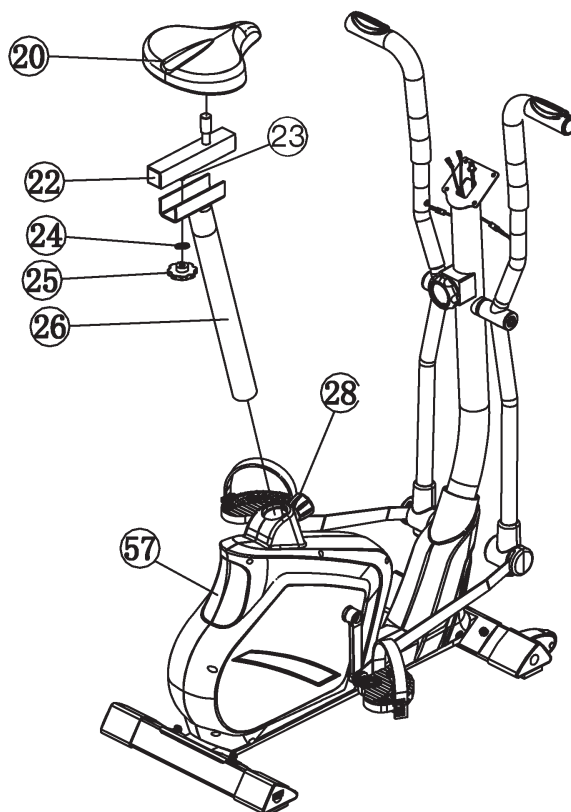
4. Branchez sur la partie filetée des tubes de connexion (16), une rondelle 10//19 (34) et un petit disque en plastique 10//22 (33) et puis l'entretoise de liaison (31) avec le petit palier lisse (32) et vissez la position avec une rondelle 8//24 (30) et l'écrou autobloquant M8 (29).
5. Monter de revêtement avant et arrière pour tube de connexion gauche (18L-1+18L-2) sur le tube de connexion gauche (16L) avec les vis (71).
6. Monter des revêtements pour tube de connexion droite (18R-1+18R-2) sur le tube de connexion droit (16R) avec les vis (17).
7. Tourner l'actionneur à la main quelques tours et visser du tube support (92) aux vis (56) sur cadre de base (57) et serrer à bloc. Poussez le revêtement de tube de support (89) dans le lien de vis produit est recouvert.



Etape n° 5:

Montage de la selle (20) et du support de selle (26).

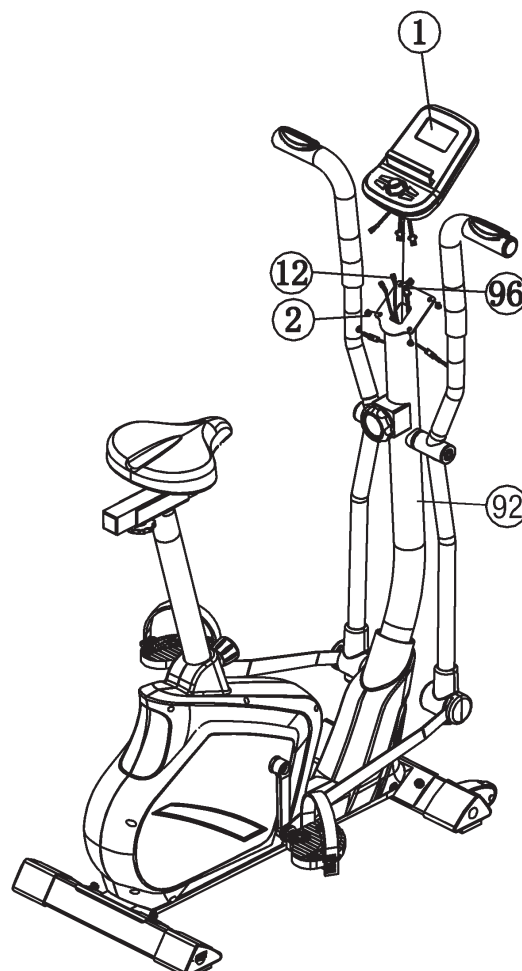
1. Placez la selle (20) avec le logement de selle sur le chariot de selle (22) et serrez-le à bloc dans l'inclinaison souhaitée.
2. Placez le chariot de selle (22) dans le logement, au niveau du tube support de selle (26) et fixez-le en position horizontale à l'aide de la vis poignée-étoile (25), de la rondelle (24) et de la pièce de vis (23).
3. Insérez le tube de la selle (26) dans le support prévu à cet effet du corps de l'appareil (57), ajustez la position désirée et bloquez-la en insérant la vis à poignée en croix (28) et la serrant à fond.
(Pour desserrer la fermeture rapide (28), il suffit simplement de la tourner, ce qui permet ensuite de la tirer pour pouvoir débloquer le dispositif d'arrêt de la hauteur et modifier la hauteur de la selle. Lorsque la fermeture rapide (28) est réglée au niveau souhaité, fixer de nouveau en tournant fixement). Vérifiez par ailleurs que le tube de la selle ne dépasse pas, lors du réglage de la position souhaitée, la position d'ajustement «A» la plus haute, qui est marquée. Respect: S'il vous plaît, devant chaque entraînement contrôlent la selle sur la position de siège ferme.



Etape n° 6:

Montage de l'ordinateur (1) sur le tube de support de support (92).

1. Branchez le câble de connexion (96) et les câbles de connexion de pouls (12) dans la prise qui se trouve au dos du ordinateur (1).
2. Insérez l'ordinateur (1) sur la plaque prévue à cet effet sur le tube de support (92) et vissez l'ordinateur (1) avec des vis (2). Les vis se trouvent à l'arrière de l'ordinateur.



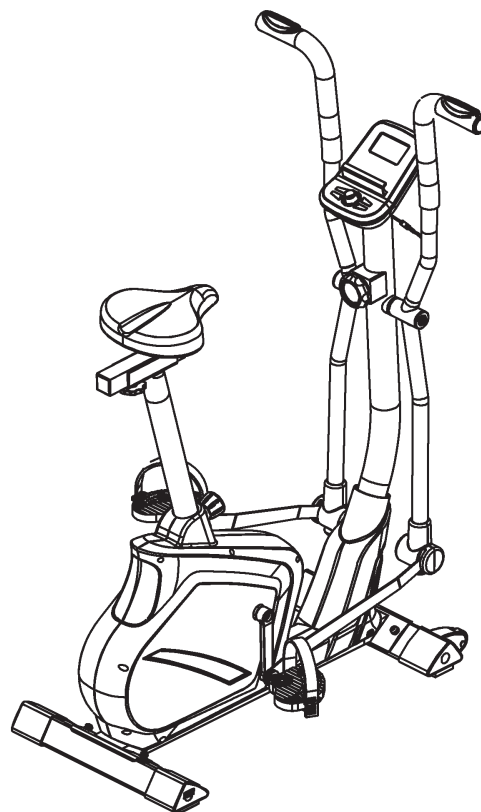
Etape n° 7:

Contrôle

1. Vérifier si les assemblages et connexions ont été effectués correctement et fonctionnent. Le montage est maintenant terminé.
2. Si tout est en ordre, se familiariser avec l'appareil en effectuant de légers réglages de la résistance et effectuer les réglages individuels.

Remarques:

Veuillez à conserver soigneusement le jeu d'outils ainsi que les instructions de montage dont vous aurez éventuellement besoin ultérieurement pour effectuer les réparations nécessaires et commander des pièces de rechange.



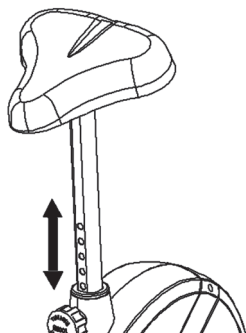
Monter, utiliser & descendre

Transport de la machine:

La machine est équipée de 2 rouleaux sur le pied avant. Si vous voulez transporter la machine, soulevez le pied postérieur et roulez la machine vers la destination désirée.

Réglage de la position de la selle

Un entraînement efficace demande un correct réglage de la selle. Il faut que vos genoux soient encore légèrement pliés si les pédales se trouvent dans la position la plus basse. Pour régler la selle, dévissez de quelques tours le bouton et tirez-le légèrement. Régler la selle dans la position désirée, relâchez le bouton et revissez-le.



Attention:

Veillez à ce que le bouton soit remis en position correcte et qu'il soit solidement vissé.

Ne dépassez jamais la hauteur maximale de la selle.

Descendez toujours de la machine avant de modifier un réglage.

Monter, utiliser & descendre

Monter :

- a. Après avoir réglé la selle dans la position désirée, placez votre pied dans la bande de la pédale et saisissez solidement la poignée..
- b. Essayez de mettre votre poids entier sur ce pied et en même temps, levez l'autre jambe par-dessus la machine et placez l'autre pied dans l'autre bande.
- c. Vous êtes maintenant dans la correcte position pour commencer votre entraînement.

Utiliser :

- a. Tenez vos mains sur la poignée, veillez à ce que vos deux pieds ont été placés correctement dans les bandes des 2 pédales.
- b. Pédalez sur la machine utilisant vos 2 pieds alternativement.
- c. Ensuite, augmentez graduellement la vitesse et modifiez la résistance afin d'intensifier l'exercice.

Descendre :

- a. Ralentissez graduellement jusqu'à ce que vous vous êtes arrêté(e).
- b. Saisissez solidement la poignée gauche avec la main gauche, lancez votre pied par-dessus la machine et posez-le par terre. Ensuite, mettez également l'autre pied par terre.

Cette machine d'exercice stationnaire simule cycler. La pression sur les articulations est moins élevée, diminuant les risques de blessures d'impact.

Cette machine propose des entraînements cardiovasculaires non-impact, dont l'intensité peut varier de basse à très haute, selon les préférences de l'utilisateur. Les muscles de la partie inférieure et supérieure du corps deviendront plus forts, la capacité cardiovasculaire augmentera et votre corps restera en pleine forme.

Mode d'emploi de l'ordinateur 1610



L'ordinateur livré vous offre le plus grand confort d'entraînement. Chaque valeur importante pour l'entraînement est affichée dans une fenêtre correspondante.

Le temps nécessaire, la vitesse actuelle, la consommation de calories approximative, la distance parcourue et le pouls actuel sont affichés dès le commencement de l'entraînement. Toutes les valeurs sont sauvegardées à partir du nombre zéro.

L'ordinateur se met en marche dès que l'on appuie brièvement sur la touche F ou que l'on commence tout simplement l'entraînement. L'ordinateur commence à saisir l'ensemble des valeurs et à les afficher. Pour éteindre l'ordinateur, terminer simplement l'entraînement. L'ordinateur arrête l'ensemble des mesures et sauvegarde les dernières valeurs obtenues. Les dernières valeurs obtenues dans les fonctions ZEIT, KALORIEN et KM sont sauvegardées et peuvent être réutilisées pour redémarrer l'entraînement. L'ordinateur s'éteint automatiquement au bout d'environ 4 minutes d'interruption de l'entraînement. L'ensemble des valeurs obtenues jusqu'à présent sont sauvegardées et sont réaffichées lors de la reprise de l'entraînement. On peut poursuivre l'entraînement à partir de ces valeurs, où remettre l'ensemble des fonctions à zéro en appuyant sur la touche L.

Affichages :

1. Affichage „KM/H“ (affichage des km/h) :

Permet d'afficher la vitesse actuelle en kilomètres par heure. La touche de tours „+“ et „-“ ne permet pas de fixer préalablement une valeur déterminée. Cette fonction ne permet pas de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent. (Affichage limité au maximum à 99,9 km/h). Cet affichage est un double affichage pour RPM et Km/h.

2. Affichage „ZEIT“ (affichage du temps) :

Permet d'afficher le temps nécessaire actuellement en minutes et en secondes. La touche de tours „+“ et „-“ permet de fixer préalablement une valeur déterminée. Si une valeur déterminée est fixée préalablement, le temps qu'il reste à parcourir est affiché. Si la valeur fixée est atteinte, un signal acoustique l'indique. Cette fonction permet de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent. (Affichage limité au maximum à 99,00 minutes.)

3. Affichage „KM“ (affichage des km) :

Permet d'afficher les kilomètres parcourus jusqu'à présent. La touche de tours „+“ et „-“ permet de fixer préalablement une valeur déterminée. Si un parcours déterminé est fixé préalablement, la distance qu'il reste à parcourir est affichée. Si la valeur fixée est atteinte, un signal acoustique l'indique. Cette fonction permet de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent. (Affichage limité au maximum à 99,0 km)

4. Affichage „KALORIEN“ (affichage des calories) :

Permet d'afficher l'état actuel des calories consommées. La touche de tours „+“ et „-“ permet de fixer préalablement une valeur déterminée. Si une valeur de consommation déterminée est fixée préalablement, la quantité de calories

qu'il reste à consommer est affichée. Si la valeur fixée est atteinte, un signal acoustique l'indique.

Cette fonction permet de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent. (Affichage limité au maximum à 9990 calories)

5. Affichage „RPM“ (affichage RPM) :

Permet d'afficher la vitesse actuelle de récupération par minute.

Cet affichage est un double affichage pour RPM et Km/h.

6. Affichage „PULS“ (affichage du pouls) :

Permet d'afficher le pouls actuel par battement par minute. La touche de tours „+“ et „-“ permet de fixer préalablement une valeur déterminée. Lorsqu'une flèche dirigée vers le haut s'allume dans la fenêtre sur la partie latérale, il est possible d'entrer une limite supérieure de pouls. En réappuyant sur la touche „F“, une flèche dirigée vers le bas s'allume laquelle indique qu'il est possible d'entrer une valeur inférieure de pouls.

Si une valeur déterminée supérieure ou inférieure est fixée préalablement pour le pouls, un signal acoustique s'affiche lequel indique qu'une valeur a été excédée ou qu'une valeur n'a pas été dépassée.

Cette fonction ne permet pas de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent. (Les deux affichages de battements de pouls sont limités au maximum à 30- 230 battements par minute).

Mesure des pulsations à la poignée

Les poignées droite et gauche comportent chacune un capteur (pièces de contact métalliques.) Attention, veillez à ce que la paume de vos mains repose simultanément sur les capteurs, avec une pression normale. Dès que les pulsations sont enregistrées, un cœur apparaît en surbrillance à côté de l'affichage des pulsations.

La mesure des pulsations à la poignée n'a qu'une valeur indicative. En effet, tout mouvement, frottement, la transpiration etc. peuvent entraîner des variations par rapport aux pulsations réelles. Chez certaines personnes, la mesure des pulsations peut être erronée. En cas de problèmes avec la mesure des pulsations aux mains, nous vous recommandons d'utiliser une sangle de poitrine cardiologique.

7. Fonction „SCAN“ :

Si l'on sélectionne cette fonction, les valeurs actuelles de l'ensemble des fonctions sont affichées les unes après les autres toutes les 5 secondes environ.

Touches :

1. Touche „F“ :

Pour passer d'une fonction à une autre, appuyer une fois et brièvement sur cette touche ; c'est-à-dire qu'il est possible de sélectionner la fonction en question permettant d'effectuer des entrées à l'aide de la touche „+“ et „-“. Un symbole s'affiche dans la fenêtre en question lequel indique la fonction sélectionnée.

En appuyant plus longuement sur cette touche (pendant environ 3 secondes), il est possible d'effacer la totalité des valeurs atteintes jusqu'à présent. Toutes les valeurs affichées sont remises à zéro.

2. Touche de tours „+“ et „-“ :

Pour fixer préalablement et par étape des valeurs dans les fonctions individuelles, appuyer une fois sur cette touche. A cet effet, il faut d'abord sélectionner la fonction souhaitée à l'aide de la touche „F“.

Dès le début de l'entraînement, le comptage s'effectue en arrière en partant de ces valeurs fixées.

3. Touche „TEST“ :

Cette touche permet d'effectuer un test d'évaluation de condition physique. Des notes allant de F1 (note la plus élevée= condition physique élevée) jusqu'à F6 (note la plus basse = condition physique basse) sont attribuées. Pour pouvoir effectuer ce test, terminer l'entraînement, appuyer sur la touche „TEST“ et saisir les surfaces de contact de la poignée de mesure de pouls. L'ensemble des fonctions s'effacent et une minute s'affiche à comptage régressif. Dans cette fonction, saisir les surfaces de contact de la poignée de mesure de pouls avec les deux mains. La note correspondante s'affichera ensuite dans la fenêtre. Pour pouvoir retourner au menu principal, appuyer sur la touche „F“.

FITNESS-TEST :

Après une formation à la mesure de la fréquence cardiaque, appuyez sur la touche TEST. Pour que le programme fonctionne correctement, placer les deux mains sur les capteurs cardiaques tactiles pendant le décompte du retardateur une minute, puis un le score à la remise en forme de F1 à F6 s'affiche.

REMARQUE : Pendant le test d'aptitude ne fonctionne pas d'autre affichage.

F1~F6 = Récupération niveau de pouls

- Appuyez sur pour lancer la touche Test

- Afficher les résultats de la F1 - F6.

