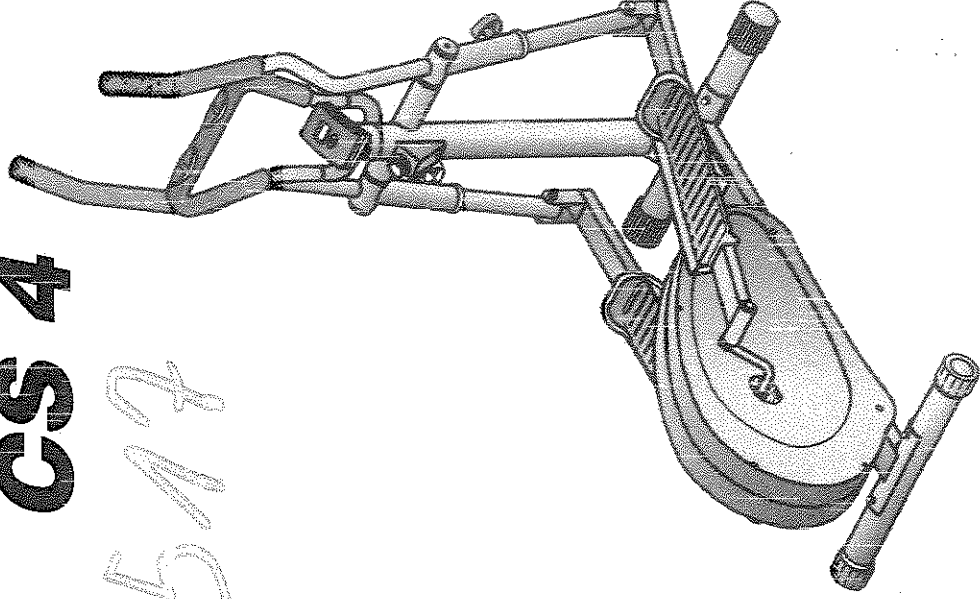


WATSON
SPORT

Heimspport-Trainingsgerät

CS 4

9517



D

Montage- und Bedienungsanleitung für
Bestell-Nr. 9517

GB

Assembly and exercise instructions for
Order No. 9517

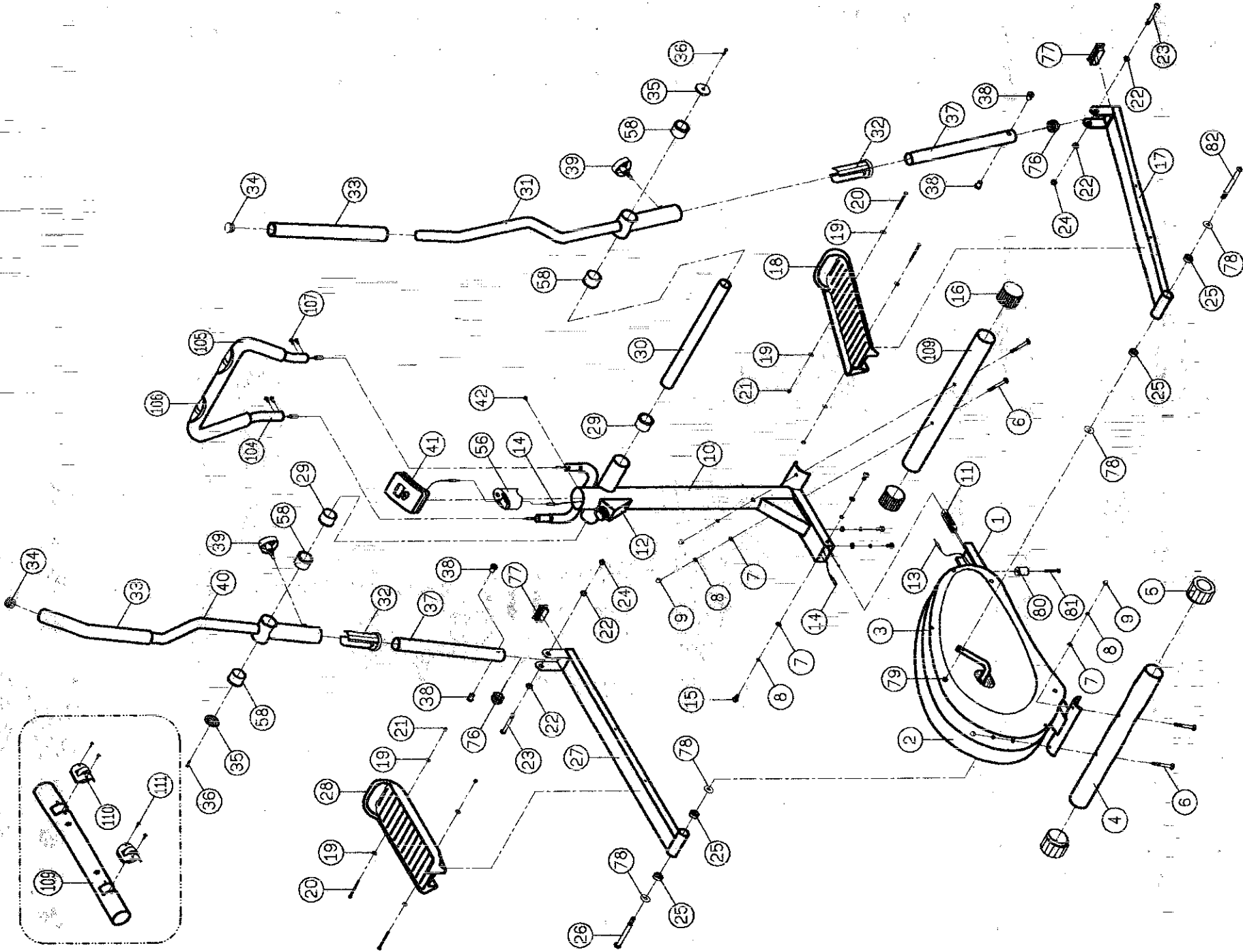
F

Notice de montage et d'utilisation du
No. de commande 9517

NL

Montage- en bedieningshandleiding voor
Bestelnummer 9517





sprechend der nachfolgenden Stückliste vorhanden sind. Ist dies der Fall, können Sie mit dem Zusammenbau beginnen. Wenn ein Bauteil nicht in Ordnung ist oder fehlt, oder wenn Sie in Zukunft ein Ersatzteil benötigen, wenden Sie sich bitte an:

