

1. Sammanfattning av delar	Sida	3 - 4
2. Viktiga rekommendationer och säkerhetsinformation	Sida	14
3. Reservdelslista (lista över reservdelar)	Sida	15 - 16
4. Monteringsanvisningar med sprängskiss montera, använda och demontera	Sida	17 - 20
5. Datorinstruktioner	Sida	21
6. Rengöring, kontroller och förvaring	Sida	22
7. Träningsinstruktioner, uppvärmning	Sida	23

Kära kund,

Vi gratulerar dig till ditt köp av denna hemträningssidrottsenhet och hoppas att vi kommer att ha ett stort nöje med det. Vänligen beakta de bifogade anteckningarna och instruktionerna och följ dem noga beträffande montering och användning. Tveka inte att kontakta oss när som helst om du skulle ha några frågor.

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert



Viktiga rekommendationer och Säkerhets instruktioner

Alla våra produkter är testade och representerar därför de högsta gällande säkerhetsstandarderna. Detta faktum gör det dock inte onödigt att strikt följa följande principer.

1. Montera maskinen exakt enligt beskrivningen i monteringsanvisningen och använd endast de medföljande specifika delarna av maskinen. Innan montering, verifiera leveransens fullständighet mot leveransmeddelandet och kartongens fullständighet mot monteringsstegen i installations- och bruksanvisningen.
2. Kontrollera att alla skruvar, muttrar och andra anslutningar sitter ordentligt innan du använder maskinen för första gången och med jämna mellanrum för att säkerställa att träningsmaskinen är i ett säkert skick.
3. Ställ upp maskinen på en torr, jämn plats och skydda den från fukt och vatten. Ojämn delar av golvet ska kompenseras med lämpliga åtgärder och med de medföljande justerbara delarna av maskinen om sådana finns installerade. Se till att ingen kontakt uppstår med fukt eller vatten.
4. Placera en lämplig bas (t.ex. gummimatta, träskiva etc.) under maskinen om maskinens område måste skyddas särskilt mot fördjupningar, smuts etc.
5. Innan du börjar träna, ta bort alla föremål inom en radie av 2 meter från maskinen.
6. Använd inte aggressiva rengöringsmedel för att rengöra maskinen och använd endast de medföljande verktygen eller lämpliga verktyg för att montera maskinen och för eventuella nödvändiga reparationer. Ta bort svett droppar från maskinen direkt efter avslutad träning.
7. **WARNING!** System för hjärtfrekvensövervakning kan vara inexacta. Överdriven träning kan leda till allvarliga hälsoskador eller till döden. Rådfråga en läkare innan du påbörjar ett planerat träningsprogram. Han kan definiera den maximala ansträngningen (puls, watt, träningslängd etc.) som du kan utsätta dig för och kan ge dig exakt information om rätt hållning under träningen, målen för din träning och din kost. Träna aldrig efter att ha ätit stora måltider.
8. Träna endast på maskinen när den är i korrekt skick. Använd endast originalreservdelar för nödvändiga reparationer. **WARNING!** Byt ut maskdelarna omedelbart och håll denna utrustning ur bruk tills den repareras.
9. Vid inställning av de justerbara delarna, observera den korrekta positionen och de markerade, maximala inställningspositionerna och se till att den nyligen justerade positionen är korrekt säkrad.
10. Om inget annat beskrivs i instruktionerna får maskinen endast användas för träning av en person åt gången. Träningstiden bör inte överstiga 60 min./dag.
11. Bär träningskläder och skor som är lämpliga för konditionsträning med maskinen. Dina kläder ska vara sådana att de inte kan fångas under träning på grund av sin form (t.ex. längd). Dina träningskor ska vara lämpliga för tränaren, måste stödja dina fötter stadigt och ska ha halkfria sulor.

12. WARNING! Om du märker en känsla av yrsel, illamående, bröstsmärtor eller andra onormala symtom, sluta träna och kontakta en läkare.

13. Glöm aldrig att sportmaskiner inte är leksaker. De får därför endast användas i enlighet med deras syfte och av lämpligt informerade och instruerade personer.

14. Personer som barn, handikappade och handikappade får endast använda maskinen i närvaro av en annan person som kan ge hjälp och råd. Vidta lämpliga åtgärder för att säkerställa att barn aldrig använder maskinen utan uppsikt.

15. Se till att den som utför träningen och andra personer aldrig rör eller håller några delar av sin kropp i närheten av rörliga delar.

16. Vid slutet av sin livslängd får denna produkt inte kastas bland det vanliga hushållsavfallet, men den måste lämnas till en samlingsplats för återvinning av elektriska och elektroniska komponenter. Du kan hitta symbolen på produkten, på instruktionerna eller på förpackningen. Materialen är återanvändbara i enlighet med deras märkning. Med återanvändning, materialanvändning eller skydd av vår miljö. Fråga den lokala förvaltningen efter ansvarig avfallshanteringsplats.