1.0	Excellent
1.0 < F < 1.9	Bien
2.0 < F < 2.9	Moyen
3.0 < F < 3.9	Assez
4.0 < F < 5.9	Faible
6.0	Très faible

4. Touche „Total Reset“ :

Touche pour sélectionner le programme de Contrôle Liposomes. Insérer votre Le SEXE clignotera, l'AGE clignotera, la TAILLE ('HEIGHT') et le POIDS ('WEIGHT') avec te touche de tours „+“ et “-“ et confirmer avec touche “F” .

5. Touche „Körperfett“ :

Appuyez la touche “Analyse” et attention, veillez à ce que la paume de vos mains repose simultanément sur les capteurs, avec une pression normale. pour commencer le calcul des liposomes. Si l'ordinateur mentionne un “Err”, vérifiez bien si vos mains reposent bien sur les poignées.

L'ordinateur montrera les résultats du % de LIPOSOMES ('BODY FAT%') et BMI.

B.M.I. (Body Mass Index)

I.M.C	faible	faible/ ressources	ressources	ressources élevé
Valeur	<20	20-24	24.1-26.5	>26.5

Graisse corporelle%

SYMBOL	-	+	▲	◆
Graisse% -	faible	faible/ressources	ressources	ressources/ élevé
Sexe				
Mâle	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
Femelle	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

Recommandations pour l'entraînement

Les facteurs ci-après doivent être pris en compte pour la détermination de l'entraînement indispensable afin d'améliorer concrètement son physique et sa santé:

1. Intensité:

L'entraînement n'aura d'effets positifs que si les efforts déployés dépassent ceux de la vie quotidienne, mais sans être hors d'haleine et/ou se sentir épuisé. Le pouls peut constituer un repère valable pour un entraînement efficace. Au cours de celui-ci le pouls devrait se situer entre 70 % et 85% du pouls maximum (le déterminer et le calculer au moyen du tableau et de la formule). Pendant les premières semaines, le pouls devrait tourner autour de 70% du maximum. Pendant les semaines et les mois suivants, le pouls devrait augmenter lentement pour atteindre la limite supérieure, c.-à-d. 85% du pouls maximum. Plus la condition physique de la personne qui s'entraîne est bonne, plus il faut accroître l'entraînement pour rester entre 70 et 85% du pouls maximum. On y arrive en allongeant la durée de l'entraînement et/ou en renforçant la difficulté de celui-ci.

Si la fréquence cardiaque n'est pas affichée sur le visuel de l'ordinateur ou si, pour des raisons de sécurité, vous souhaitez la contrôler, car elle aurait pu être incorrectement indiquée suite à des erreurs d'utilisation, etc., vous pouvez alors procéder comme suit:

- Mesure de contrôle du pouls de manière classique (c.-à-d. en posant le pouce sur la veine du poignet et en comptant les battements en une minute).
- Mesure de contrôle du pouls au moyen d'un dispositif approprié (vendu dans un magasin spécialisé).

2. Fréquence

La majorité des experts recommandent de combiner une alimentation comme pour la santé, qui sera choisie en fonction de l'objectif recherché par l'entraînement, et les exercices physiques trois ou quatre fois par semaine. Un adulte normal doit s'entraîner deux fois par semaine pour conserver la forme actuelle. Mais au moins trois fois par semaine pour améliorer et modifier son poids. Cinq fois par semaine étant idéal.

3. Programmation de l'entraînement

Chaque séance d'entraînement devrait comprendre trois phases:

«phase d'échauffement», «phase d'entraînement» et «phase de ralentissement». La température du corps et l'absorption d'oxygène doivent augmenter lentement durant la phase «d'échauffement». Ce qui est possible en effectuant de la gymnastique pendant cinq à dix minutes.

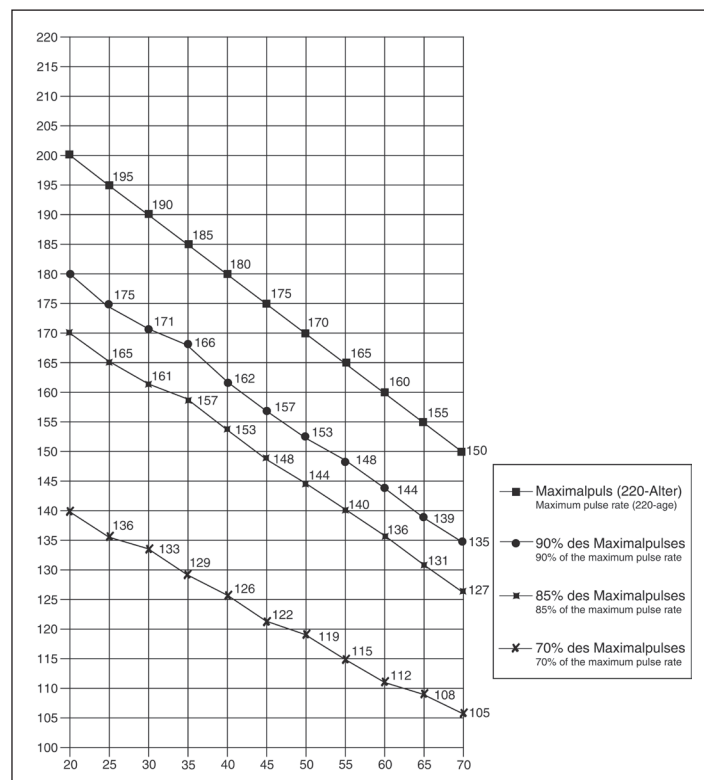
L'entraînement proprement dit («phase d'entraînement») devant commencer ensuite. Choisir une faible résistance pendant quelques minutes puis accroître entre 15 et 30 minutes de sorte que le pouls se situe entre 70% et 85% de son maximum.

Afin de faciliter la circulation après la «phase d'entraînement» et d'éviter des courbatures ou des muscles noués, la «phase d'entraînement» doit être suivie d'une «phase de ralentissement». Celle-ci devrait englober des exercices d'élongation et/ou de la gymnastique sans forcer, et ce entre cinq et dix minutes.

Vous trouvez les autres informations au sujet exercices pour réchauffer, aux exercices de distension ou les exercices de gymnastique généraux dans notre domaine de téléchargement sous le www.christopeit-sport.com

4. Motivation

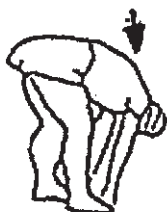
Un entraînement régulier est la clef de la réussite de votre programme. Vous devriez prévoir votre entraînement à heure fixe chaque jour et vous y préparer mentalement. Il est primordial d'être de bonne humeur au moment de l'entraînement et de ne pas perdre l'objectif visé. Jour après jour, en vous entraînant continuellement, vous verrez les progrès accomplis et votre objectif se rapprocher progressivement.



Formules de calcul:	Pouls maximum	=	220 - âge
	90% du pouls maximum	=	(220 - âge) x 0,9
	85% du pouls maximum	=	(220 - âge) x 0,85
	70% du pouls maximum	=	(220 - âge) x 0,7

Exercices d'échauffement (Warm Up)

Commencez votre échauffement en marchant sur place pendant au moins 3 minutes puis effectuer les exercices de gymnastique suivantes à l'organisme pour la phase de formation pour se préparer en conséquence. Les exercices ne faites pas trop et que dans la mesure fonctionnent jusqu'à une légère résistance sentir. Cette position va tenir quelque chose.

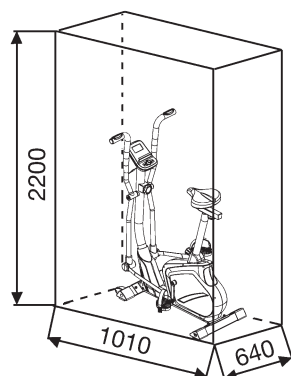


Atteindre avec votre main gauche derrière votre tête vers l'épaule droite et tirez avec la main droite légèrement au coude gauche. Après 20sec. Mettez bras	Penchez-vous aussi loin que possible et laissez vos jambes presque tendue. Montrez-le avec vos doigts dans la direction de l'orteil. 2 x 20sec.	Asseyez-vous avec une jambe allongée sur le sol et se pencher en avant et essayer d'atteindre le pied avec vos mains. 2 x 20sec.	Agenouillez-vous dans une grande fente avant et vous soutenir avec vos mains sur le sol. Appuyez sur le bassin vers le bas. Changer après 20 jambe sec.
---	---	--	---

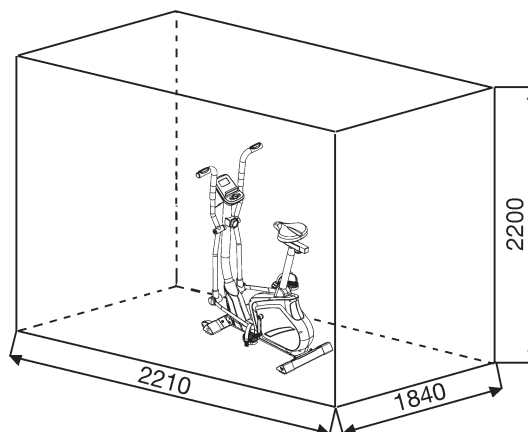
Après les exercices d'échauffement par des bras et des jambes tremblent lâche.

Écouter après la phase de formation n'est pas brusquement, mais le cycle de volonté quelque chose tranquillement sans résistance de la part de revenir à l'impulsion de la zone normale. (Refroidir) Nous recommandons les exercices d'échauffement à la fin de la formation se déroule et à la fin de votre séance d'entraînement avec le tremblement des extrémités.

Centre d'entraînement en mm
(Pour appareil et l'utilisateur)



Surface libre en mm
(Zone de la formation et de la zone de sécurité (60cm rotation))



Nettoyage, Entretien et stockage de l'exercice:

1. nettoyage

Utilisez uniquement un chiffon humide pour le nettoyage.

Attention: Ne jamais utiliser de benzène, de diluant ou autre agents de nettoyage agressifs pour le nettoyage de surface comme ce les dommages causés.

L'appareil est uniquement pour un usage domestique privé et pour un usage intérieur appropriés. Gardez l'appareil propre et l'humidité de l'appareil.

2. stockage

Retirez les piles de l'ordinateur tout en entendant l'unité pour de 4 semaines de ne pas utiliser. Faire glisser le coulisseau de l'étrier vers le guidon et la Tube de selle aussi profondément que possible dans le cadre. Choisissez un stockage à sec dans la maison et mettre un peu d'huile de pulvérisation pour les roulements de la pédale gauche et à droite, au fil du boulon de serrage du guidon, et sur les filets de la libération rapide. Couvrir le dispositif pour le protéger d'être décolorés par la lumière du soleil et de la poussière.

3. Entretien

Nous recommandons toutes les 50 heures pour examiner les connexions à vis pour l'étanchéité, qui ont été préparés dans l'ensemble. Toutes les 100 heures de fonctionnement, vous devriez au peu d'huile de pulvérisation les roulements de la pédale gauche et à droite, au fil de la vis de fixation du guidon, et sur les filets de la libération rapide.

Corrections:

Si vous ne pouvez pas résoudre en utilisant les informations énumérées à l' dysfonctionnement, s'il vous plaît contactez votre revendeur ou fabricant.

Problème	Cause	Possible Solution
L'ordinateur ne s'allume pas en appuyant sur un bouton.	Pas de piles ou de batteries insérées vide.	Vérifiez les piles dans le compartiment de la batterie pour un bon ajustement ou de les remplacer.
L'ordinateur ne compte pas et ne s'allume pas par le début de la formation d'un.	Manquant impulsion du capteur en raison de mauvais connecteur ou dissous.	Vérifiez le connecteur sur l'ordinateur et le connecteur dans le tube de support pour un bon ajustement.
L'ordinateur ne compte pas et ne s'allume pas par le début de la formation d'un.	Manquant impulsion du capteur en raison de la position incorrecte du capteur.	Dévissez le couvercle et vérifier la distance entre le capteur et l'aimant. Un aimant dans la manivelle est en regard du capteur, et doit avoir une distance de moins de <5mm.
Pas de lecture du pouls	Prise d'impulsion n'est pas branché.	Branchez le connecteur du câble d'impulsion séparée dans le connecteur approprié sur l'ordinateur.
Pas de lecture du pouls	Capteur de pouls n'est pas connecté correctement.	Visser les capteurs cardiaques tactiles et vérifier l'., Les connecteurs sont correctement et que le câble d'éventuels dommages.
La résistance ne change pas sensiblement lors de l'ajustement	Câble de connexion n'est pas correctement connecté.	Vérifiez la connexion du câble fait dans le tube de support pour bon état selon les instructions de montage.

1. Overzicht van de losse delen	pagina 3
2. Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies	pagina 38
3. Stuklijst	pagina 39 - 41
4. Montagehandleiding met explosietekeningen	pagina 42 - 45
5. Opstappen, Gebruiken & Afstappen	pagina 45
6. Handleiding bij de computer	pagina 46 - 47
7. Trainingshandleiding, Warming-up oefeningen (Warm Up)	pagina 48
8. Reiniging, Opslag, Onderhoud, Fixes	pagina 49

Geachte klant

Wij willen u van harte gelukwensen met de aanschaf van uw hometrainer en hopen dat u hier veel plezier aan zult beleven. Neem a.u.b. de instructies en aanwijzingen uit deze montage- en bedieningshandleiding in acht en volg deze op.

Bij eventuele vragen kunt u natuurlijk altijd contact met ons opnemen.

Met vriendelijke groeten, Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert



Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies

Onze producten werden in principe door de gecontroleerd en voldoen bijgevolg aan de actuele, hoogste veiligheidsnorm. Dit feit impliceert echter niet dat de hierna volgende beginselen niet strikt in acht genomen moeten worden.

1. Het toestel nauwkeurig in overeenstemming met de montage-instructies opbouwen en uitsluitend de voor de opbouw van het toestel bijgevoegde, specifiek voor het toestel bestemde onderdelen gebruiken. Vóór de eigenlijke opbouw de volledigheid van de levering aan de hand van de leveringsnota en de volledigheid van de kartonnen verpakking aan de hand van de stuklijst van de montage-instructies en van de gebruiksaanwijzing controleren.

2. Vooraleer het toestel voor het eerst gebruikt wordt en met regelmatige tussentijden nakijken of alle schroeven, moeren en overige verbindingen vast zitten, opdat een veilige operationele toestand gewaarborgd is.

3. Het toestel op een droge, effen plaats installeren en het toestel tegen vochtigheid en vocht beschermen. Oneffenheden van de vloer dienen door gepaste maatregelen op de vloer en, voor zover beschikbaar bij dit toestel, door daarvoor bestemde, regelbare onderdelen van het toestel geneutraliseerd te worden. Het contact met vochtigheid en vocht dient uitgesloten te worden.

4. Voor zover de opstellingsplaats in het bijzonder tegen drukplaatsen, verontreiniging en dergelijke beschermd moet worden, een geschikt, slipvrij support (bijvoorbeeld rubberen mat, houten plaat of dergelijke) onder het toestel leggen.

5. Vóór het begin van de training alle voorwerpen binnen een omtrek van 2 meter rond het toestel verwijderen.

6. Voor de reiniging van het toestel geen agressieve reinigingsmiddelen gebruiken. Voor de opbouw en voor eventuele herstellingen uitsluitend het respectievelijk bijgeleverde of geschikte, eigen gereedschap gebruiken. Residu door het lassen aan het toestel dient onmiddellijk verwijderd te worden zodra de training beëindigd werd.

7. Waarschuwing! Systemen van hart koers kan zijn onnauwkeurig. Buitensporige kunnen opleiden tot een ernstige aandoeningen of door overlijden. In geval van een ondeskundige en bovenmatige training zijn nadelige gevolgen voor de gezondheid mogelijk. Vóór het begin van een doelgerichte training dient daarom een geschikte geneesheer te worden geraadpleegd. Deze geneesheer kan bepalen, aan welke maximale belasting (impulsie, watt, duur van de training enz.) men zich mag blootstellen, en kan nauwkeurige inlichtingen met betrekking tot een correcte lichaamshouding bij de training, de doelstellingen van de training en de voeding geven. Er mag niet na uitgebreide maaltijden getraind worden.

8. Met het toestel slechts trainen wanneer het foutloos functioneert. Voor eventuele herstellingen uitsluitend van originele reserveonderdelen gebruik maken. **Waarschuwing!** Delen moeten worden warm voor het gebruik van de beveiligingsinrichting overdreven vervanging van dit meteen en u zult krijgen. De beveiligingsinrichting tegen het gebruik, zolang het nog niet in cabine is vastgesteld.

9. Bij de instelling van verstelbare onderdelen op respectievelijk de correcte positie of de gemarkeerde, maximale instelpositie alsook op een reglementair voorgeschreven positie letten.

10. Voor zover in de gebruiksaanwijzing niet anders beschreven, mag het toestel met het oog op de training uitsluitend door één persoon gebruikt worden. De totale uitoefening tijd mag niet hoger dan 60 min. /dagelijks.

11. Er moeten trainingskledij en schoenen gedragen worden, die voor een fitnessstraining met het toestel geschikt zijn. De kleding moet zodanig zijn, dat deze omwille van de vorm (bijvoorbeeld lengte) ervan tijdens de training niet kan blijven hangen. De trainingschoenen moeten in overeenstemming met het trainingstoestel gekozen worden, uw voeten in principe een vaste passing geven en een slipvrije zool hebben.