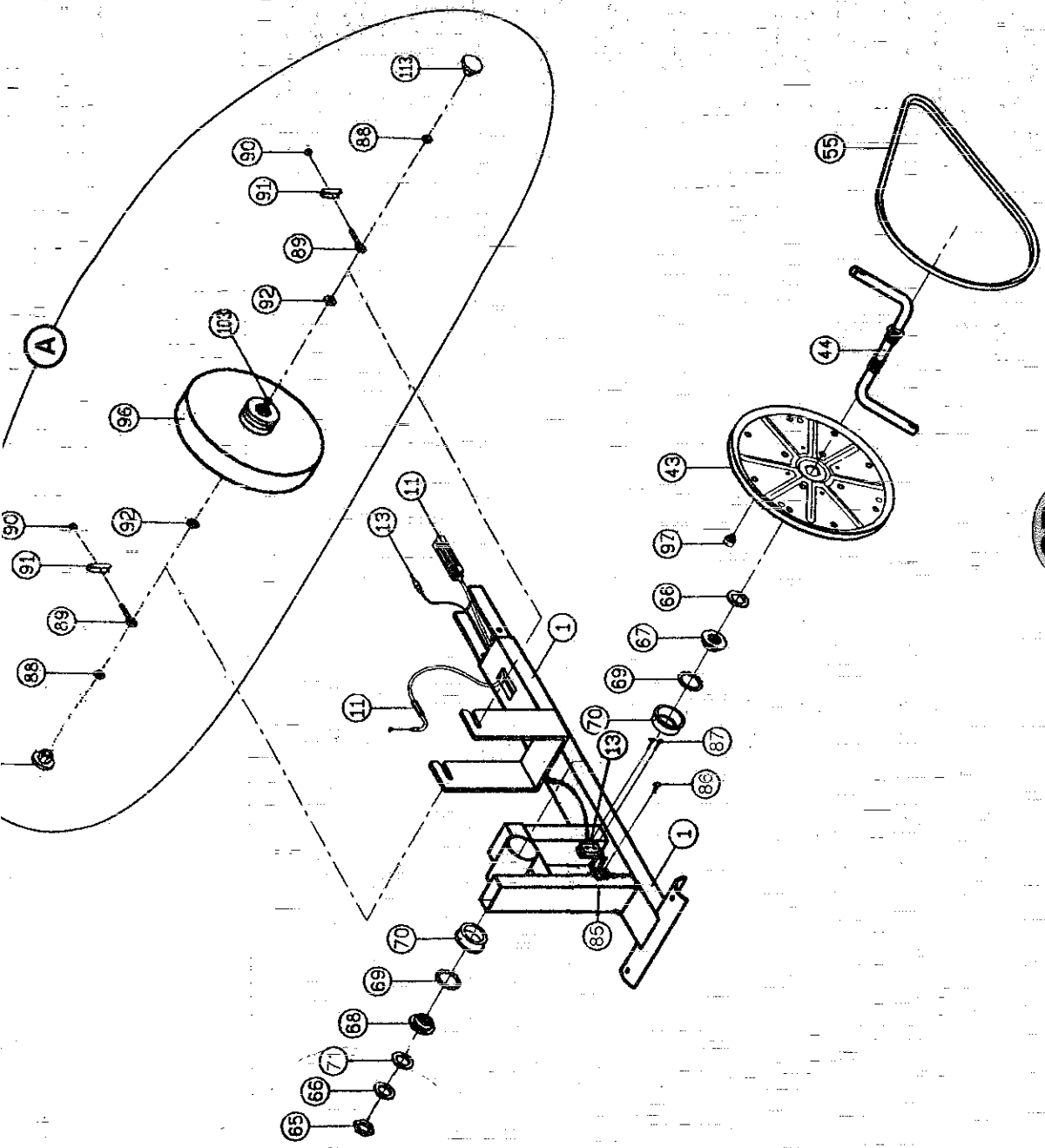
Adresse: Christopeit Sport GmbH

Telefon: (0 20 52) 8 87 03

Telefax: (0 20 52) 8 87 44

e-mail: info@christopeit-sport.com

Abb.-Nr.	Bezeichnung	Maß mm	Menge Stück	Montiert an Abb.-Nr.	Abb.-Nr.	Bezeichnung	Maß mm	Menge Stück	Montiert an Abb.-Nr.
1	Hauptrahmen		1		56	Abdeckkappe mit Computeraufnahme		1	10
1	Grundrahmen Teil 1		1		58	Kunststofflager		4	31 u. 40
2	Linke Verkleidung		1		65	Sechskantmutter	M22	1	44
3	Rechte Verkleidung		1		66	Unterlegscheibe	26/40	2	44
4	Fußrohr		1		67	Lagerschale I		1	69
5	Exzenter-Kappen		2	4 h. Fußrohr	68	Lagerschale II		1	69
6	Schließschraube	M6x70/25	4		69	Kugellager		2	44
7	Unterlegscheibe	8/16	8	6 u. 15	70	Lageraufnahmen		2	69
8	Federling für	M6	8	6 u. 15	71	Unterlegscheibe mit Nut		1	69
9	Muttermutter	M8	4	6	72	Werkzeug-Sat		1	
10	Grundrahmen Teil 2		1		73	Montage- und Befestigungsanleitung		1	
11	Sollzug mit Verbindungstück für		1		74	Kartonaufkleber		1	
12	Bremswiderstandsregulierung		1		75	Karion		1	
12	Bremswiderstandsregulierung		1		76	Rundstopfen	Ø 38,7	2	37
13	Computerkabelstrang incl.		1		77	Rechtecksstopfen	22x47	2	17 u. 27
14	Computerkabelstrang		1	10	78	Unterlegscheibe	Ø 12/32	4	82
15	Rundkopfschraube mit Innensechskant	M6x12	4	10	79	Selbstsichernde Mutter	M12	2	82
17	Rechte Fußschalenaufnahme		1		80	Distanzstück		1	1
18	Rechte Fußschale		1	17	81	Linienkopf-Kreuzschlitz-Schraube	M6 x 40	1	80
19	Unterlegscheibe	6/16	8	29	82	Rundkopfschraube mit Innensechskant	M12x110/20	2	17 u. 27
20	Sechskantschraube	M6x50	4	18 u. 28	83	Linienkopf-Kreuzschlitz-Schraube	M5 x 12	4	1, 2, 3
21	Selbstsichernde Mutter	M6	4	20	84	Linienkopf-Kreuzschlitz-Schraube	4,3 x 19	4	2 u. 3