17. För att skydda miljön, släng inte förpackningsmaterial, använd batterier eller delar av maskinen som hushållsavfall. Lägg dessa i lämpliga uppsamlingskärl eller ta dem till en lämplig insamlingsplats.

18. Denna maskin är en hastighetsberoende maskin, dvs effekten ökar med ökande hastighet, och tvärtom.

19. Maskinen är utrustad med 8-växlad motståndsjusterings. Detta gör det möjligt att minska eller öka bromsmotståndet och därmed träningsansträngningen. Att vrida inställningsratten för motståndsställningen mot steg 1 minskar bromsmotståndet och därmed träningsansträngningen. Genom att vrida inställningsratten för motståndsställningen mot steg 8 ökar bromsmotståndet och därmed träningsansträngningen.

20. Maximal tillåten belastning (=kroppsvikt) anges till 100 kg. Denna maskin har testats och certifierats i enlighet med EN ISO 20957-1 och EN 957-9 "H,C". Denna artikels dator motsvarar de grundläggande kraven i EMV-direktivet från 2014/30EU.

21. Monterings- och bruksanvisningen är en del av produkten. Vid försäljning eller överlåtelse till annan person måste dokumentationen bifogas produkten.

Reservdelslista - Reservdelslista
CT 3 beställningsnr 1803

Teknisk data: Utgåva: 01.08.2018

Kombination av joggingbälte, hemmatränare och stepper Elliptiska rörelser framåt och bakåt
Ledskyddande träning av ben-, rumpa-, höft-, lår- och armmuskler

- Magnetiskt bromssystem
- cirka. 7 KG svänghjul
- 8 manuellt justerbara laststeg
- Handpulsstyrning
- rörliga handtag för träning framåt och bakåt
- separata fasta handtag
- Hjul för enklare transport
- Justering av golvnivå
- Stor LCD-dator som visar hastighet, tid, distans, ca kalorier eller pulsfrekvens, Hållare för smartphone/surfplatta
- Inmatning av gränser för tid, distans, ca kalorier och övre pulsgräns. Tillkännagivande av högre gränser

Max. kroppsvikt 100 kg
Utrymmesbehov ca. L 111, B 66, H 152 cm Varans vikt ca. 28 kg
Träningsutrymme ca: min. 3,5 m²

Kontrollera efter att ha öppnat förpackningen att alla delar som visas i följande monteringssteg finns där. När du är säker på att så är fallet kan du börja montera.

Kontakta oss om några komponenter är defekta eller saknas, eller om du behöver reservdelar eller byten i framtiden:

Internetservice- och reservdelsdatabas:
www.christopeit-service.de

Adress: 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-
post: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

Denna produkt är endast skapad för privata hemsportaktiviteter och är inte tillåten för oss i ett kommersiellt eller professionellt område.

Hemsport användningsklass H/C



Illustration Nej.	Beteckning	Mått mm	Kvantitet	Bifogat till illustration nr.	ET-nummer
1	Huvudram		1		33-1803-01-WS
2	Styrstolpe		1	1	33-1803-02-WS
3	Främre stabilisator		1	1	33-1321-03-WS
4	Bakre stabilisator		1	1	33-1803-05-WS
5 L	Pedalstöd vänster		1	6L+40L	33-1321-05-WS
5 R	Pedalstöd höger		1	6R+40R	33-1321-06-WS
6 L	Svängstång vänster		1	5L+7L	33-1321-07-WS
6 R	Svängstång till höger		1	5R+7R	33-1321-08-WS
7 L	Handgrepp vänster		1	6L	33-1321-09-WS
7 R	Handgrepp höger		1	6R	33-1321-10-WS
8	Armstöd		1	2	33-1803-04-WS
9	Dator		1	2	36-1803-03-BT
10 L	Pedal vänster		1	5L	36-1803-04-BT
10 R	Pedal höger		1	5R	36-1803-05-BT
11	Framändkåpa		2	3	36-1321-06-BT
12	Vagnsbult	M10x60	4	1,3+4	39-10026
13	Bågbricka	10//20	4	12	39-10233-CR
14	Lockmutter	M10	4	12	39-10021
15	Bakre gavel		2	4	36-1321-07-BT
16	insexskruv	M8x16	12	2+6	39-9913-SW
17	Spänningsregulator		1	2	36-1803-06-BT
18	Anslutningskabel		1	9+20	36-1122-08-BT
19	Spännkabel		1	17	36-1321-09-BT
20	Sensortråd		1	18	36-1122-06-BT
21	Tvärskruv	M5x45	1	17	39-10406
22	Vev		1	79	33-1122-04-SI
23	Mutterlock	för M8/14	4	24+30	36-9214-33-BT
24	Sexkantsbult	M8x15	2	27	39-9886-CR
25	Bricka	8//32	2	24	39-10166
26	Axelbussning		6	2+6	36-1122-16-BT
27	Handgreppsaxel		1	2+6	33-1321-12-SI
28	Rund gavel	28	2	6	36-1122-09-BT
29	Fyrkantigt ändstycke	40x25	4	5	36-9214-09-BT
30	Sexkantsbult	M8x55	2	5+6	39-10056
31	Bricka	8//16	4	30+51	39-9962-CR
32	Nylonmutter	M8	2	30	39-9918-CR
33	Sexkantsbult	M10x45	4	10	39-10131
34	Platt bricka	10//20	6	33+37	39-9989-CR
35	Nylonmutter	M10	6	33+37	39-9981