12. Waarschuwing! Wanneer duizeligheid, misselijkheid, borstpijn en andere abnormale symptomen ondervonden worden, de training vroegtijdig beëindigen en u tot een geschikte geneesheer wenden.

13. Over het algemeen geldt dat sporttoestellen geen speelgoed zijn. Ze mogen daarom uitsluitend in overeenstemming met de bepalingen en door op gepaste wijze geïnformeerde en geïnstrueerde personen gebruikt worden.

14. Personen zoals kinderen, mindervaliden en gehandicapten mogen het toestel uitsluitend gebruiken in bijzijn van een tweede persoon, die hulp kan verlenen en instructies kan geven. Het gebruik van het toestel door kinderen zonder toezicht dient door gepaste maatregelen te worden uitgesloten.

15. Er dient op gelet te worden dat de trainer en andere personen zich nooit met één of ander lichaamsdeel binnen het bereik van nog in beweging zijnde onderdelen begeven of bevinden.

16.  Dit produkt kan aan het einde van de levensduur niet via het gewone huisafval worden afgevoerd, maar dient naar een verzamelpunt voor recycling elektrische apparaten gebracht te worden. Het symbool op het produkt, de gebruiksaanwijzing, of de verpakking wijst u daarop. De grondstoffen zijn volgens hun kenmerken verwerkbaar. Met de verwerking, van deze oude apparaten, doet u een bijdrage aan de bescherming van ons milieu. Vraagt u bij de gemeente naar de desbetreffende verwerkingsplaats.

17. De verpakkingsmaterialen, lege batterijen en onderdelen van het toestel omwille van het milieu niet samen met het huishoudelijk afval evacueren, maar in daarvoor bestemde opslag tanks werpen of op geschikte inzamel-punten afgeven.

18. Bij dit toestel betreft het een van de snelheid afhankelijk toestel. Dit betekent dat het prestatievermogen toeneemt wanneer het toerental hoger is. Omgekeerd geldt hetzelfde.

19. Het toestel is met een 8-trappige weerstandinstelling uitgerust. Deze maakt respectievelijk een verlaging en een verhoging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting mogelijk. Daarbij leidt het draaien van de instelknop van de weerstandinstelling in de richting van niveau 1 tot een verlaging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting. Het draaien van de instelknop van de weerstandinstelling in de richting van niveau 8 leidt tot een verhoging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting.

20. De toegelaten maximale belasting (= lichaamsgewicht) werd op 150 kg bepaald. Dit toestel werd conform de EN ISO 20957-1 en EN 957-5 „H,C“ gekeurd en gecertificeerd en in overeenstemming is met het EG-richtlijn (2004/108/EG).

Stuklijst - reserveonderdelenlijst AL 3 best.nr. 1610

Technische specificatie: Stand: 01. 4. 2016

Combinatie van hometrainers en nordic walking.Opleiding in aanvulling op het uithoudingsvermogen en de poten ook je armen en je bovenlichaam comfortabel zittend.

- Magnetisch remsysteem
- ca. 8 kg vliegwielmassa
- 8-traps vergrendeling
- Handpolsslag meting
- Horizontaal en vertikaal verstelbare zadelpositie (snelsluiting)
- Zadel universeel verwisselbaar
- Zadel zijn helling verstelbaar
- Fitness-Test aanduiding
- Lichaamsvet analyse (Fat%,BMI)
- Stelvoeten om waterpas te zetten transportrollen
- Bedieningsvriendelijke computer met gelijktijdige aanduiding van; tijd, snelheid, RPM, afstand, ca. calorieverbruik, polsslagfrequentie en SCAN
- Instelbaarheid van de grenswaarden; tijd, afstand, ca. Calorieverbruik.

Overschrijding van de grenswaarden worden aangeduid.

Belastbaar met een lichaamsgewicht tot ca. 150 kg

Afmeting: ca. L 101 x B 64 x H 137 cm

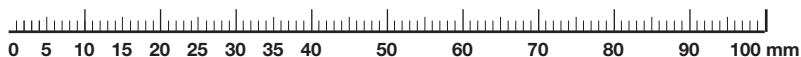
Gewicht van het product: 22kg

Training ruimte: minstens 2,5m²

Wanneer een bepaald onderdeel niet in orde is of ontbreekt, of wanneer u in de toekomst een reserveronderdeel nodig heeft, kunt u zich wenden tot:

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 2051 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 2051 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

Deze produkt alleen bedoeld voor persoonlijke home-fitness-ruimte en niet geschikt voor industrieel of commercieel gebruik. Home fitness gebruik klasse H / C



Afbeeldings-nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan afbeeldingsnr.	ET-nummer
1	Computer		1	92	36-1610-03-BT
2	Schroef	M5x10	4	1+92	39-9903
3	Kabelvaszet	12	3	6+92	36-9134-22-BT
4	Kunstoflager	19x38	6	16+92	36-9825328-BT
5	Onderlegplaatje	19//38.5	2	93	36-9925114-BT
6L	Handgreep links		1	16L	33-1611-05-SI
6R	Handgreep rechts		1	16R	33-1611-06-SI
7	Schroef	M4x25	2	10	36-9111-38-BT
8	Ronde dop		2	6	36-1611-07-BT
9	Stuur overtrek		2	6	36-1611-08-BT
10	Handpolseenheid		2	6	36-9126-06-BT
11	Polskabel		2	6	36-1611-09-BT
12	Polsverbindingskabel		2	1+11	36-1611-10-BT
13	Binnenzeskantschroef	M8x20	2	93	39-9886-CR
14	Veerring	voor M8	14	13,56+97	39-9864-VC
15	Onderlegplaatje	8//36	2	13	39-10166
16L	Verbindingsbuis links		1	6L+31	33-1611-07-SI
16R	Verbindingsbuis rechts		1	6R+31	33-1611-08-SI
17	Schroef	4.5x25	13	16+46	36-9825338-BT
18L-1	Bekleding voor verbindingbuis links		1	16L+18L-2	36-1611-11-BT
18L-2	Bekleding achter verbindingbuis links		1	16L+18L-1	36-1611-12-BT
18R-1	Bekleding voor verbindingbuis rechts		1	16R+18L-2	36-1611-13-BT
18R-2	Bekleding achter verbindingbuis rechts		1	16R+18R-1	36-1611-14-BT
19	Weerstandinstelling		1	88+92	36-1610-05-BT
20	Zadel		1	22	36-9806210-BT
21	Vierkante stop	38x38	2	22	36-9211-23-BT
22	Zadelglijder		1	20+22	33-9211-07-SI
23	Zadelglijderschroef		1	22	33-9211-08-SI
24	Onderlegplaatje	10//25	1	23	39-9989-CR
25	Stergreepmoer	M10	1	23	36-9211-19-BT
26	Zadelsteunbuis		1	22+57	33-1611-09-SI
27	Plastic glijder		1	57	36-9211-40-BT
28	Snelslot	M16	1	57	36-9613220-BT
29	Zelfborgene moer	M8	2	16	39-9918-CR

Afbeeldings-nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan afbeeldingsnr.	ET-nummer
30	Onderlegplaatje	8//24	2	29	39-9844-CR
31	Verbindingssteun		2	16+42	33-1611-10-SI
32	Glijdlaager klein	10x22	2	31	36-1611-15-BT
33	Kunststofschijs klein	10//22	2	16	36-1611-16-BT
34	Onderlegplaatje	10//19	2	16	39-9989-CR
35L	Pedaal links		1	42L	36-1611-04-BT
35R	Pedaal rechts		1	42R	36-1611-05-BT
36	Onderlegplaatje	15//31	2	35	36-1611-29-BT
37	Kunststofshijf groot	15//31	4	35	36-1611-30-BT
38	Glijdlaager groot	15x31	2	31	36-1611-31-BT
39	Onderlegplaatje	13//31	2	35	39-10062-CR
40	Afdekkap		2	35	36-9840-15-BT
41	Zeskantschroef		2	35	39-9886-CR
42L	Pedaalkruk links		1	35L+82	33-1611-11-SW
42R	Pedaalkruk rechts		1	35R+82	33-1611-12-SW
43L	Zelfborgene moer links		1	35L	36-9111-19-BT
43R	Zelfborgene moer rechts		1	35R	36-9111-20-BT
44	Verbinding stuk		1	46	36-1611-17-BT
45	Kunststof inzetstuk		1	46	36-1610-06-BT
46L	Bekleding links		1	46R+57	36-1610-01-BT
46R	Bekleding rechts		1	46L+57	36-1610-02-BT
47	Schroef	M5x15	11	46+57	39-9907
48	Vastzetting	C17	2	82	36-9825320-BT
49	Onderlegplaatje	17//22	2	82	39-10135
50	Kogellager	6003-2RS	2	57+82	36-9806214-BT
51	Binnenzeskantschroef	M6x15	1	53	39-9860
52	Onderlegplaatje	6//14	1	51	39-9863
53	Spanrol	24x37x20.5	1	57	36-9806216-BT
54	Schijf golfen	10//15	3	53	36-1508-11-BT
55	Asmoer	M10x1.25	1	64	39-9820-SW
56	Binnenzeskantschroef	M8x20	8	16,57+92	39-9886-CR
57	Basisframe		1		33-1610-01-SI
58L	Voet met hoogtecompensatie links		1	59	36-1611-18-BT
58R	Voet met hoogtecompensatie rechts		1	59	36-1611-19-BT
59	Achterste voetbuis		1	57	33-1611-04-SI
60	Asmoer smal	M10x1.25	2	64	39-9820
61	Vastzetting	C10	2	64	36-1611-20-BT
62	Kogellager	6000-2RS	2	63	36-1611-21-BT
63	Vliegwiel		1	61+62	33-1611-13-SI
64	Vliegwiel as		1	57+63	36-1611-25-BT
65	Riemspanner		2	57+63	39-10172
66	Asmoer		1	64	39-9820
67	Eindkap		2	55+66	36-1123-28-BT
68	Binnenzeskantschroef	M6x15	2	71	39-9911
69	Veerring	voor M6	2	68	39-9865-SW
70	Onderlegplaatje	6//14	3	68	39-9863
71	Asstuk	M6x14	1	72	36-9225-11-BT
72	Magneetbeugel		1	57	33-1611-14-SI
73	Magneet		1	81	36-9825506-BT
74	Zelfborgene moer	M6	1	75	39-9816-VC
75	Schroefbout		1	72	36-1611-22-BT
76	Veer		1	72	36-1611-23-BT
77	Moer	M6	2	72	39-9861-VZ
78	Sensorkabel		1	57+96	36-1610-04-BT
79	Onderlegplaatje	17//22	2	82	39-10135
80	Schijf golfen	17//22	1	82	36-9918-22-BT
81	Pedaalkrukwiel		1	82	36-1611-24-BT
82	Pedaalkrukas		1	50+81	33-1105-07-SI
83	Schroef	M8x12	3	81+82	39-9886-CR

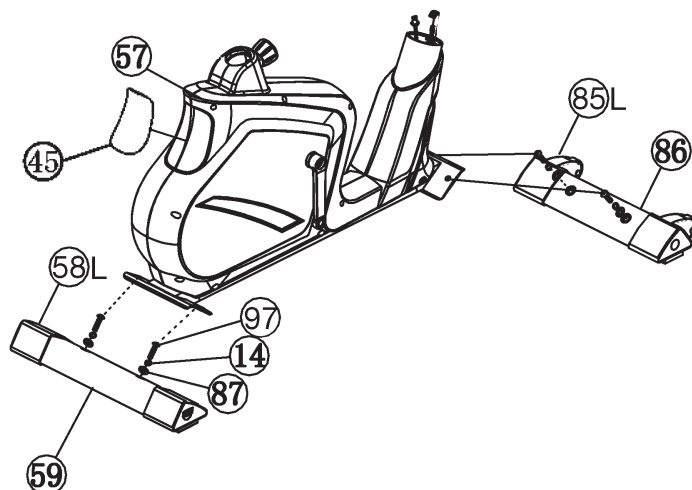
Montagehandleiding

Neem alle losse onderdelen uit de verpakking, leg deze op de grond en bruto controleer aan de hand van de montageen stappen of alle onderdelen aanwezig zijn. Hierbij moet er op worden gelet dat een aantal onderdelen rechtstreeks met het onderstel zijn verbonden en voorgemonteerd zijn. Bovendien zijn enkele andere losse delen ook al tot eenheden samengevoegd. Hierdoor kunt het apparaat gemakkelijker en sneller monteren. Montage tijd: 40 - 50 min.

Stap 1:

Montage van de voete (59+86) aan de het onderstel (57).

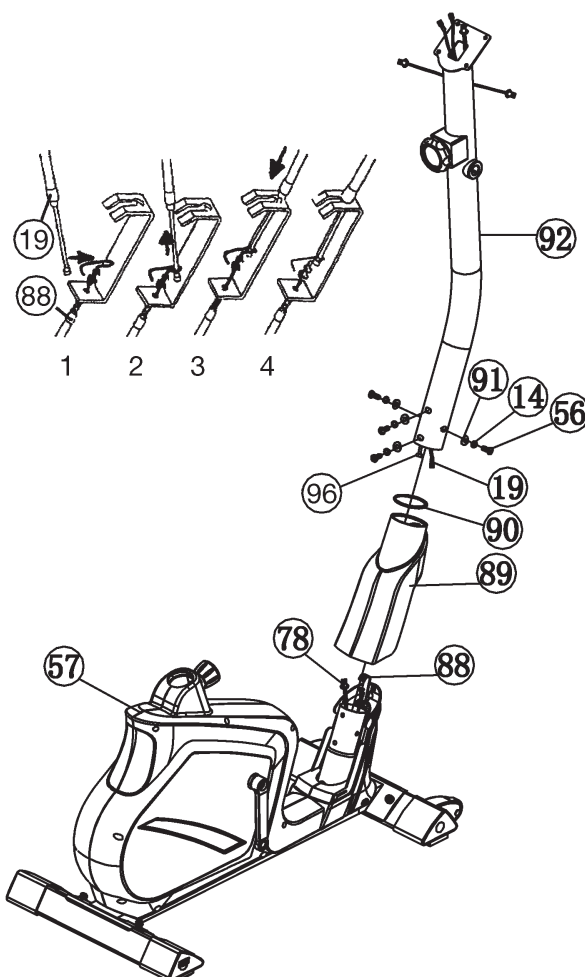
1. Monteer de voorste poot (86) met de vooraf gemonteerde kappen met transportrollen (85) op het onderstel (57). Gebruik daarvoor twee bouten M8x25 (99), veerringen (14) en onderlegplaatje (87).
2. Monteer de achterste poot (59) met de vooraf gemonteerde Voetkappen met hoogtekompensatie (58) op het onderstel (57). Gebruik daarvoor twee bouten M8x25 (99), veerringen (14) en onderlegplaatje (87). Na de montage kunt u kleine oneffenheden van de vloer compenseren door aan de voetkappen (58) te draaien. Het apparaat moet zo worden opgesteld, dat het tijdens de training niet uit zichzelf beweegt.
3. Plaats de kunststof inzetstuk (45) in de overeenkomstige positie op het zijde bekleding.



Stap 2:

Verbinding van de kabel (78+96) en montage van de steunbuis (92) met het basisframe (57).

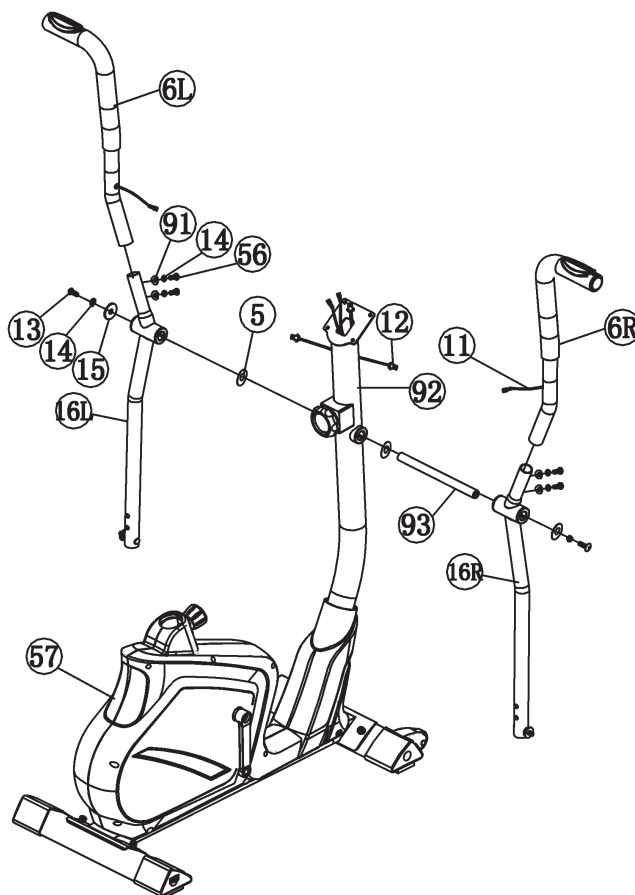
1. Breng de steunbuis (92) naar het basisframe (57) en schuif de bekleding for steunbus (89) en rubberen ring (90) of het steunbus (92).
2. Verbind de stekkers van de stelmotor kabel (78) en verbindingskabel (96) met elkaar.
3. Breng het uiteinde van de weerstandsinstelling (19) naar de opname van de Bowdenkabel (96) en verbind deze met elkaar zoals in afbeelding ([1]-[4]) weergegeven. Wij raden u aan om, voordat u aan deze installatiestap begint, de weerstand in te stellen op het hoogste niveau, waarbij de kabel het verst verwijderd is van de kabelmantel. Plaats de onderkant van de kabel (19) in het haakje (afbeelding 1+2). Trek aan de kabel (afbeelding 3) totdat het haakje omhoog schiet en plaats vervolgens de kabel (19) in de houder (96) (afbeelding 4).
4. Schuif de steunbus (92) op het basisframe (57) - let erop dat er geen kabelverbinding gekneld geraakt. Speld op iedere schroef (56) een veerring (14) en een onderlegplaatje (91) en schroef ze eerst allemaal met de hand vast. (Deze schroefverbinding zal in ieder geval bij stap 4 stevig worden aangedraaid)



Stap 3:

Montage van de greepbuizen (6) en de verbindingbuizen (16) aan de steunbuis (92).