22	Stahlager		4	17 u. 27	85	Winkel		1	13
23	Rundkopfschraube mit Innensechskant	M10x58/15	2	17 u. 27	86	Linienkopf-Kreuzschlitz-Schraube	M5 x 8	1	85
24	Selbstsichernde Mutter	M10	2	23	87	Linienkopf-Kreuzschlitz-Schraube	3,0 x 8	2	85 u. 13
25	Kugellager	12/28	4	17 u. 27	88	Selbstsichernde Mutter	M12	2	103
27	Linke Fußschalenaufnahme		1		89	Augenschraube	M6x40	2	38
28	Linke Fußschale		1	27	90	Selbstsichernde Mutter	M6	2	89
29	Kunststofflager	38,5/47,5	2	10	91	U-Teil		2	89
30	Achsröhr		1	31 u. 40	92	U.-Scheibe	12/24	2	103
31	Rechtes Griffrohr		1		93	Sicherungsring	12/15	3	103
32	Kunststoffeinsätze		2	31 u. 40	94	Freilaufeinheit mit Riemenrad		1	96
33	Griffrohrberzug		2	31 u. 40	95	Kugellager	12/28	2	96
34	Rundstopfen	Ø 30	2	31 u. 40	96	Schwungrad		1	
35	Abdeckkappe		2	31 u. 40	97	Magnet		1	
36	Linienkopf-Kreuzschlitz-Schraube	M6x30mm	2	35	98	Justierblock		1	97
37	Verbindungsrohr		2	31 u. 40	99	Linienkopf-Kreuzschlitzschraube	M5x10	4	98
38	Stahlager		4	37	100	Federling für	M5	4	99
39	Sterngriffschraube		2	37	101	Unterlegscheibe	5/11	4	99
40	Linkes Griffrohr		1		102	Gewindestift mit Innensechskant	M6x8	2	98
41	Computer		1		103	Achse		1	96
42	Linienkopf-Kreuzschlitzschraube	M5x10mm	1	56	104	Griffrohr		1	10
43	Keilriemen-Antriebschleibe		1	44	105	Griffrohrberzug		1	104
44	Tretkurbel		1		106	Pulsmess-Einheit		1	104
55	Keilriemen		1		107	Linienkopf-Kreuzschlitz-Schraube	M5x20	4	104
			1		108	Verbindungskabel		1	10
			1		109	Fußrohr		1	10
			1		110	Transportrollen-Einheit		2	109
			1		111	Linienkopf-Kreuzschlitz-Schraube	M6x16	4	110
			1		112	Abschluß-Kappe		2	103
			1		113	Rundkappen		2	109



P

A = Schematische Darstellung der Schwungradachseinheit

GB

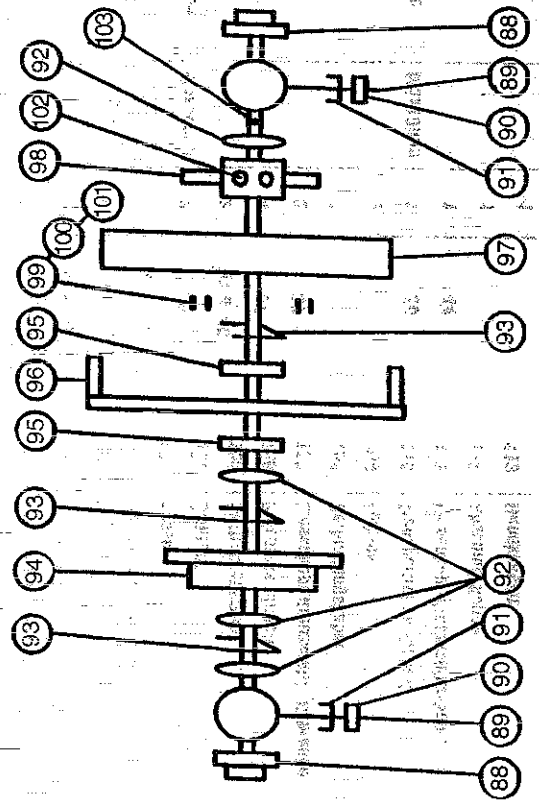
A = Schematic depiction of the flywheel shaft unit

F

A = Schéma de l'arbre de la roue à inertie

NL

A = Schematische weergave van de as-unit van het vliegwiel



A



1. Einzelteileübersicht	Seite 2 + 4
2. Stückliste	Seite 3
3. Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise	Seite 5
4. Montageanleitung mit Explosionsdarstellungen	Seite 6 - 8
5. Computeranleitung	Seite 9
6. Trainingsanleitung	Seite 10

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde

Wir gratulieren Ihnen zum Kauf dieses Heimsport-Trainingsgerätes und wünschen Ihnen viel Vergnügen damit. 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.

Mit freundlichen Grüßen

Ihre Christopeit Sport GmbH

Contents



Sommaire



Inhoudsopgave

Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise

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

1. Bauen Sie das Gerät genau nach der Montageanleitung auf und verwenden Sie nur die, für den Aufbau des Gerätes beigefügten und in der Stückliste aufgeführten, gerätespezifischen Einzelteile. Kontrollieren Sie vor dem eigentlichen Aufbau die Vollständigkeit der Lieferung anhand des Lieferscheins und die Vollständigkeit der Kartonverpackung anhand der Stückliste der Montage- und Bedienungsanleitung.
2. Überprüfen Sie vor der ersten Benutzung und in regelmäßigen Abständen den festen Sitz aller Schrauben, Muttern und sonstiger Verbindungen, damit der sichere Betriebszustand Ihres Trainingsgerätes jederzeit gewährleistet ist.
3. Stellen sie das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort auf und schützen es vor Nässe und Feuchtigkeit. Sofern Sie den Aufstellort besonders gegen Drücken, Verschmutzungen und ähnliches schützen wollen, empfehlen wir Ihnen eine geeignete, rutschfeste Unterlage (z.B. Gummimatte, Holzplatte o.ä.) unter das Gerät zu legen.
4. Tragen Sie immer Trainingskleidung und Schuhe, die für ein Fitness-Training geeignet sind, wenn Sie auf dem Gerät trainieren. Die Kleidung muß so beschaffen sein, daß diese nicht aufgrund ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings irgendwo hängen bleiben kann. Die Schuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.
5. Entfernen Sie alle Gegenstände in einem Umfeld von 2 Metern um das Gerät, bevor Sie mit dem Training beginnen.
6. Grundsätzlich sollten Sie sich vor der Aufnahme eines gezielten Trainings ihren Arzt konsultieren. Der kann Ihnen definitiv sagen welcher Belastung (Puls, Watt, Trainingsdauer u.s.w.) Sie sich maximal aussetzen sollten und Ihnen auch im Bezug auf die richtige Körperhaltung beim Training, Ihr Trainingsziel und Ernährungsfragen genaue Auskünfte geben. Es ist zu beachten, daß das Gerät nicht für therapeutische Zwecke geeignet ist. Trainieren Sie nie nach schweren Mahlzeiten.

7. Trainieren Sie nur auf dem Gerät wenn es einwandfrei funktioniert. Verwenden Sie für eine eventuelle Reparatur nur Original-Ersatzteile.