1. Schuif de as (93) in het steunbuis (92) en steek een gegolfte onderlegplaatje (5) en de rechter verbindingsbuis (16R) op de as (93). Een veerring (14) en een groote onderlegplaatje 8//38 (15) op het schroef M8x20 (13) aanbrengen. De schroef (13) opdraaien en stevig vastdraaien. (Let op! Rechts is vanuit de kijkrichting gezien, de rechterkant wanneer men op het apparaat staat en traint.)
2. De verbindingsbuis (16L) incl. alle noodzakelijke onderdelen op de linkerzijde van het apparaat monteren, precies zoals in hoofdstuk 1. is beschreven.
3. De greepbuizen (6L+6R) op de verbindingsbuizen (16L+16R) steken en de openingen in de buizen zo uitlijnen dat ze boven elkaar liggen. (Let op! De greepbuizen moeten na de montage zo zijn uitgelijnd dat de bovenste uiteinden naar buiten (van steunbuis (92) af) zijn gebogen.
4. De schroeven M8x20 (56) met een veerring (14) en een gebogen onderlegplaatje (91) voorzien, door de openingen steken en het greepbuizen (6) aan de verbindingbuizen (16) vastdraaien.
5. Verbind de stekker van de pols verbinding kabel (12) en de polskabel (11).

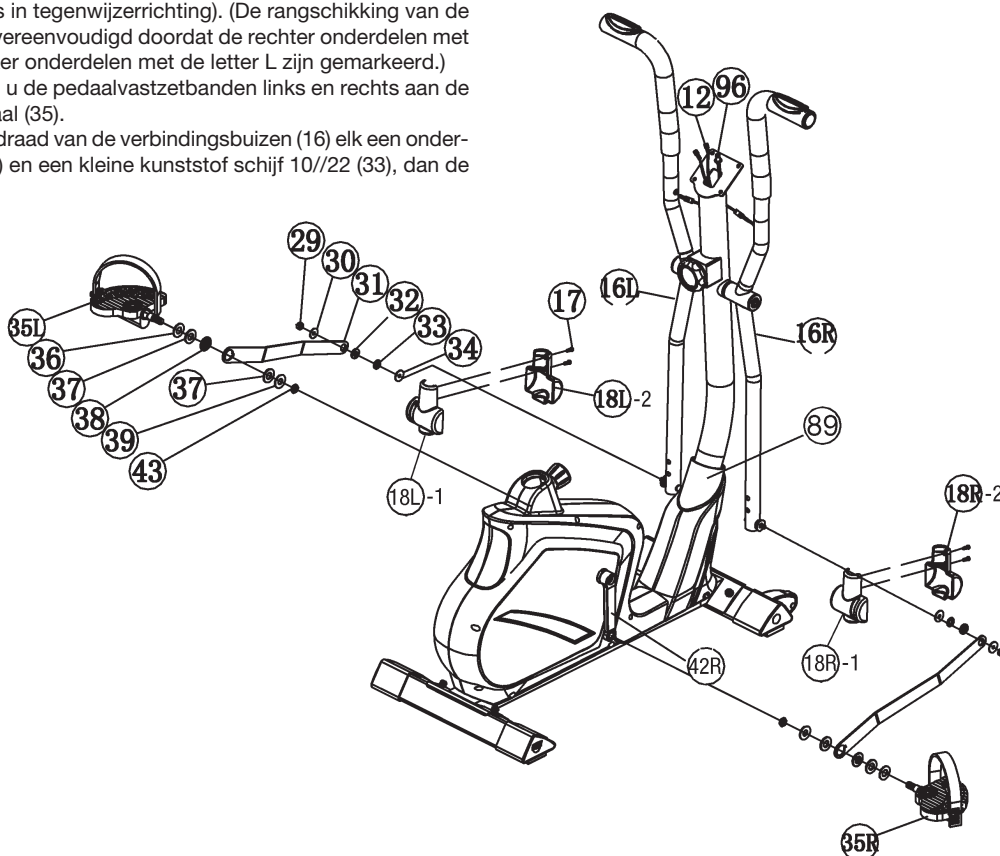


Stap 4:

Montage van de pedalen (35L+35R) en de verbindingsteun (31).

1. Steek op het rechter pedal (35R) een groote Onderlegplaatje 15//31 (36) en een groote kunststof schijf 15//31 (37) and steek door het glijdlaager (38) van het goed uitgelijnd verbindingsteun (7). Steek op een groote kunststof schijf 15//31 (37) en een onderlegplaatje 13//31 (39) en schroef de rechter pedaal (35R) in de pedaalkruk (42R) aan de zijde die tijdens de training rechts is. Befestig deze positie met de zelfborgende moer rechts (43R) (Let op! De schroefrichting is in wijzerrichting).
2. Schroef het linker pedaal (35L) en en alle benodigde onderdelen in de pedaalkruk (42L) aan de zijde die tijdens de training links is. (Let op! De schroefrichting is in tegenwijzerrichting). (De rangschikking van de losse onderdelen is vereenvoudigd doordat de rechter onderdelen met de letter R en de linker onderdelen met de letter L zijn gemarkeerd.)
3. Vervolgens monteert u de pedaalvastzetbanden links en rechts aan de desbetreffende pedaal (35).
4. Plaats op de schroefdraad van de verbindingbuizen (16) elk een onderlegplaatje 10//19 (34) en een kleine kunststof schijf 10//22 (33), dan de

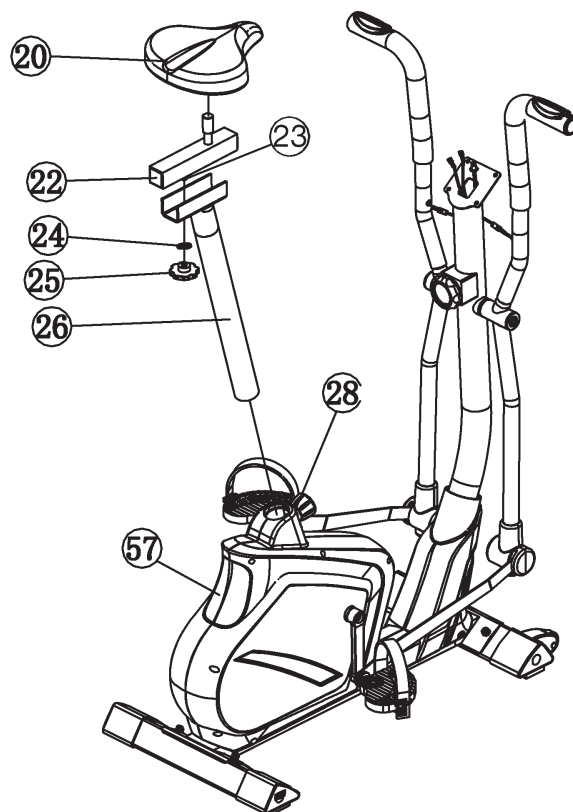
- verbindingsteun (31) met de kleine glijlager (32) en een onderlegplaatje 8//24 (30) door middel van de zelfborgende moer M8 (29) vastschroeven.
5. Schroef u de afdekking set van de verbindingsbuis links (18L-1+18L-2) middels de schroeven (17) op de verbindingsbuis links (16L) samen vast.
 6. Schroef u de afdekking set van de verbindingsbuis rechts (18R-1+18R-2) middels de schroeven (17) op de rechter verbindingsbuis (16R) samen vast.
 7. Draai de aandrijving met de hand een paar slagen en schroef nu de steunbus (92) op het basisframe (57) van stap 2 stevig vastdraaien. Schuif de stuurbuis bekleding (89) in positie op dat gemaakte schroef verbinding.



Stap 5:

Montage van de zadel (20) en de zadelglijder (22) aan het zadelsteunbuis (26).

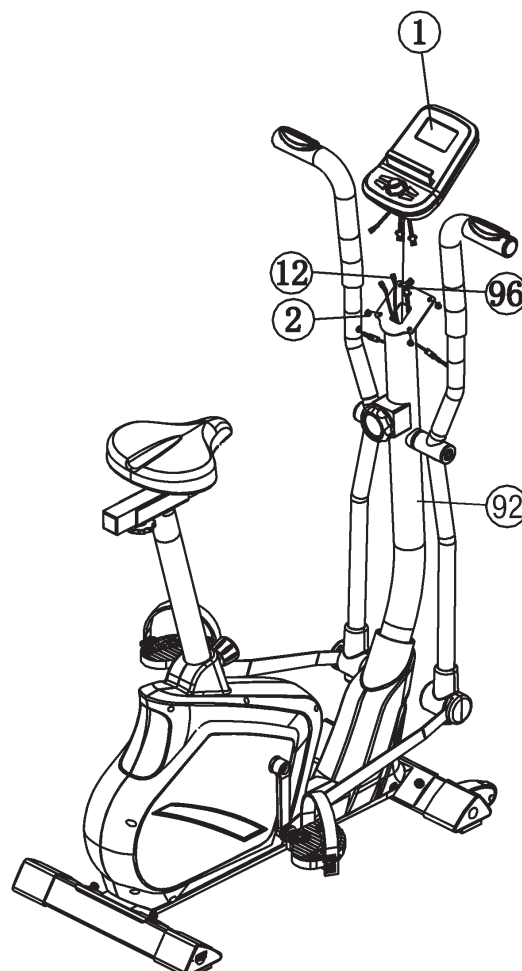
1. Bevestigt u het zadel (20) met de zadelhouder op de zadelglijder (22) en schroeft u deze in de gewenste positie vast.
2. Legt de zadelgeleider (22) in de houder aan het zadelbuisen frame (26) en bevestigt u deze in de gewenste horizontale positie met de stergrep moer (25), de tussenring (24) en het bevestigingsschroef (23).
3. Plaats de zadelbuis (26) in de bijbehorende buis van het onderstel (57). Stel de gewenste positie in en borg deze door de bout met snelsluiting (28) te plaatsen en vast te draaien. (de snelsluiting (28) moet losgemaakt worden door deze een beetje te draaien, en daarna kan getrokken worden om de hoogtevastzetting vrij te geven en de hoogte van het zadel te verstellen. Na de gewenste instelling de snelsluiting (28) opnieuw vastdraaien en vastzetten). Bovendien moet erop worden gelet dat de zadelbuis bij het instellen van de gewenste positie niet verder uit het onderstel wordt getrokken dan de hoogste instelpositie, die gemarkeerd is. Let op: Voor elke training het zadel op een vaste zitplaats positie controleer.



Stap 6:

Montage van de computer (1) aan het steunbuis (92).

1. Neemt u de computer (1) en steekt u de verbindingskabel (96) en de pols verbinding kabel (12) in de desbetreffende aansluiting van de computer (1).
2. Schroef de computer (1) op de stuursteunbuis (92) middels de schroeven (2) vast, zonder de kabel daarbij de beschadigen. De schroeven bevinden zich aan de achterzijde van de computer.



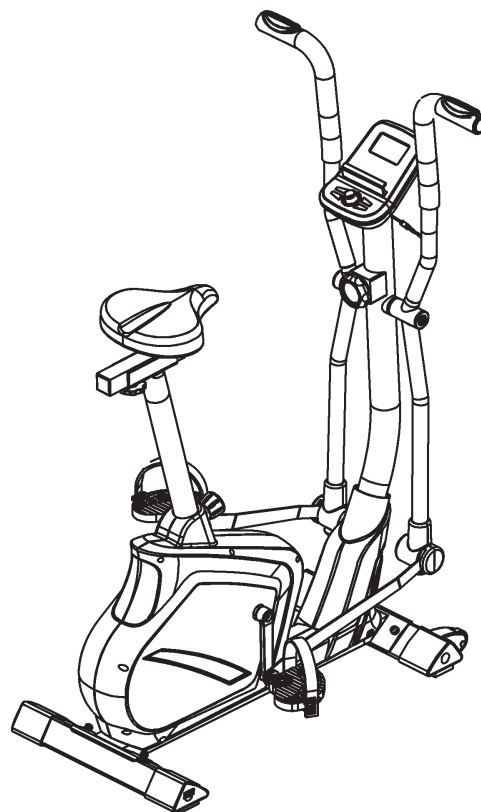
Stap 7:

Controle:

1. Alle schroef- en stekkerverbindingen op een correcte montage en juiste werking controleren. Daarmee is de montage beëindigd.
2. Wanneer alles in orde is, met lichte weerstandsinstellingen vertrouwd raken met het apparaat en de individuele instellingen vastzetten.

Opmerking:

De gereedschapset en de gebruiksaanwijzing a.u.b. zorgvuldig bewaren, omdat u ze wellicht later voor een reparatie of het bestellen van reserveonderdelen nodig heeft.



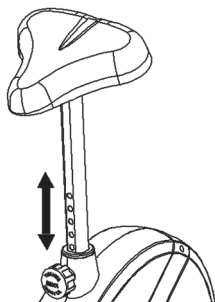
Opstappen, Gebruiken & Afstappen

Transport van Apparaat:

Aan de voorzijde bevinden zich twee rollers. Om het apparaat te verplaatsen kunt u de achterzijde van het apparaat optillen en sturen naar waar u wilt om het te plaatsen of te stallen.

Aanpassen – Hoogte zadel

Voor een effectieve workout, dient het zadel op de juiste hoogte te zijn afgesteld. Tijdens het trappen, dienen uw knieën licht gebogen te zijn wanneer de pedalen in de verste positie staan. Om de hoogte van het zadel aan te passen, draait u de knop los en trekt deze voorzichtig uit. Zet het zadel op de juiste hoogte, laat de knop los en draai deze goed vast.



Belangrijk:

Verzekert u ervan dat u de knop goed terug in de stang plaatst, en volledig is vastdraait. Stel het zadel nooit boven de maximale hoogte af. Voor nooit aanpassingen uit wanneer u op het zadel zit.

De Opstappen, Gebruiken en Afstappen

Opstappen:

- a. Nadat u de zitting op de juiste hoogte hebt afgesteld, plaatst u uw voet op de voetsteun, onder het riempje en houdt het handvat stevig vast.
- b. Probeer uw gewicht nu op deze voet te brengen en tegelijkertijd uw andere been over het apparaat te zwaaien en aan de andere kant uw voet ook op het pedaal te plaatsen.
- c. U bevindt zich nu in de juiste houding om de training te beginnen.

Gebruik:

- a. Houdt met beide handen het handvat vast en houdt beide voeten op de pedalen, en onder de riempjes van beide pedalen.
- b. Fiets op het apparaat door de pedalen afwisselend met uw voeten te bewegen.
- c. U kunt de snelheid waarmee u fietst en/of de weerstand verhogen om de intensiteit van de workout te verhogen.

Afstappen:

- a. Verminder de trapsnelheid tot het apparaat tot stilstand komt.
- b. Houdt met uw linkerhand het handvat stevig vast, terwijl u uw voet over het apparaat zwaait en op de grond plaatst. Hierna kunt u met uw andere voet afstappen.

Dit trainingsapparaat is een stationair apparaat en simuleert fietsen, zonder hierbij de gewrichten te overbelasten, waardoor het risico op blessures lager is.

Oefeningen op dit apparaat bieden de mogelijkheid van een vloeiende, non-impact workout die afhankelijk van de ingestelde weerstand lichter of zwaarder kan zijn. U zult de spieren van zowel uw boven- als uw onderlichaam versterken en het uithoudingsvermogen en algehele conditie verbeteren.



De bijgeleverde computer zorgt voor een uitstekend trainingscomfort. Elke trainingsrelevante waarde wordt in een apart venster weergegeven. Vanaf het begin van de training worden de benodigde tijd, RPM, de actuele snelheid, het verbruikte aantal calorieën, de afgelegde afstand en de actuele hartslag weergegeven. Vanaf nul worden alle waarden verhoogd en vastgehouden. De computer wordt door het indrukken van een toets of gewoon aan het begin van de training ingeschakeld. De computer registreert dan alle waarden en geeft deze weer.

Om de computer te stoppen kunt u gewoon de training beëindigen. De computer stopt met alle metingen en houdt de laatst bereikte waarden vast. De laatst bereikte waarden voor TIJD, CALORIEËN en KM worden opgeslagen in het geheugen en wanneer de training wordt hervat kan vanaf deze waarden verder worden getraind.