8. Wenn es nicht ausdrücklich in der Anleitung genannt wird, darf das Gerät nur immer von einer Person zum Trainieren benutzt werden.

9. Wenn Sie Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere abnormale Symptome verspüren, unterbrechen Sie das Training und wenden sich an Ihren Arzt.

10. Generell gilt, daß Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäß und von entsprechend informierten bzw. unterwiesenen Personen benutzt werden.

11. Personen wie Kinder, Invaliden und behinderte Menschen sollte das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen.

12. Achten Sie darauf, daß Sie und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich noch bewegenden Teilen begeben oder befinden.

13. Beachten Sie bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale, Einstellposition.

14. Verwenden Sie zur Reinigung keine aggressiven Reinigungsmittel und zum Aufbau und für eventuelle Reparaturen nur die mitgelieferten bzw. geeignete eigene Werkzeuge.

15. Entsorgen Sie die von Ihnen eingesetzten Batterien im Sinne der Umwelt nicht mit Ihrem Hausmüll. Werfen Sie diese nur in entsprechend dafür vorgesehene Sammelbehälter oder geben diese bei geeigneten Sammelstellen ab. Dieses gilt ebenfalls für alle übrigen Teile dieses Gerätes und dessen Verpackungsmaterialien.

gen und Sicherheitshinweise beachten.

Schritt 1:

Montieren Sie das Fußrohr (4) mit den vormontierten Exzenter-Kappen (5) am Grundrahmen Teil 1 (1). Benutzen Sie dafür je zwei Schrauben (6), Unterlegscheiben (7), Federringe (8) und Hutmuttern (9). Nach Beendigung der Gesamtmontage können Sie durch Drehen der beiden Exzenter-Kappen (5) kleine Unebenheiten des Untergrundes ausgleichen. Das Gerät wird damit so ausgerichtet, daß ungewollte Eigenbewegungen des Gerätes während des Trainings ausgeschlossen werden.

Schritt 2:

Führen Sie den Grundrahmen Teil 2 (10) dicht an den Grundrahmen Teil 1 (1) heran. Verbinden Sie den im Grundrahmen Teil 2 (10) eingelegten, unten herausragenden Computerkabelstrang (14) mit dem aus dem Grundrahmen Teil 1 (1) ragenden Computerkabelstrang (13) indem Sie deren Enden zusammenstecken.

Führen Sie das, ebenfalls aus dem Lenkerstützrohr (29) ragende, Ende des Seilzuges der Rasterschaltung (12) in die Aufnahme des Seilzuges des Grundgestelles (11) ein (siehe [1]).

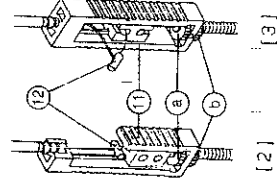
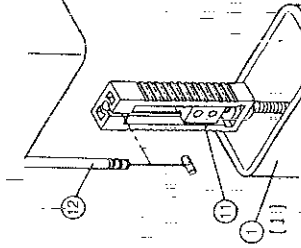
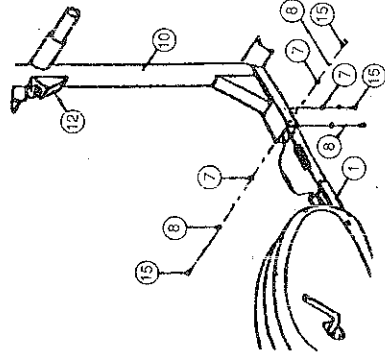
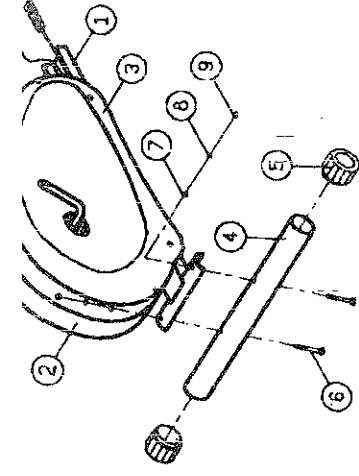
Das Seilzugende (12) muß danach die Position [2] haben. Das Ende des Seilzuges (11) muß auf der gegenüberliegenden Seite herausgezogen werden und wie in [3] gezeigt in die Schiebeaufnahme des Seilzuges (11) eingesteckt werden.

Zum Einstecken des Endes des Seilzuges (12) in die Aufnahme des Seilzuges (11) und zur Herstellung einer festen Verbindung zwischen den Seilzügen (11) und (12), kann die Schiebeaufnahme des Seilzuges (11) verstellt werden. Mit der Rändelmutter (a) kann die Verbindung der Seilzüge gelöst oder gespannt und mittels der Rändelmutter (b) in der gewünschten Position gesichert werden. Bei der Montage muß die hergestellte Verbindung der beiden Seilzüge (11) und (12) mit der Rändelmutter (a) handfest gespartet werden und mit der Rändelmutter (b) gesichert werden.

Verbinden Sie abschließend den Grundrahmen Teil 1 (1) mit dem Grundrahmen Teil 2 (10). Schieben Sie dazu die beiden Teile ineinander. Achten Sie dabei darauf, daß die zuvor hergestellten Kabel- und Seilverbindungen nicht gequetscht werden. Sichern Sie die so hergestellte Verbindung jetzt mittels der Schrauben (15) und der Unterlegscheiben (7).

Schritt 3:

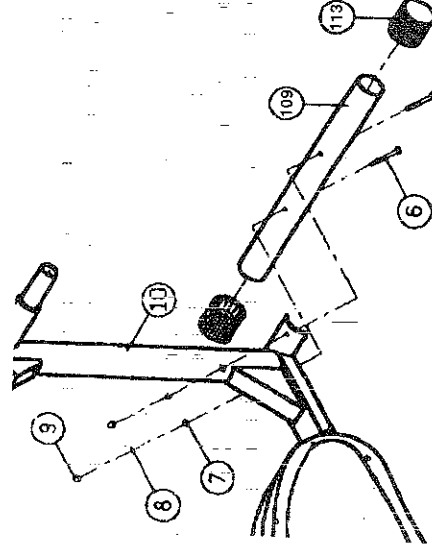
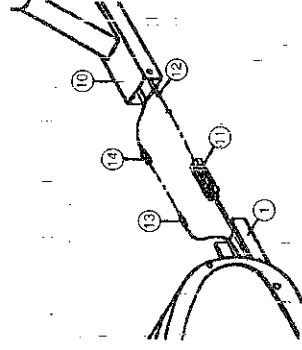
Montieren Sie das Fußrohr (109) mit den vormontierten Rundkappen (113) am Grundrahmen Teil 2 (10). Benutzen Sie dafür je zwei Schrauben (6), Unterlegscheiben (7), Federringe (8) und Hutmuttern (9).

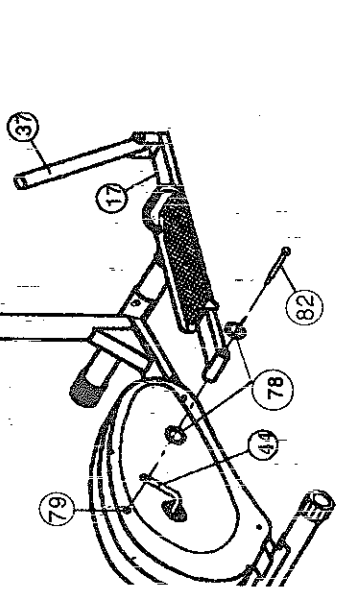


[2]

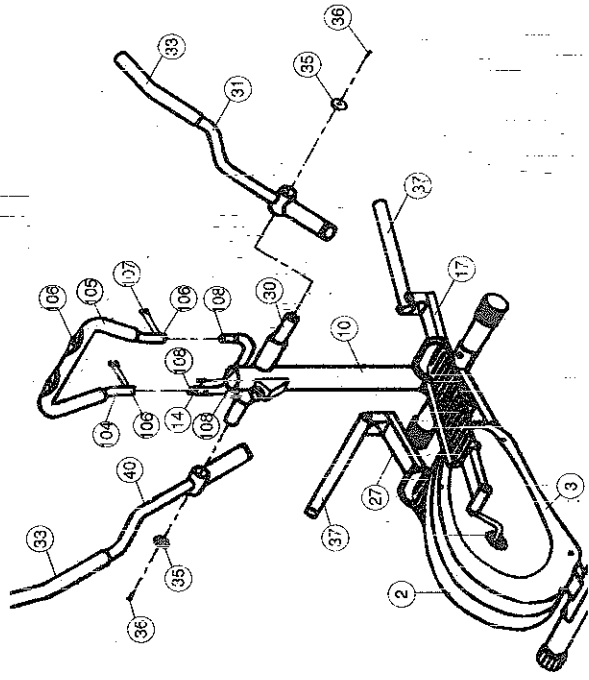
[1]

[3]





Befestigen Sie die rechte Fußschalenaufnahme (17), die bereits mit der rechten Fußschale (18) und einem Verbindungsrohr (37) zu einer Einheit zusammengefügt sind, am rechten Ausleger der Tratkurbel (44). Verwenden Sie dafür die Schraube (82), die Unterlegscheibe (78) und die selbstsichernde Mutter (79). Die Unterscheidung in rechte und linke Seite ist aus der Position zu sehen, die man bei Training auf dem Gerät einnimmt! Die Unterscheidung in rechte und linke Fußschalenaufnahme (17) und (27) läßt sich am einfachsten anhand der vormontierten Fußschalen (18) und (28) erkennen. Die Fußschalen haben an einer Längsseite einen erhöhten Rand. Dieser Rand muß nach der Montage jeweils nach innen, zu den Verkleidungen (2) und (3) des Grundrahmens Teil 1 (1) hin, ausgerichtet sein. Montieren Sie danach ebenfalls die linke Fußschalenaufnahme (27) wie oben beschrieben.