Na beëindiging van de training wordt de computer automatisch na ca. 4 minuten uitgeschakeld. Alle tot dan toe bereikte waarden worden opgeslagen en wanneer de training wordt hervat worden ze opnieuw weergegeven. Uitgaande van deze waarden kan dan verder worden getraind. Door de „L“-toets lang in te drukken kunnen alle waarden worden gewist.

Weergave:

1. „KM/H“-weergave:

De actuele snelheid wordt in kilometers per uur weergegeven. Een bepaalde waarde kan niet worden ingesteld met behulp van de „F“-toets. Ook wordt de laatst bereikte waarde bij deze functie niet opgeslagen. (De maximale snelheid bedraagt 99,9 km/h). Deze weergave biedt twee functies en Km/h.

2. „ZEIT“-weergave:

De actuele benodigde tijd wordt in minuten en seconden weergegeven. Een bepaalde waarde kan worden ingesteld met behulp van de „+“ en „-“ draaitoets. Wanneer een bepaalde tijd is ingesteld wordt de nog resterende tijd weergegeven. Wanneer de ingestelde waarde wordt bereikt, wordt dat door een akoestisch signaal weergegeven. De laatst bereikte waarde bij deze functie wordt automatisch opgeslagen. (De maximale weergave 99,00 minuten)

3. „KM“-weergave:

De actuele stand van het aantal afgelegde kilometers wordt weergegeven. Een bepaalde waarde kan worden ingesteld met behulp van de „+“ en „-“ draaitoets. Wanneer een bepaalde afstand is ingesteld wordt de nog resterende afstand weergegeven. Wanneer de ingestelde waarde wordt bereikt, wordt dat door een akoestisch signaal weergegeven. De laatst bereikte waarde bij deze functie wordt automatisch opgeslagen. (De maximale afstand bedraagt 99,0 km)

4. „KALORIEN“-weergave:

De actuele stand van het aantal verbruikte calorieën wordt weergegeven. Een bepaalde waarde kan worden ingesteld met behulp van de „+“ en „-“ draaitoets. Wanneer het aantal te verbruiken calorieën is ingesteld wordt

het aantal nog te verbruiken calorieën weergegeven. Wanneer de ingestelde waarde wordt bereikt, wordt dat door een akoestisch signaal weergegeven. De laatst bereikte waarde bij deze functie wordt automatisch opgeslagen. (De maximale waarde bedraagt 9990 calorieën)

5. „RPM“-weergave:

De actuele stand van de cadans van uw pedalen. Deze weergave biedt twee functies RPM en Km/h.

6. „PULS“-weergave:

De actuele hartslag wordt in slagen per minuut weergegeven. Een bepaalde waarde kan worden ingesteld met behulp van de „+“ en „-“ draaitoets. Als er een bovengrens van de hartslag is ingevoerd wordt wanneer deze wordt overschreden komt een signaal weergegeven.

Ook wordt de laatst bereikte waarde bij deze functie niet opgeslagen. (Maximaal kan 30-230 slagen per minuut worden weergegeven).

Handpulsmeting:

In het linkse en rechtse stuurgedeelte is telkens een metalen contactplaat, de voelers, voorzien. Gelieve erop te letten dat steeds beide handpalmen gelijktijdig met normale kracht op de voelers liggen. Zodra er een polsslag volgt, knippert er een hart naast het polsslagdisplay.

(De handpulsmeting dient slechts ter oriëntatie omdat het door beweging, wrijving, zweet etc. tot afwijkingen van de effectieve polsslag kan komen. Bij een klein aantal personen kan het tot foutieve functies van de handpulsmeting komen. Indien u moeilijkheden met de handpulsmeting ondervindt, raden wij het gebruik van een externe cardioborstgordel aan.

7. „SCAN“-functie:

Wanneer deze functie wordt geselecteerd, worden in een voortdurende wisseling in ca. 5 seconden de actuele waarden van alle functies na elkaar aangegeven?.

Toetsen:

1. „F“-toets:

Door één keer kort op deze toets te drukken kan tussen functies worden gewisseld; d.w.z. dat de betreffende functie waarin m.b.v. de „+“ en „-“ draaitoets een waarde moet worden ingevoerd, kan worden geselecteerd. De gewenste functie wordt door een symbool in het venster weergegeven. Door de toets lang in te drukken (ca. 3 seconden) kunnen alle waarden worden gewist. Alle weergegeven waarden worden daarbij teruggezet op nul.

2. „+“ en „-“ -toets:

Door telkens één keer kort op deze toets te draaien kunnen waarden in de afzonderlijke functies trapsgewijs worden ingesteld. Daarvoor moet eerst de gewenste functie met de „F“-toets worden geselecteerd. Bij het begin van de work-out wordt dan vanaf de ingestelde waarde teruggeteld naar nul.

3. „TEST“-toets:

Met deze toets kunt u een test inschakelen voor conditiebeoordeling. Daarbij worden de aanduidingen F1 (hoogste cijfer = beste conditie) tot F6 (laagste cijfer = slechtste conditie) gebruikt.

Om deze test te kunnen doen, moet de work out zijn afgesloten, de „TEST“-toets ingedrukt zijn en de contactvlakken van de hartmeter vastgepakt worden. Alle functies uitschakelen en op het tijddisplay wordt een minuut teruggeteld weergegeven. Bij de hartslagmeting moeten de beide contactvlakken van de hartslagmeter gelijktijdig met beide handen worden vastgepakt. Daarna wordt het betreffende punt op het venster weergegeven. Om terug te keren in het hoofdmenu, moet de F-toets nogmaals worden ingedrukt.

FITNESS TEST:

Na de training met hartslagmeting, drukt u op de Test-toets. Voor het programma goed te laten werken, plaats beide handen op de polssensoren tijdens de tijd telt een minuut en vervolgens een Fitness score van F1 tot F6 weergegeven.

OPMERKING:

Tijdens de fitness test werkt geen andere display.

- Druk op de Test-toets om te starten
 - Toon de resultaten van F1 - F6 na een minute
- F1 ~ F6 = hartslagrecuperatie NIVEAU

1.0	Excellent
1.0 < F < 1.9	Bien
2.0 < F < 2.9	Moyen
3.0 < F < 3.9	Assez
4.0 < F < 5.9	Faible
6.0	Très faible

4. „Total Reset“ -toets:

Gebruik de “Körperfett” -toets om het LICHAAMSVET data te geven. Het GESLACHT (‘GENDER’), de LEEFTIJD (‘AGE’), de LENGTE (‘HEIGHT’) en het GEWICHT (‘WEIGHT’) m.b.v. de „+“ en „-“ -draaitoets in geven en met de „F“ -toets bevestigen.

5. „Körperfett“-toets:

Druk op de „Analyse“ -toets om het meten van het lichaamsvet te laten aanvatten. Als het berichtraampje “Err” weergeeft, let er dan op of uw handen de grepen goed vast hebben tegen uw lichaam aanzit. Druk dan op de „F“ -toets om het meten van het lichaamsvet te laten aanvatten. De computer zal de testresultaten tonen van het VET PERCENTAGE en de BMI.

B.M.I. (Body Mass Index)

B.M.I	Laag	Laag/Middelen	Middelen	Middelen/hoog
Waarde	<20	20-24	24.1-26.5	>26.5

Lichaamsvet:

Icoon	-	+	▲	◆
VET% -	Laag	Laag/Middelen	Middelen	Middelen/hoog
Gender				
Male	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
Female	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

Trainingshandleiding

De onderstaande factoren moeten in acht worden genomen bij het bepalen van de benodigde training voor het bereiken van een merkbare verbetering van uw figuur en gezondheid:

1. Intensiteit:

De mate van lichamelijke belasting bij de training moet de normale belasting overschrijden, zonder dat u daarbij buiten adem en/of uitgeput raakt. De hartslag kan een geschikte richtwaarde voor een effectieve training zijn. Tijdens de training moet deze tussen de 70% en 85% van de maximale hartslag liggen (zie de tabel en formule om deze te bepalen en te berekenen).

Tijdens de eerste weken moet de hartslag tijdens de training in het laagste deel hiervan, rond 70% van de maximale hartslag liggen. In de loop van de daaropvolgende weken en maanden zou de hartslag langzaam tot de bovengrens van 85% van de maximale hartslag moeten stijgen. Hoe beter de conditie van degene die traint is, des te meer moet het trainingsniveau stijgen om tussen de 70% tot 85% van de maximale hartslag te komen. Dit kan worden bereikt door langer te trainen en/of door de moeilijkheidsgraad te verhogen.

Wanneer de hartslag niet op het display wordt weergegeven of wanneer u voor de zekerheid uw hartslag wilt controleren, omdat deze door eventuele gebruiksfouten enz. onjuist weergegeven kan zijn, kunt u het volgende doen:

De hartslag op de gebruikelijke wijze meten (bijv. de pols voelen en het aantal slagen per minuut tellen).

De hartslag met een geschikt en geïkt meetapparaat meten (verkrijgbaar bij gezondheidsinstellingen)

2. Frequentie:

De meeste experts adviseren een gezondheidsbewust dieet, dat op uw trainingsdoel moet worden afgestemd en drie tot vijf maal per week een lichamelijke training. Een normale volwassene moet tweemaal per week trainen om zijn huidige conditie te behouden. Om zijn conditie te verbeteren en zijn lichaamsgewicht te veranderen moet hij minimaal driemaal per week trainen. Natuurlijk is de ideale trainingsfrequentie vijf maal per week.

3. Planning van de training

Iedere trainingssessie moet uit drie fasen bestaan: een "warming-up", een "trainingsfase" en een "cooling down". In de "warming-up" moet de lichaamstemperatuur en de zuurstoftoevoer langzaam toenemen. Dit kan worden bereikt door vijf tot tien minuten lang gymnastiek oefeningen te doen.

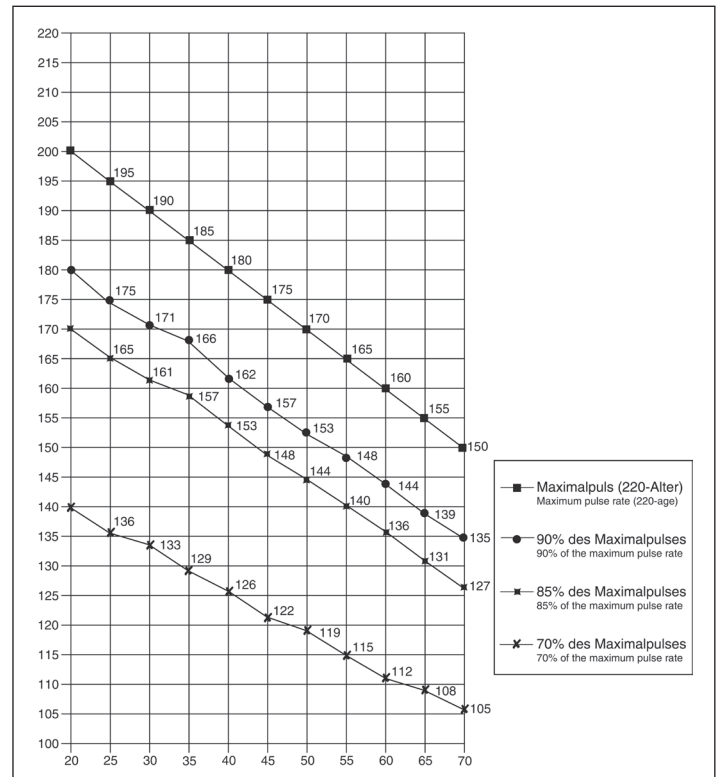
Daarna moet de eigenlijke training ("trainingsfase") beginnen. De trainingsbelasting moet de eerste minuten laag zijn en dan gedurende een periode van 15 tot 30 minuten zo toenemen, dat de hartslag zich tussen de 70% en 85% van de maximale hartslag bevindt.

Om de bloedsomloop na de "trainingsfase" te ondersteunen en om spierpijn of verrekte spieren te voorkomen, moet de trainingsfase door een "cooling down" worden gevolgd. Hierbij moeten vijf tot tien minuten lang stretchoefeningen en/of lichte gymnastiek oefeningen worden gedaan.

Voor meer informatie over uitoefening van warme up, oefening te rekken of algemene gymnastische oefenen in onze downloadarea onder www.christopeit-sport.com

4. Motivatie

De sleutel tot een succesvol programma is een regelmatige training. U kunt het beste een vaste tijd en plaats per trainingsdag vaststellen en u ook geestelijk op de training voorbereiden. Train alleen met een goed humeur en houd uw doel voor ogen. Met een continue training zult u zien dat u per dag vooruitgang boekt, dat u zich verder ontwikkelt en dat u uw persoonlijke trainingsdoel beetje bij beetje nadert.



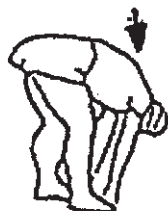
Berekeningsformules: Maximale hartslag (220 - leeftijd) = 220 - leeftijd
90% van de maximale hartslag = (220 - leeftijd) x 0,9
85% van de maximale hartslag = (220 - leeftijd) x 0,85
70% van de maximale hartslag = (220 - leeftijd) x 0,7

Warming-up oefeningen (Warm Up)

Begin uw warming-up door te lopen op de plek voor minimaal 3 minuten en voer de volgende gymnastische oefeningen om het lichaam voor de opleidingsfase dienovereenkomstig te bereiden. De oefeningen overdrijf het niet en alleen zo ver draaien tot een lichte weerstand gevoeld. Deze positie zal iets vast te houden.



Bereik met je linkerhand achter je hoofd naar rechts en trek met de rechterhand iets naar links elleboog. Na 20sec. Switch arm



Buig naar voren zo ver mogelijk naar voren en laat je benen bijna gestrekt. Toon het met je vingers in de richting van de teen. 2 x 20sec.



Ga zitten met een been gestrekt op de grond en buig naar voren en proberen om de voet te bereiken met je handen. 2 x 20sec

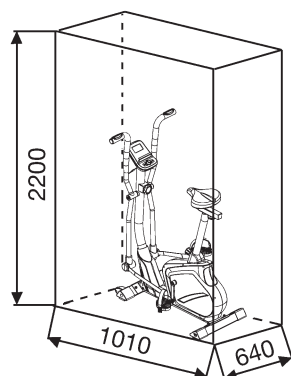


Knielen in een breed lunge naar voren en ondersteunen jezelf met je handen op de grond. Druk op de bekken naar beneden. Veranderen na 20 sec heen.

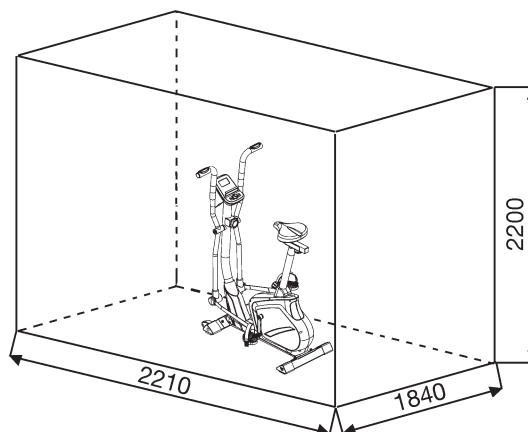
Na de warming-up oefeningen door sommige armen en benen los te schudden.

Luister na de training fase is niet abrupt, maar wil cyclus ontspannen iets zonder verzet van om terug te keren naar de normale hartslag-zone. (Afkoelen) Wij raden de warm-up oefeningen op het einde van de training worden uitgevoerd en om uw workout te beëindigen met het schudden van de ledematen.

Oefenterrein in mm
(Voor de apparaat-en
gebruikers)



Oefenterrein in mm
(Voor de apparaat-en
gebruikers)



Reiniging, onderhoud en opslag van de hometrainer:

1. Reiniging

Gebruik alleen een vochtige doek voor het reinigen.

Let op: Gebruik nooit benzeen, thinner of andere agressieve reinigingsmiddelen voor oppervlaktereiniging als deze schade veroorzaakt.

Het apparaat is alleen voor prive gebruik en voor gebruik geschikte binnenshuis. Houd het apparaat schoon en vocht uit het apparaat.

2. Opslag

Haal de batterijen uit de computer met de intentie het apparaat voor dan 4 weken te gebruiken. Schuif de zadel glijder naar het stuur en de zadelbuis zo diep mogelijk in het frame. Kies een droge opslag in het huis en doe er wat nevel olie aan het pedaal lagers links en rechts, om de schroefdraad van het stuur klem bout, en op de schroefdraad van de zadel sluitschroef. Bedek de apparaat om het te beschermen tegen verkleuring door een zon en stof.

3. Onderhoud

Wij adviseren om de 50 bedrijfsuren aan de schroefverbindingen op dichtheid beoordelen, die werden bereid in het samenstel. Elke 100 bedrijfsuren, moet je op een gegeven oliespray het pedaal lagers links en rechts, om de draad van het stuur bevestigingsbout, en op de schroefdraad van de zadel sluitschroef.

Fixes:

Als u niet kunt oplossen met behulp van de genoemde storing informatie, kunt u contact opnemen met uw dealer of Fabrikant.

Probleem	Mogelijke oorzaak	Oplossing
De computer wordt niet ingeschakeld door het indrukken van een knop.	Geen batterijen of accu's geplaatst leeg	Controleer de batterijen in de batterijhouder voor een goede pasvorm of vervangen.
De computer telt niet en gaat niet aan de start van de opleiding een.	Ontbrekende sensor impuls als gevolg van onjuiste of opgelost connector.	Controleer de stekker van de computer en de stekker in de ondersteunende buis voor een goede pasvorm.
De computer telt niet en gaat niet aan de start van de opleiding een.	Ontbrekende sensor puls door een onjuiste positie van de sensor.	Schroef het deksel en controleer de afstand van de sensor tot de magneet. Een magneet in de Trekkurbelscheibe tegenover de sensor en moet een afstand van minder dan <5 mm.
Geen hartslagindicatie	Pols stekker niet in het steekcontact.	Steek de connector van de afzonderlijke puls kabel in de juiste aansluiting op de computer.
Geen hartslagindicatie	Pols-sensor is niet goed aangesloten	Schroef de handsensoren en controleer het., Zijn de connectors goed zitten en de kabel voor de mogelijke schade.
Weerstand niet merkbaar veranderen bij verstelling	Kabelverbinding is niet goed aangesloten	Controleer de kabelaansluiting in de ondersteunende buis voor een goede conditie volgens de montage-instructies.

1. Важные рекомендации и указания по безопасности	стр. 50
2. Обзор отдельных деталей	стр. 3
3. Спецификация	стр. 51 - 53
4. Руководство по сборке с отдельными иллюстрациями	стр. 54 - 57
5. Пользование тренажером	стр. 57
6. Руководство по использованию компьютера	стр. 58 - 59
7. Руководство по тренировкам	стр. 60 - 62

Уважаемые покупательницы и покупатели!

Поздравляем Вас с покупкой тренировочного снаряжения для домашних занятий спортом и желаем Вам самых приятных впечатлений. Следуйте, пожалуйста, указаниям и инструкциям нашего руководства по монтажу и эксплуатации.

Если у Вас возникнут какие-нибудь вопросы, то Вы можете в любое время без стеснения обращаться к нам.

С уважением, Ваш Кристоф Шпорт ГмбХ
Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert



Важные рекомендации и указания по безопасности

Наши изделия принципиально подвергаются испытаниям со стороны и тем самым отвечают актуальному, самому высокому стандарту безопасности. Однако этот факт не освобождает от обязанности строго соблюдать приведенные ниже принципиальные указания.

1. Монтировать тренажер в точном соответствии с монтажной инструкцией и использовать только те относящиеся к тренажеру детали, которые приложены для монтажа тренажера и указаны в спецификации. Перед проведением монтажа проверить комплектность поставки на основании накладной и комплектность содержимого картонной коробки-упаковки на основании спецификации, приведенной в руководстве по монтажу и эксплуатации.

2. Перед первым использованием и через регулярные интервалы времени проверять прочность посадки всех винтов, гаек и прочих соединений с тем, чтобы обеспечить надежное эксплуатационное состояние тренажера.

3. Разместить тренажер в сухом, ровном месте и предохранить его от влаги и сырости. Скомпенсировать неровности пола за счет соответствующих мер, осуществляемых на полу, и предусмотренных для этого, юстируемых деталей тренажера, если они есть на данном тренажере. Исключить контакт с влагой и сыростью.

4. Если следует защитить место размещения тренажера в особенности от продавливания, загрязнений и тому подобного, подложить под тренажер подходящую, нескользящую прокладку (например, резиновый коврик, деревянную плиту или т. п.).

5. Перед тренировкой удалить все предметы в радиусе 2 метров вокруг тренажера.

6. Для очистки тренажера нельзя пользоваться агрессивными чистящими средствами, а для монтажа и возможного ремонта использовать только поставленный вместе с ним или подходящий собственный инструмент. Удалить с тренажера следы пота сразу же после окончания тренировки.

7. ВНИМАНИЕ! Неквалифицированная и чрезмерная тренировка может причинить вред здоровью. Поэтому перед тем, как приступать к целенаправленной тренировке, проконсультироваться с соответствующим врачом. Он может определить, каким максимальным нагрузкам (пульс, ватт, продолжительность тренировки и т. д.) разрешается подвергаться, и дать точную информацию о правильном положении тела во время тренировки, о целях тренировки и о питании. Запрещается тренироваться после обильной еды. Примите во внимание, что тренажер не предназначен для терапевтических целей.

8. Тренироваться на тренажере только тогда, когда он работает безупречно. Для возможного ремонта использовать только оригинальные запасные части. **ВНИМАНИЕ!** Если во время пользования тренажером какая-либо часть нагревается, необходимо срочно заменить ее и не пользоваться тренажером до тех пор, пока он не будет приведен в рабочее состояние.

9. Настраивая регулируемые детали, следить за правильным положением или, соотв., учитывать помеченную максимальную позицию настройки и обеспечивать надлежащую фиксацию заново настроенного положения.

10. Если в руководстве не указано иного то тренажером может пользоваться только один человек. Время тренировки не должно превосходить в целом 60 мин./ежедневно.

11. Необходимо носить тренировочную одежду и обувь, которые подходят для оздоровительной тренировки на тренажере. Одежда должна быть такой, чтобы по своей форме (например, длине) она не могла зацепиться во время тренировки. Следует подбирать тренировочную обувь, которая подходит к тренажеру, обеспечивает устойчивость для ног и имеет нескользящую подошву.

12. ВНИМАНИЕ: Если возникнут головокружение, тошнота, боли в груди и другие аномальные симптомы, прервать тренировку и обратиться к соответствующему врачу.

13. Следует принципиально учесть, что спортивные снаряды – не игрушки. Поэтому их разрешается использовать только в соответствии с назначением и лицами, которые располагают соответствующей информацией и которые прошли соответствующий инструктаж.

14. Таким лицам как дети, инвалиды и люди с увечьями следует пользоваться тренажером только в присутствии еще одного человека, который может оказать помощь и дать руководящие указания. Исключить возможность использования тренажера детьми без надзора, приняв соответствующие меры.

15. Следить за тем, чтобы тренирующиеся и другие лица никогда не попадали какими-либо частями своего тела в зону еще движущихся деталей или чтобы они не находились там.

16. В конце срока службы этот продукт не должен быть утилизирован в домашние отходы, а должен быть отдан на сборный пункт утилизации использованных электрических и электронных приборов. На это указывает символ на продукте, на инструкции по эксплуатации или на упаковке. Все материалы могут быть снова использованы согласно маркировке. При повторном использовании, вторичной переработке или других формах вторичного использования старых приборов Вы вносите свой вклад в защиту окружающей среды. Пожалуйста, узнайте в коммунальном управлении адрес близлежащего сборного пункта утилизации.

17. Учитывая требования экологии, не удалять упаковочный материал, израсходованные батарейки и детали тренажера вместе с бытовыми отходами, а класть их в предусмотренные для этого контейнеры-сборники или сдавать их в соответствующие пункты сбора утильсырья.

18. Этот тренажер является тренажером, действующим в зависимости от скорости вращения, что означает, при увеличении числа оборотов, увеличивается мощность и наоборот.

19. Тренажер оборудован 8-ступенчатым регулятором сопротивления, обеспечивающим уменьшение или, соотв., увеличение тормозного сопротивления, а тем самым и нагрузки во время тренировки. При этом поворотом клавиши в направлении степени 1 приводит к уменьшению тормозного сопротивления, а тем самым и нагрузки во время тренировки. Поворотом клавиши в направлении степени 8 приводит к увеличению тормозного сопротивления, а тем самым и нагрузки во время тренировки.

20. Тренажер прошел испытания и сертификацию согласно норме EN ISO 20957-1 и EN 957-5 „H,C“. Допустимая максимальная нагрузка (= вес тела) установлена в 150 кг. Компьютер прошел сертификацию согласно норме EMV Richtlinie 2004/108/EG.

№ картинки	Наименование	Размер, мм	К-во шт.	Монтируется на №	ЕТ-№
26	Опорная труба седла		1	22+57	33-1611-09-SI
27	Пластмассовые салазки		1	57	36-9211-40-BT
28	Быстродействующий затвор	M16	1	57	36-9613220-BT
29	Самостраховующаяся гайка	M8	2	16	39-9918-CR
30	Подкладная шайба	8//24	2	29	39-9844-CR
31	Соединения стойки		2	16+42	33-1611-10-SI
32	Подшипник скольжения маленький	10x22	2	31	36-1611-15-BT
33	Пластиковый диск маленький	10//22	2	16	36-1611-16-BT
34	Подкладная шайба	10//19	2	16	39-9989-CR
35L	Педаль левая		1	42L	36-1611-04-BT
35R	Педаль правая		1	42R	36-1611-05-BT
36	Подкладная шайба	15//31	2	35	36-1611-29-BT
37	Пластиковый диск большой	15//31	4	35	36-1611-30-BT
38	Подшипник скольжения большой	15x31	2	31	36-1611-31-BT
39	Подкладная шайба	13//31	2	35	39-10062-CR
40	Заглушки		2	35	36-9840-15-BT
41	Болт		2	35	39-9886-CR
42L	Шатун педали слева		1	35L+82	33-1611-11-SW
42R	Шатун педали справа		1	35R+82	33-1611-12-SW
43L	Самостраховующаяся гайка слева		1	35L	36-9111-19-BT
43R	Самостраховующаяся гайка справа		1	35R	36-9111-20-BT
44	Сочетание штука		1	46	36-1611-17-BT
45	панельная обшивка часть		1	46	36-1610-06-BT
46L	Обшивка стороны слева		1	46R+57	36-1610-01-BT
46R	Обшивка стороны справа		1	46L+57	36-1610-02-BT
47	Болт	M5x15	11	46+57	39-9907
48	Стопорное кольцо	C17	2	82	36-9825320-BT
49	Подкладная шайба	17//22	2	82	39-10135
50	Шарикоподшипник	6003-2RS	2	57+82	36-9806214-BT
51	Болт	M6x15	1	53	39-9860
52	Подкладная шайба	6//14	1	51	39-9863
53	Натяжной ролик	24x37x20.5	1	57	36-9806216-BT
54	Гнутая подкладная шайба	10//15	3	53	36-1508-11-BT
55	Осевая гайка	M10x1.25	1	64	39-9820-SW
56	Болт	M8x20	8	16,57+92	39-9886-CR
57	Основная рама		1		33-1610-01-SI
58L	Колпачок эксцентрика слева		1	59	36-1611-18-BT
58R	Колпачок эксцентрика справа		1	59	36-1611-19-BT
59	Задняя ножка		1	57	33-1611-04-SI
60	Осевая гайка узкий	M10x1.25	2	64	39-9820
61	Стопорное кольцо	C10	2	64	36-1611-20-BT
62	Шарикоподшипник	6000-2RS	2	63	36-1611-21-BT
63	Инерционная масса		1	61+62	33-1611-13-SI
64	Осевая инерционная масса		1	57+63	36-1611-25-BT
65	Натяжное устройство ремня		2	57+63	39-10172
66	Осевая гайка		1	64	39-9820
67	Защитный колпачок		2	55+66	36-1123-28-BT
68	Болт	M6x15	2	71	39-9911
69	Пружинная шайба	для M6	2	68	39-9865-SW
70	Подкладная шайба	6//14	3	68	39-9863
71	Ось часть	M6x14	1	72	36-9225-11-BT
72	Натяжной ролик		1	57	33-1611-14-SI
73	Магнит		1	81	36-9825506-BT
74	Самостраховующаяся гайка	M6	1	75	39-9816-VC
75	болт с резьбой		1	72	36-1611-22-BT
76	Пружина		1	72	36-1611-23-BT
77	Гайка	M6	2	72	39-9861-VZ
78	Датчик		1	57+96	36-1610-04-BT
79	Подкладная шайба	17//22	2	82	39-10135

[illegible]

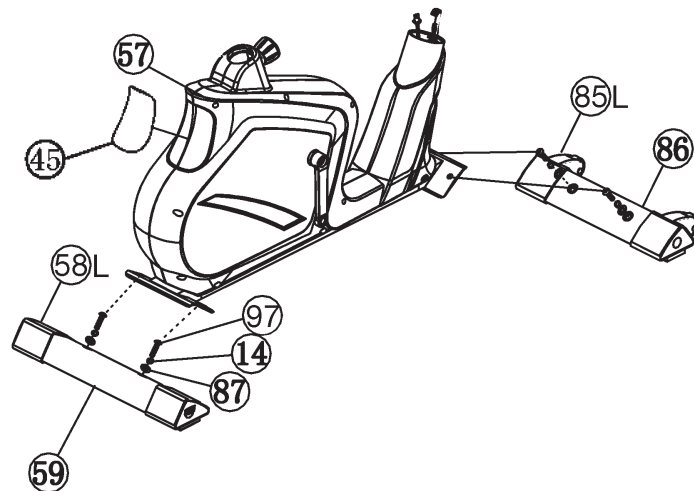
Руководство по монтажу

Пожалуйста, выньте все отдельные части из коробки и проверьте их на комплектность в соответствии со спецификацией. Примите во внимание, что некоторые части предварительно смонтированы. Время установки 40-50 мин.

Шаг 1:

Монтаж ножек (59+86) на основную раму (57).

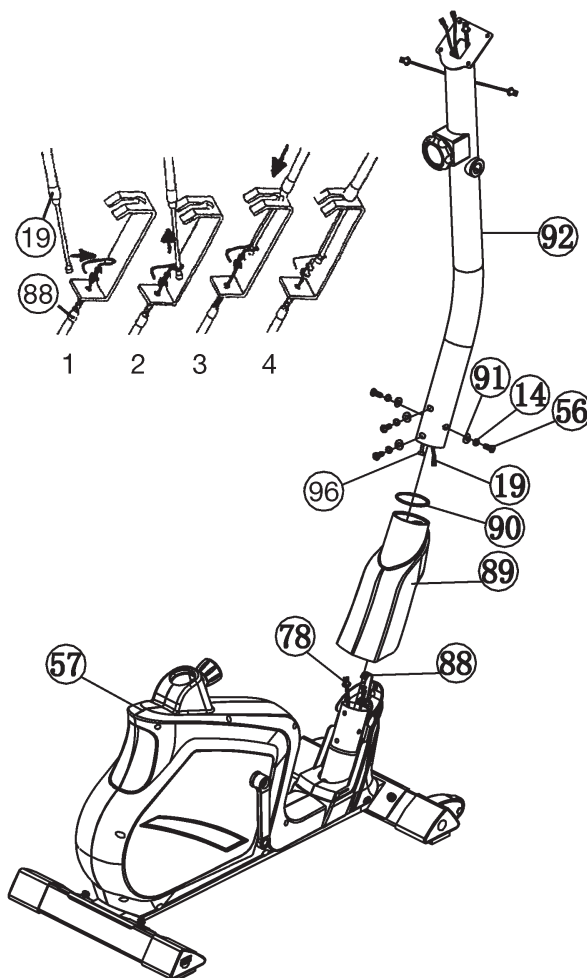
1. Смонтируйте переднюю ножку (86) с транспортировочными роликами (85) на основную раму (57). Используйте для этого по два болта M8x25 (99), две подкладные шайбы (14) и две пружинные шайбы (87).
2. Смонтируйте заднюю ножку (59) на основную раму (57). Используйте для этого по два болта (99), две подкладные шайбы (87) и две пружинные шайбы (14). После того, как Вы смонтировали весь тренажер, правильно выставите компенсаторы (58) неровности пола. Этим Вы предупредите непреднамеренные движения тренажера во время тренировки.
3. Вставьте панельная обшивка часть (45) в соответствующем положении на боковой панели.



Шаг 2:

Соединение компьютерного кабеля (78+96) и монтаж опорной трубы (92) на основную раму (57).