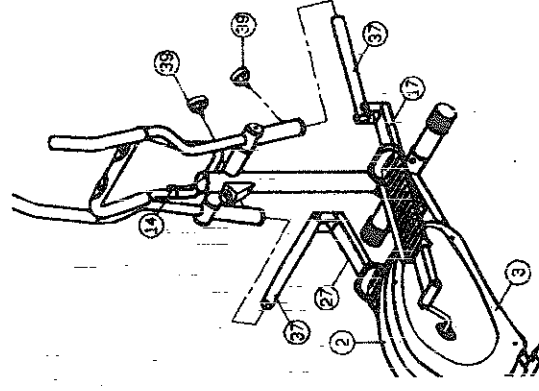
Schritt 5: Stecken Sie das Achsrohr (30) in die entsprechende Aufnahme des Grundrahmens Teil 2 (10). Schieben Sie dann das rechte und linke Griffrohr (31+40) auf das Achsrohr (30) und befestigen dies mittels der Schrauben (36) und Unterlegscheiben (35). Dabei lassen sich die Griffbereiche der Griffrohre (31+40) in links und rechts so unterscheiden, daß die Enden der gebogenen Griffbereiche der Griffrohre (31+40) im montierten Zustand nach Außen zeigen müssen und die Gewindelöcher im jeweils unteren Bereich der Griffrohre in Laufrichtung ausgerichtet sind. Schieben Sie je eine Griffrohrstütze (33) über die Griffbereiche der Griffrohre (31+40) und verschließen die Rohrenden mittels je einem Rundstopfen (34). Zur Vereinfachung der Montage sollten Sie die Griffrohrstütze von Innen mit einer seitenhälligen Lösung anfeuchten.

Nehmen Sie den Griffbügel (104) zur Hand. Verbinden Sie die aus den Enden des Griffbügel (104) ragenden Kabelenden der Pulsmess-Einheit (106) mit den Enden der Aufnahme der Grundrahmens Teil 2 (10) ragenden Kabelenden des Verbindungskabels (108).

Achten Sie dabei darauf, daß die an den Enden des Griffbügels (104) befindlichen, seitlichen Löcher in die Blickrichtung zeigen, wenn Sie auf dem Gerät stehen würden.

Stecken Sie den Griffbügel (104) auf die Aufnahme des Grundrahmens Teil 2 (10).

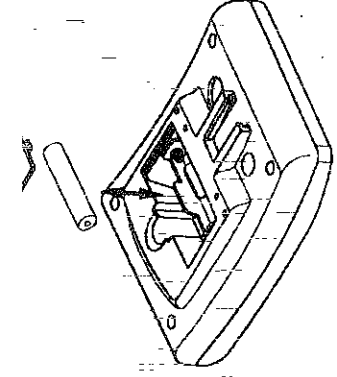
Sichern Sie diese Verbindung indem Sie die vier Schrauben (107) eindrehen und fest anziehen.



Schritt 6:

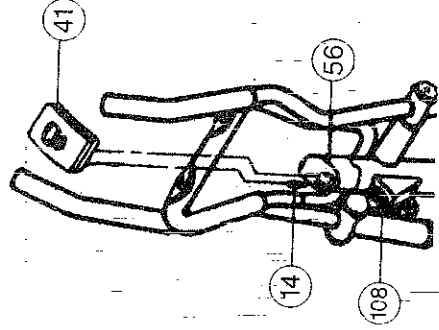
Verbinden Sie die in den Schritten 5 und 6 montierten Einheiten miteinander, indem Sie das jeweils freie Ende der Verbindungsrohre (37) in die Aufnahmen der Griffrohre (31+41) einstecken. Schieben Sie die Rohre so ineinander, daß eines der drei Positionslöcher der Verbindungsrohre (37) und das Gewindeloch der Griffrohre (31+40) übereinander liegen. Sichern Sie diese Einstellung indem Sie jeweils eine Sterngriffschraube (39) in das Gewindeloch eindrehen und handfest anziehen.

Die jeweilige Position ist jederzeit neu einstellbar und frei wählbar. Dazu müssen die Sterngriffschrauben (39) wieder gelöst und herausgezogen werden. Die neue Position kann danach wieder mittels der Sterngriffschrauben (39) gesichert werden.



Schritt 8:

Verbinden Sie den oben, aus dem Grundgestell Teil 2 (10) ragenden Computerkabelstrang (14) mit dem aus der Rückseite des Computers (41) ragenden Kabelstrang indem Sie deren Enden zusammenstecken.
Stecken Sie den Stecker des Verbindungskabels (108) in die seitliche Buchse des Computers (41) ein. Stecken Sie abschließend den Computer auf die Aufnahme der Abdeckkappe (56).



Der mitgelieferte Trainingscomputer bietet Ihnen den größten Trainingskomfort. Alle trainingsrelevanten Werte werden im Sichtfenster angezeigt.