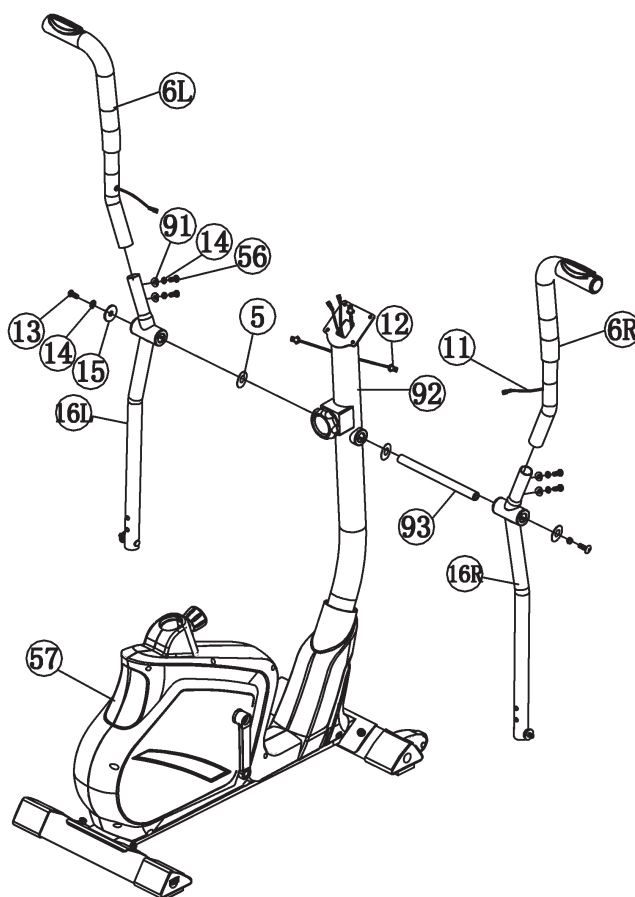
1. Положите болты M8x20 (56), подкладные шайбы (91) и пружинные шайбы (14) рядом с передней частью основной рамы (57).
2. Подведите нижнюю часть опорной трубы (92) к основной раме (57) и наденьте оболочку (89) и резиновое кольцо (90). Концы обоих компьютерных кабелей (78+96), выходящие из (92+57), соедините. (Внимание! Выходящий из опорной трубы (92) конец компьютерного кабеля (19) не должен западать в трубу, т.к. он Вам еще понадобится при последующем монтаже). Также обратите внимание на то, чтобы при соединении труб компьютерные кабели не были зажаты.
3. Проведите коней регулировки сопротивления (19) к креплению тросовой тяги (96) и соедините их друг с другом, как представлено на рисунках с ([1]-[4]). Регулировку сопротивления установить так, чтобы тяга с головкой выходила как можно дальше из обшивки. После чего зацепите головку на конце тяги регулировки сопротивления на красный крючок, находящийся на красном креплении. (Рис. 1+2). Потяните всю опорную трубу с прикрепленной головкой тяги вверх так, чтобы крючки в креплении переместились наверх (Рис. 3) и обшивка крепления застопорилась (Рис. 4).
4. Наденьте на каждый болт (56) по одной пружинной шайбе (14) и одной подкладной шайбе (91) и вставьте опорную трубу (92) в основную раму (57). Вставьте винты (56) через отверстия, а не затянуть. Это происходит только на этапе сборки 4.



Шаг 3:

Монтаж поручень (6) на соединительную трубу (16) и опорную трубу (92).

1. Вставьте ось (93) посередине в опорную трубу (92), наденьте подкладную шайбу (5) и после этого соединительную трубу справа (16R) на ось (93). (Внимание! Правая сторона подразумевается из положения стоя на тренажере при тренировке.) Наденьте на болт M8x20 (13) пружинную шайбу (14) и подкладную шайбу 8//38 (15) вкрутите ось (93) опорной трубы и крепко прикрутите.
2. Смонтируйте соединительную трубу слева (16L) при помощи всех необходимых частей к левой стороне тренажера как описано выше в пунктах 1.
3. Вставьте рукоятки (6L+6R) на соединительные трубы (16L+16R) таким образом, чтобы отверстия располагались друг над другом. (Внимание! Рукоятки монтируются так, чтобы верхние части расходились от опорной трубы (92).
4. Наденьте на каждый болт M8x20 (56) и пружинную шайбу (14) одной подкладной шайбе (91) и вставьте рукоятки (6L+6R) на соединительные трубы (16L+16R). Вставьте болты (56) в отверстия и крепко закрутите.
5. Свяжите кабели пульса (11) и (12).

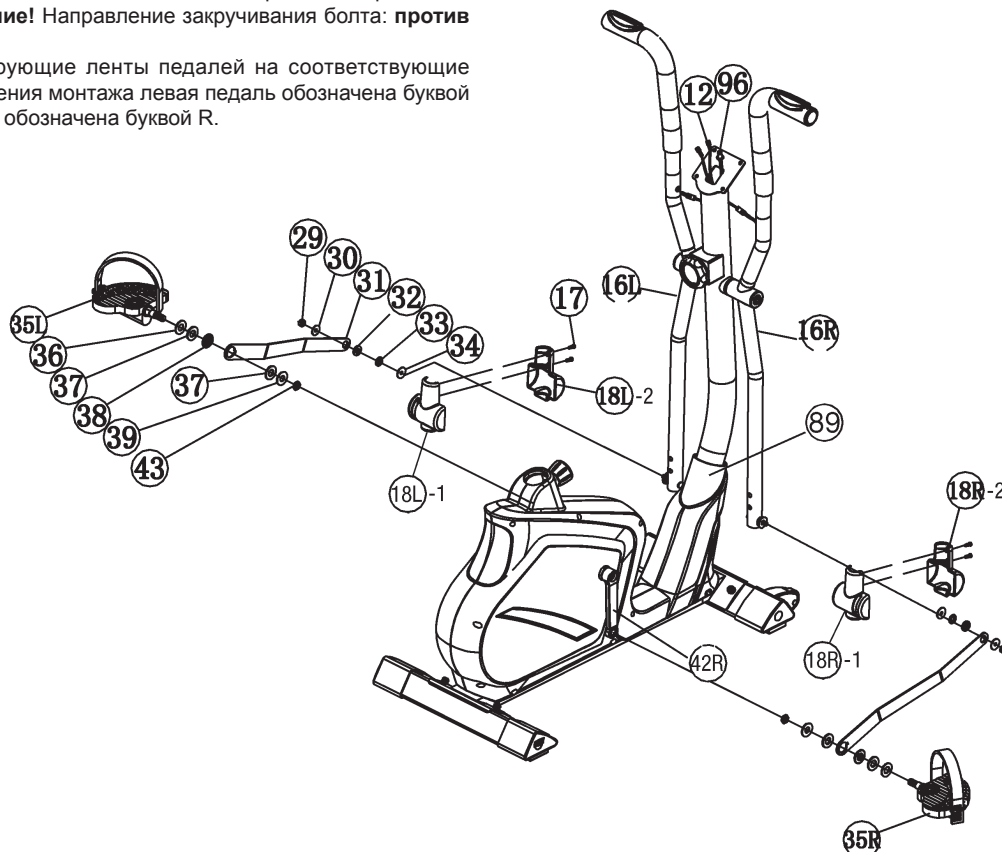


Шаг 4:

Монтаж педалей (35L+35R) на шатуны соединения стойки (31).

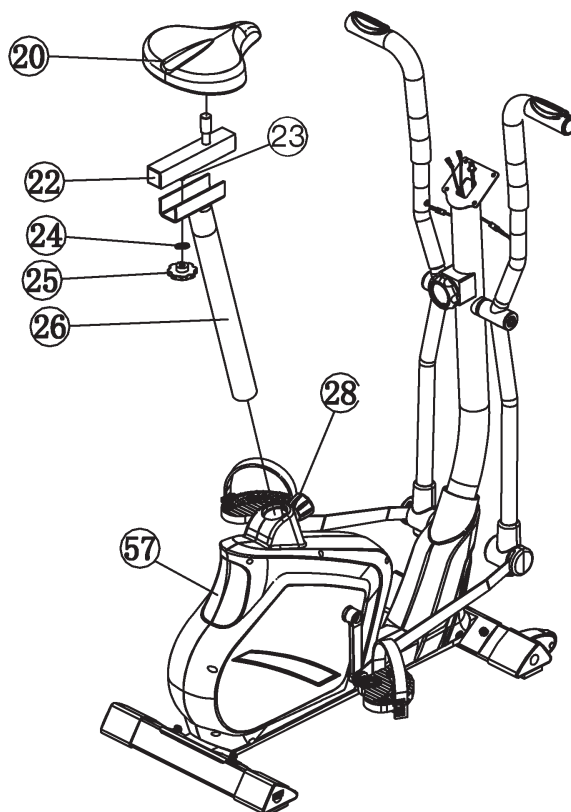
1. Положите на правую педаль (35R), большой шайбой 15//31 (36) и большой пластиковый диск 15//31 (37), за которым следует Подшипники скольжения (38) выровнены соединения стойки (7). то опять большой пластиковый диск (37) и шайбу 13//31 (39) надевать и прикрутите правую педаль (35R) на шатун педали (42R), находящийся с правой стороны в направлении движения. (Внимание! Направление закручивания болта: **по часовой стрелке**).
2. Прикрутите левую педаль (35L) и все необходимые детали на шатун педали (42L), находящийся с левой стороны в направлении движения. (Внимание! Направление закручивания болта: **против часовой стрелки**).
3. Установите фиксирующие ленты педалей на соответствующие педали. Для упрощения монтажа левая педаль обозначена буквой L, а правая педаль обозначена буквой R.

4. Вставьте резьбовую часть соединительных труб (16), каждый из шайба 10//19 (34) и небольшой пластиковый диск 10//22 (33) на, то соединительной стойки (31) с малым подшипника скольжения (32) и шайба 8//24 (30) с помощью самоблокирующимся гайки M8 (29) исправить.
5. Прикрутите обшивки соединительных труб слева (18L-1+18L-2) с помощью болтов (17) к опорным трубам слева (16L).
6. Прикрутите обшивки соединительных труб справа (18R-1+18R-2) с помощью болтов (17) к опорным трубам справа (16R).
7. Поверните диск несколько раз вручную и крепко прикрутите болтовое соединение опорной трубы (92) из шага 2 к основной раме (57). Вставьте обшивку (89) на предусмотрено-тренное место на обшивке.

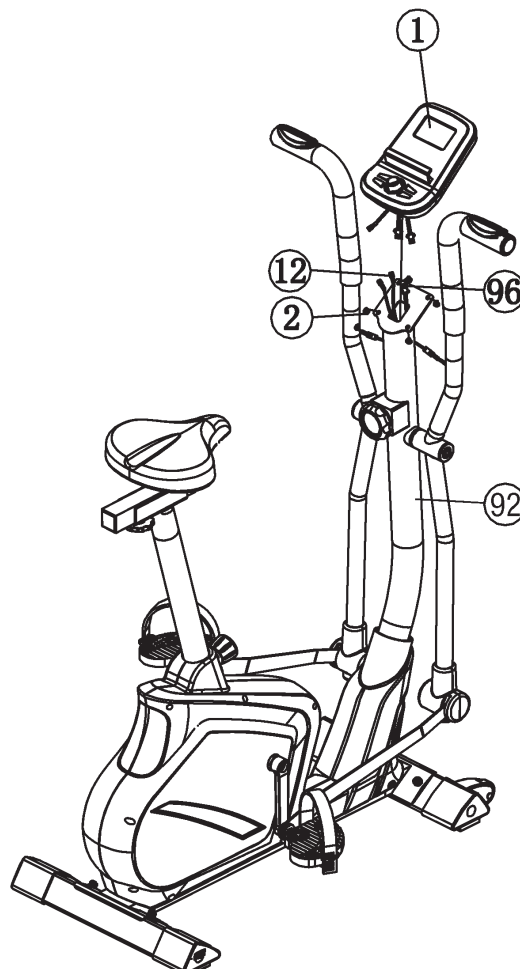


Шаг 5:**Монтаж седла (20) и опорной трубы седла (26).**

1. Вставьте седло (20) креплением седла в салазки седла (22) и крепко прикрутите в желаемом наклоне.
2. Вставьте салазки седла (22) в крепление на опорной трубе седла (26) и закрепите в желаемом горизонтальном положении с помощью грибовой шайбы (25), подкладной шайбы (24) и болта (23).
3. Вставьте манжету опорную трубу седла (26) и соответствующее крепление на основной раме (57) и зафиксируйте ее в желаемом положении с помощью быстродействующего затвора (28). (Быстродействующий затвор (28) должен быть немного ослаблен посредством небольшого поворачивания, после этого он вытягивается для освобождения фиксации высоты и высота седла может быть переставлена. После желаемой настройки снова закрепить быстродействующий затвор (28) посредством закручивания. Внимание: Пожалуйста, перед каждой тренировкой проверяют седло на твердое положение водителя на сиденье.

**Шаг 6:****Монтаж компьютера (1) на опорную трубу (92).**

1. Вставьте соединительный кабель (96) и кабель датчика пульса (12) в соответствующие гнезда компьютера (1).
2. Вставьте компьютер (1) в опорную трубу (92) (обратите внимание на то, чтобы кабельное соединение не защемлялось) и крепко прикрутите компьютер (1) с опорной трубе (92) на крепление компьютера (2). Винты можно найти на задней панели компьютера.



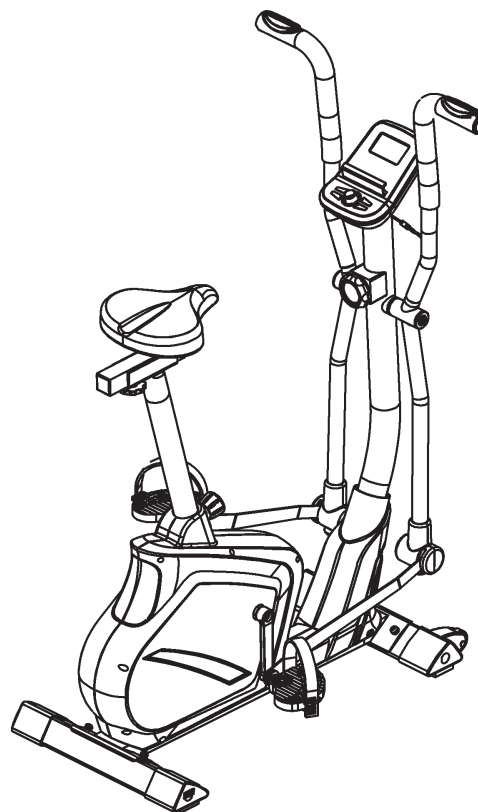
Шаг 7:

Контроль

1. Проверьте все соединения на правильность сборки и проведите проверку функциональности. При этом монтаж считается законченным.
2. Если все в порядке, проведите пробную тренировку при маленькой нагрузке, и индивидуально настройте тренажер.

Замечание:

Пожалуйста, сохраняйте набор инструментов для последующих возможных ремонтов и инструкцию по монтажу для возможных заказов запасных частей.



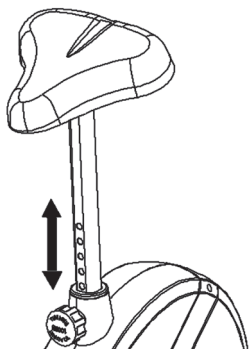
Пользование тренажером

Транспортировка:

На передней ножке находятся два транспортировочных ролика. Для того, чтобы передвинуть тренажер на другое место или поместить на место хранения, возьмитесь за руль и наклоните тренажер на переднюю ножку так, чтобы тренажер можно было легко передвинуть с помощью транспортировочных роликов на нужное место.

Регулировка высоты седла:

Для принятия удобного положения на седле во время тренировки, необходимо установить правильную высоту седла. Правильным положением седла считается положение, когда колени в нижнем положении педали находятся в немного согнутом положении и не могут быть до конца выпрямлены. Для установления правильного положения седла ослабьте одной рукой быстродействующий затвор и вытяните грибок, другой рукой переставьте седло в желаемое положение. Отпустите грибок, чтобы он запал и крепко закрутите его.



Важно:

Удостоверьтесь в том, что быстродействующий затвор зафиксирован и крепко закручен. Не вытаскивайте опорную трубу седла до конца и не меняйте позиции седла во время тренировки.

Садиться и спускаться с тренажера:

Садиться на тренажер:

После установки правильной высоты седла возьмитесь за руль. Установите ближайшую педаль в нижнюю позицию и вденьте ступню в фиксирующий ремешок так, чтобы она находилась в надежном положении на педали. Перекиньте другую ногу на противоположную сторону и сядьте на седло. При этом крепко держитесь двумя руками за руль. После этого вденьте другую ступню в фиксирующий ремешок педали.

Пользование:

Держитесь двумя руками за руль и не вставайте с седла во время тренировки. Следите за тем, чтобы ступни на педалях все время тренировки были зафиксированы ремешками.

Спускаться с тренажера:

Прекратите тренировку, крепко держась за руль. Снимите сначала одну ступню с педали и поставьте ее надежном положении на пол и сойдите с седла. Снимите потом другую ступню с педали и поставьте ее на пол и сойдите с тренажера.

Этот тренажер – неподвижный домашний тренажер, имитирующий езду на велосипеде. Из-за тренировки при любой погоде, без внешних воздействий, а также без давления при езде в группе уменьшается вероятность падения и переутомления.

Из-за возможности изменения сопротивления, езда на велосипеде предоставляет возможность тренировки сердечно-сосудистой системы без чрезмерного напряжения. При этом возможна более или менее интенсивная тренировка. При этом тренируются нижние конечности, укрепляется сердечно-сосудистая система и способствуется поддержанию хорошей спортивной формы.

Руководство по использованию компьютера на тренажере серии 1610



Входящий в комплект оборудования тренажера компьютер обеспечит Вам максимальный комфорт во время тренировки. Любой важный для тренировочного процесса показатель отражается на дисплее. С началом тренировки на дисплее высвечиваются необходимое время, фактическая скорость, примерный расход калорий, пройденное расстояние, количество оборотов педалей в минуту (RPM) и пульс тренирующегося в момент снятия показаний.

Компьютер включается простым нажатием на любую клавишу или просто с началом тренировки. Компьютер начинает отсчет всех показаний и индикацию их на дисплее.

Чтобы остановить компьютер, необходимо просто завершить тренировку. Компьютер останавливает все измерения и демонстрирует конечные результаты. Последние результаты функций ВРЕМЯ, КАЛОРИИ и РАССТОЯНИЕ заносятся в память, и при возобновлении тренировки Вы можете начать с этих показателей.