Vom Trainingsbeginn an werden die Geschwindigkeit (KM/H), die zurückgelegte Strecke (KM), die benötigte Zeit (ZEIT), die gesamt zurückgelegte Strecke aller bisher erfolgten Trainingseinheiten incl. der aktuellen Trainingseinheit (KM-TOTAL), der Kalorienverbrauch (KALORIEN) und der Puls (PULS) im Sichtfenster angezeigt. Alle Werte werden von Null an aufwärts zählend festgehalten.

Der Computer schaltet sich beim Trainingsbeginn automatisch ein, kann aber auch durch ein kurzes Drücken der Funktionstaste (F-Taste) eingeschaltet werden. Ca. vier Minuten nach dem Trainingsende schaltet sich der Computer automatisch ab.

Wollen Sie permanent einen Wert während des Trainings angezeigt haben, so wählen Sie diesen mit der F-Taste aus. Im Sichtfenster (Display) wird am rechten und linken Rand jeweils ein zusätzliches Symbol angezeigt, das verdeutlichen soll welche Funktion ausgewählt worden ist.

Wollen Sie alle Werte im permanenten Wechsel angezeigt bekommen, so wählen Sie die Funktion „SCAN“ an. In Abständen von ca. 10 Sekunden werden dann fortlaufend die erreichten Werte in den einzelnen Funktionen angezeigt. Bei einer Trainingsunterbrechung werden, auch wenn der Computer sich bereits abgeschaltet hat, die zuletzt erreichten Werte gespeichert (gilt nicht für KM/H und Puls).

Wollen Sie von diesen ausgehend weitertrainieren, so können Sie das Training einfach wieder aufnehmen und der Computer zählt von den zuletzt erreichten Werten beginnend weiter. Wollen Sie die zuvor erreichten Werte ohne weiteres Training noch einmal betrachten, so können Sie den Computer mittels kurzem Druck der F-Taste einschalten und die Werte abfragen.

Wollen Sie die zuletzt erreichten Werte löschen, so halten Sie die F-Taste ca. 5 Sekunden gedrückt. Die zuletzt erreichten Werte in allen Funktionen werden gelöscht und die Anzeigen auf Null gesetzt.

1. „SCAN“-Anzeige:

Durch anwählen dieser Funktionen werden im fortlaufenden Wechsel in Abständen von ca. 10 Sekunden die erreichten Werte der Funktionen KM/H, KM, ZEIT, und KALORIEN angezeigt.

2. „KM/H“-Anzeige:

Es wird die aktuelle Geschwindigkeit in Kilometern pro Stunde angezeigt. Bei Trainingsunterbrechungen wird diese Anzeige auf Null gesetzt. Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte, wie zuvor beschrieben, erfolgt für diese Funktion nicht.

(Höchstgrenze der Anzeige 99,99 KM/H)

3. „KM“-Anzeige:
Es werden die zurückgelegten Kilometer angezeigt. (Höchstgrenze der Anzeige 99,99 KM)

4. „ZEIT“-Anzeige:
Es wird die aktuelle benötigte Zeit angezeigt. (Höchstgrenze der Anzeige 99,59 Minuten)

5. „KM-TOTAL“-Anzeige:
Es werden die zurückgelegten Kilometer aller bisher erfolgten Trainingseinheiten incl. des aktuellen Trainings angezeigt. (Höchstgrenze der Anzeige 999,9 Km)

6. „KALORIEN“-Anzeige:
Es wird der aktuelle Stand der ungefähre verbrauchten Kalorien angezeigt. (Höchstgrenze der Anzeige 9999 Kalorien)

7. „PULS“-Anzeige:
Es wird der aktuelle Puls in Schlägen pro Minute angezeigt. Umgreifen Sie mit beiden Händen, wie nachfolgend beschrieben, den Griffbügel an den entsprechenden Stellen. Der Computer zeigt die begonnene Pulsmessung an, indem ein Herzsymbol im Sichtfenster aufblinkt. Nach wenigen Sekunden Messdauer wird der aktuelle Pulswert angezeigt. Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte, wie zuvor beschrieben, erfolgt für diese Funktion nicht. (Höchstgrenze der Anzeige 240 Schläge pro Minute)

Achtung:

Zur Pulsmessung müssen Sie den Griffbügel an den Stellen mit den Kontaktflächen der Pulsmessgriff-Einheit umfassen. Dazu sollte der Trennrahmen der beiden Kontaktflächen, wie in der Zeichnung gezeigt, ungefähr in der Handmitte verlaufen.

Wir empfehlen Ihnen zur Handpulsmessung Ihr Training zu unterbrechen. Wenn das Gerät sich im Ruhezustand befindet, können Sie mit den Händen von den Griffrohren auf den Griffbügel umgreifen. Jetzt können Sie Ihre Pulswerte ablesen und, wenn gewünscht, nur mit Beineinsatz Ihr Training fortsetzen. Andernfalls greifen Sie im Ruhezustand des Gerätes wieder die Griffrohre und setzen Ihr Training mit vollem Körpereinsatz fort.

8. Am unteren rechten Rand des Displays ist permanent ein K zu sehen. Dieses Symbol zeigt an, daß die Geschwindigkeit und die Entfernung in Kilometer gemessen werden.