Компьютер автоматически отключается примерно через 4 минуты после окончания тренировки. Все достигнутые до этого показатели заносятся в память и могут использоваться при возобновлении тренировки снова. Исходя из этих показателей, можно продолжать дальнейшую тренировку или установить все функции в ноль с помощью клавиши „L“.

Функции

1. Функция „KM/H“ / «KM/Ч»

Производится индикация фактически достигнутой скорости в километрах в час. Задание определенного показателя с помощью клавиши „+“ и „-“ не предусмотрено. Сохранение последних из достигнутых показателей для данной функции не производится. (Верхняя граница показаний 99,9 км/ч). Функция работает в режиме постоянной смены с показателем количества оборотов педалей приблизительно каждые 6 секунд.

2. Функция „ZEIT“ / «ВРЕМЯ»

Производится индикация фактически затраченного времени в минутах и секундах. Задание определенного значения возможно посредством клавиш „+“ или „-“. Если задано определенное время, то производится индикация еще оставшегося для прохождения время. Достижение заданного значения сигнализируется посредством акустического сигнала. Производится сохранение последних достигнутых параметров для данной функции. (Верхняя граница показаний: 99,00 минут.)

3. Функция „KM“ / «РАССТОЯНИЕ»

Производится индикация пройденных километров. Задание определенного значения возможно посредством клавиш „+“ или „-“. Если задано определенное расстояние, то производится индикация еще оставшегося для прохождения расстояние. Достижение заданного значения сигнализируется посредством акустического сигнала. Производится сохранение последних достигнутых параметров для данной функции. (Верхняя граница показаний 999,0 км).

4. Функция „KALORIEN“ / «КАЛОРИИ»

Производится индикация фактического количества израсходованных калорий. Задание определенного значения возможно посредством клавиш „+“ или „-“. Если задано определенное значение, то производится индикация количества оставшихся до заданного предела калорий. Достижение заданного значения сигнализируется посредством акустического сигнала. Производится сохранение последних достигнутых параметров для данной функции. (Верхняя граница показаний 990 калорий).

5. Функция „RPM“ / «КОЛИЧЕСТВО ОБОРОТОВ ПЕДАЛЕЙ»

Производится индикация количества оборотов педалей в минуту в режиме постоянной смены с показателем пульса приблизительно каждые 6 секунд.

6. Функция „ПУЛЬС“:

Производится индикация фактического состояния пульса в ударах в минуту. Задание определенного значения возможно посредством клавиш „+“ или „-“. Достижение заданного значения сигнализируется посредством акустического сигнала. Сохранение последних из достигнутых показателей для данной функции не производится. (Границы показаний 30- 230 ударов в минуту).

Измерение пульса

В правом и левом поручне находятся датчики измерения пульса. Следите за тем, чтобы обе руки во время тренировки плотно лежали на датчиках. Как только измерение пульса начнется, начнет мигать значок „сердце“ рядом с показателем пульса. (Показатель пульса является ориентировочным показателем, который может отличаться от действительного пульса из-за воздействий движения, трения, пота и т.д. У некоторых людей возможны ошибки при измерении. Если у Вас возникают трудности с измерением пульса, мы рекомендуем использование наружного кардиодатчика.)

7. Функция „SCAN“ / «ДЕМОНСТРАЦИЯ ВСЕХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПО ОЧЕРЕДИ»

При выборе данной функции в режиме постоянной смены приблизительно каждые 5 секунд, последовательно отображаются текущие значения всех функций.

Функциональные клавиши

1. Клавиши „F“:

Кратковременным однократным нажатием на одну из этих клавиш можно переключаться с одной функции на другую, то есть выбирается соответствующая функция, в которую с помощью клавиш „+“ и „-“ вводятся желаемые значения. Каждое значение высвечивается в соответствующем окошке.

2. Клавиша „+“ и „-“

Однократным нажатием кнопки производится ввод значений той или иной функции. Для этого с помощью кнопки „E“ необходимо предварительно выбрать желаемую функцию.

3. Клавиша „TEST“ / «ТЕСТ»

С нажатием на эту клавишу производится фитнес тест. При этом выставляются оценки от F1 (наивысшая оценка = высокий фитнес уровень) до F6 (самая низкая оценка = минимальный фитнес уровень). Чтобы провести этот тест, необходимо завершить тренировку, нажать на клавишу „TEST“ и взяться за контактную поверхность датчика измерения пульса. Все функции удаляются, и только в окошке показателя времени производится обратный отсчет времени в течение одной минуты. При этом необходимо держаться обеими руками за контактные поверхности датчика измерения пульса. После этого в окошке появляется соответствующая оценка. Чтобы снова вернуться в основное меню, нужно еще раз нажать клавишу „F“:

Фитнес-Тест:

После тренировки с измерением пульса нажмите на клавишу TEST (Тест) и положите руки на датчики измерения пульса, чтобы начать фитнес-тест. Компьютер начинает отсчитывать время в течение одной минуты в обратном порядке и после этого выводит на дисплей фитнес-оценку от F1 до F6.

Указание: Во время проведения фитнес-теста никакие другие индикации не действуют.

F 1 ~ F6 = Восстановление пульса

1.0	Отлично
1.0 < F < 1.9	Хорошо
2.0 < F < 2.9	Средне
3.0 < F < 3.9	Достаточно
4.0 < F < 5.9	Плохо
6.0	Очень плохо

4. Клавиши «Total Reset»

С нажатием на эту клавишу производится ввод необходимые для измерения данных пола, возраста, роста и веса. Показатель времени может быть изменен с помощью клавиш „+“ или „-“. С помощью нажатия на клавиши „F“ подтвердите показатель.

5. Клавиша „Körperfett“ / ОПРЕДЕЛЕНИЕ СОДЕРЖАНИЯ ЖИРА ТЕЛА

После задания всех необходимых показателей нажать на клавишу „Analyse“, чтобы произвести анализ содержания жира тела. На дисплее выводятся показатели FAT %, и BMI.

B.M.I. (Body Mass Index)

B.M.I	Низкий	Низкий/Средний	Средний	Средний/Высокий
Показатель	<20	20-24	24.1-26.5	>26.5

Жир тела:

Символ	-	+	▲	◆
Жир % -	Низкий	Низкий /Средний	Средний	Средний/высокий
пол				
Мужской	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
Женский	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТРЕНИРОВКЕ

Вы должны учитывать следующие факторы, чтобы определить верные параметры тренировок для достижения ощутимых физических результатов и пользы для здоровья.

1. Интенсивность

Уровень физических нагрузок при тренировках должен превышать уровень нормальных физических нагрузок, но вы не должны задыхаться и сильно переутомляться. Удобной мерой эффективности тренировки может служить частота пульса. Во время тренировки частота пульса может достигать 70-85% от максимальной (смотри таблицу и формуляр для определения и расчета). В первую неделю частота пульса должна оставаться на нижней отметке этой области, т.е. около 70% от максимальной. В последующие недели и месяцы частоту пульса следует постепенно наращивать до 85% от максимальной. Лучше всего для физического состояния человека, выполняющего упражнения, если частота пульса возрастает, оставаясь в пределах 70-85% от максимальной. Это достигается увеличением времени тренировки или уровня сложности.

Если частота пульса не показана на дисплее компьютера или Вы хотите проверить частоту пульса, которая, возможно, показана неверно, вследствие какой-либо ошибки. Вы можете предпринять следующее:

А) измерить частоту пульса обычным способом (подсчитать количество ударов пульса в минуту на запястье)

В) измерить частоту пульса с помощью специального устройства (которое можно купить у продавцов специализированного оборудования)

2. Частота

Большинство экспертов рекомендуют комбинацию здоровой диеты, которая основана на цели Ваших тренировок, и физические занятия 3 раза в неделю. Нормальный взрослый человек может тренироваться дважды в неделю для поддержания его нормальной физической формы. Трехразовые тренировки необходимы для улучшения Вашей физической формы и уменьшения веса. Идеальная частота тренировок - 5 раз в неделю.

3. Планирование тренировок

Каждая тренировка должна состоять из трех фаз: разогрев (разминка), непосредственно тренировка и остывание после тренировки, заключительная фаза. Температура тела и поступление кислорода в организм должно медленно возрастать во время фазы разогрева. Выполняйте гимнастические упражнения в течение 5-10 минут.

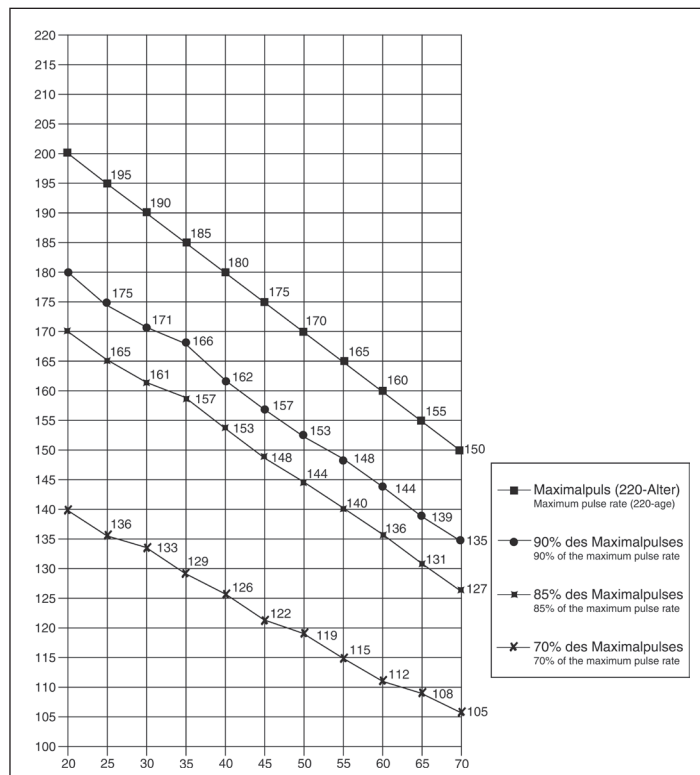
Затем приступайте к основной фазе тренировки. Нагрузка должна быть относительно низкой в первые несколько минут, а затем возрастать в течение 15-30 минут, чтобы частота пульса была в пределах 70-85% от максимальной.

Для того, чтобы поддержать циркуляцию крови после основной фазы тренировки, предупредить возникновение болей или напряжения в мышцах необходима заключительная фаза тренировки: выполнение в течение 5-10 минут упражнений на растяжку или легких гимнастических упражнений.

Вы находите следующие сведения о теме Упражнения на подогреве, упражнениях на растяжение мышц или общие упражнения гимнастики в нашей области загрузки под www.christopeit-sport.com

4. Мотивация

Ключевым моментом успеха программы являются регулярные тренировки. Вам следует установить конкретное время и место на каждый день для тренировок и внутренне подготовить себя к ним. Тренируйтесь только тогда, когда у Вас есть настроение и всегда помните свою цель. Если Вы продолжаете свои занятия, то через какое-то время сможете увидеть свой прогресс день ото дня и будете приближаться к поставленной цели шаг за шагом.



ФОРМУЛА РАСЧЕТА ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

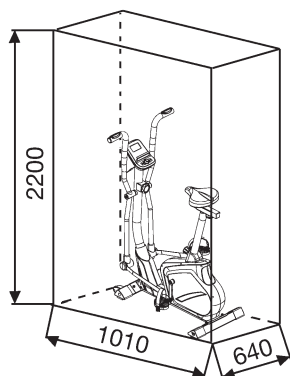
Макс. частота пульса = $220 - \text{возраст}$
(220 - Ваш возраст)

90% от макс. частоты пульса = $(220 - \text{возраст}) \times 0.9$

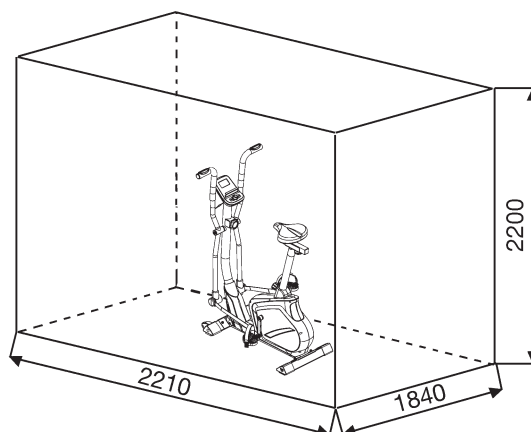
85% от макс. частоты пульса = $(220 - \text{возраст}) \times 0.85$

70% от макс. частоты пульса = $(220 - \text{возраст}) \times 0.7$

Область обучения в мм
(Для устройства и пользователя)

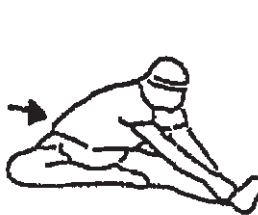
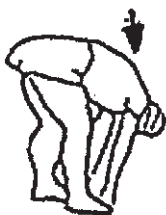


Бесплатный поверхность в мм
(Площадь Обучение и зоны безопасности (вращающиеся 60см))



Упражнения для разминки перед тренировкой

Начните разминку с ходьбы на месте в течение 3 минут. После этого выполните следующие упражнения, которые помогут вам оптимально подготовиться к тренировке. Во время выполнения упражнений вы не должны испытывать боль. Выполняйте упражнение до появления тянущего чувства в мышце.



Встаньте ровно и заведите одну руку за голову. Вторую руку положите сверху, возьмитесь за локоть и потяните до ощущения растяжения трицепса. Оставайтесь в этом положении на 20 секунд, повторите другой рукой.	Наклонитесь вперед не сгибая ног и попытайтесь достать пальцами рук до пола. Выполняйте упражнение 2 раза по 20 секунд.	Сядьте на пол и вытяните одну ногу. Наклонитесь вперед и попробуйте достать ступню. Выполняйте упражнение 2 раза по 20 секунд.	В положении широкого выпада обопритесь руками в пол и потяните мышцы ног. Через 20 секунд поменяйте ногу.
---	---	--	---

После разминки потрясите ногами и руками, чтобы расслабить мышцы. Не прекращайте тренировку внезапно. Сначала уменьшите темп тренировки, чтобы пульс опустился до обычного показателя (Cool down). Мы рекомендуем в конце тренировки снова выполнить комплекс упражнений для разминки.

Чистка, техническое обслуживание и хранение тренажера

1. Чистка

Для чистки используйте чистую влажную салфетку. Внимание: Никогда не используйте для чистки бензин, разбавитель или другие агрессивные чистящие средства, которые могут повредить поверхность. Тренажер предназначен только для домашнего использования в помещении. Предохраняйте тренажер от сырости и пыли.

2. Хранение тренажера

При не использовании тренажера больше 4 недель, необходимо отключить его от сети. Установите салазки седла как можно ближе к рулю и опорную трубу седла опустите как можно ниже. Поставьте тренажер в сухое помещение и распылите немного масла на подшипники педалей справа и слева, а также на резьбу винта руля и быстродействующего затвора. Накройте тренажер, чтобы защитить его от солнечных лучей и пыли и этим предотвратить изменение окраски

3. Техническое обслуживание

Мы рекомендуем после каждых 50 часов пользования проверять болтовые соединения и после каждых 100 часов пользования смазывать подшипники педалей слева и справа, резьбу винта руля и быстродействующего затвора маслом из распылителя

Исправление неполадок:

Если проблема не может быть решена с помощью нижестоящих указаний, пожалуйста, обратитесь в центр, где вы купили тренажер.

Проблема	Возможная причина	Решение
Компьютер не включается посредством нажатия на любую клавишу.	Батареи не вставлены или батареи пустой.	Проверьте батарейки в батарейный отсек установлены правильно или замените их.
Компьютер не выдает информацию и не включается с началом тренировки.	Отсутствие импульса датчика по причине неправильного монтажа или разъединенного штекерного соединения.	Проверьте штекерное соединение на компьютере и в опорной трубе.
Компьютер не выдает информацию и не включается с началом тренировки.	Без датчика пульса, возникающего из-за неправильного положения датчика.	Винт левую крышку и проверьте будь крюка от датчика с маховиком вращается и кабель датчика не имеет повреждений.
Сопротивление существенно не меняется во время регулировки.	Кабельное соединение не подключен правильно.	Проверьте подключение кабеля, установленную в опорной трубе находится в хорошем состоянии, в соответствии с инструкциями по установке.
Нет индикации пульса	Кабель пульса не подключен	Вставьте разъем кабеля пульса в соответствующее гнездо на компьютере
Нет индикации пульса	Датчик пульса неправильно подключен	Открутите датчики пульса и проверьте штекерные соединения, проверьте кабель на повреждение

Service / Hersteller

Bei Reklamationen, notwendigen Ersatzteilbestellungen oder Reparaturen wenden Sie sich bitte an unsere Service Abteilung.



© by Top-Sports Gilles GmbH
D-42551 Velbert (Germany)

Service:

Tel.: +49 (0)2051/6067-0

Fax: +49 (0)2051/6067-44

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstrasse 55

D - 42551 Velbert

info@christopeit-sport.com

<http://www.christopeit-sport.com>

<http://www.christopeit-sport.net>