Illustration Nej.	Beteckning	Mått mm	Kvantitet	Bifogat till illustration nr.	ET-nummer
36	Mutterlock	för M10/16	4	33+37	36-9214-34-BT
37	Sexkantsbult	M10x50	2	40	39-10400
38 L	Pedalaxelskruv vänster		1	22+40L	36-1320-07-BT
38 R	Pedalaxelskruv höger		1	22+40R	36-1320-08-BT
39	Axelbussning	16x20x24	4	40	36-9111-12-BT
40 L	Pedalstödsfäste vänster		1	5L	33-1321-13-WS
40 R	Pedalstödsfäste höger		1	5R	33-1321-14-WS
41	Fjäderbricka	för ½"	2	38	36-9111-18-BT
42 L	Nylonmutter kvar	½"	1	38L	36-9111-19-BT
42 R	Nylonmutter höger	½"	1	38R	36-9111-20-BT
43	Mutterlock	för ½"	2	42	39-10402
44	Bågbricka	8//19	4	16	39-9966-CR
45	Metallbussning		4	6	36-1321-18-BT
46	Handgreppsändlock		2	7	36-9111-25-BT
47	Handgreppsskum		2	7	36-9111-22-BT
48	Armstödsskumgrepp		2	8	36-1321-10-BT
49	Rund gavel	25	2	8	36-9211-21-BT
50	Pulsgivare med kabel		2	8	36-1321-11-BT
51	Sexkantsbult	M8x30	2	2+8	39-9906
52	Fjäderbricka	för M8	16	16,24+51	39-9864-VC
53	Styrkåpa		1	8	36-9110-13-BT
54	Vågformsbricka	20/28	2	27	36-9217-31-BT
55	Tvärskruv	M4x12	4	9	39-10188
56	Bågbricka	20/8	8	16	39-9966-CR
57	Mutterlock	för M8/13	2	32	36-9214-33-BT
58	Svänghjul		1	1	33-1321-17-SI
59	Bågbricka	5//14	1	21	39-10111-VC
60	Spänningskontrollkåpa		1	2	36-1321-12-BT
61	Metallbussning	14x10x10	4	5	36-1122-12-BT
62	Vågformsbricka	17//23	2	38	39-9918-22-BT
63	Sexkantsbult	M6x45	2	3+65	39-10410-CR
64	Nylonmutter	M6	2	63	39-9861
65	Hjul		2	63	36-9825212-BT
66	Bricka	4/10	4	55	39-10097
67	Fjäderbricka	för M10	4	12	39-9995-CR
68	Bricka	22/35	1	22	36-9713-04-BT
69	Lagerkåpa 2	M22	1	22	36-9713-03-BT
70	Kullagret	30/45	2	22	36-9713-02-BT
71	Verktygssats		1		36-1321-16-BT
72	Fyrkantig keps		1	1	36-1321-15-BT
73	Nöt	M6	2	83	39-9861-VZ
74	Nöt	M22	1	22	36-9713-05-BT
75	Tvärskruv	3,5x20	2	20	39-9909-SW
76	Lagerkåpa 1	M23	1	22	36-9713-06-BT
77	Bricka	23/38	1	22	36-9713-07-BT
78	Magnet		1	79	36-1122-23-BT
79	Remhjul		1	22	36-1321-13-BT
80	Bälte		1	58+79	36-1321-14-BT
81	Tvärskruv	4,2x18	5	88	36-9111-38-BT
82	U tvättmaskin		2	83	36-9713-56-BT
83	Ögonbult	M6	2	58	39-10000
84	Flänsmutter		2	58	39-9820-SW
85	Vevlock		2	88	36-1102-04-BT
86	Skruva		4	1+88	36-1102-04-BT
87	Bricka		4	86	36-1102-04-BT
88 L	Kedjeskydd vänster		1	1+88 R	36-1803-11-BT
88 R	Kedjeskydd höger		1	1+88 L	36-1803-12-BT
89	Montering och träningsinstruktion		1		36-1803-10-BT

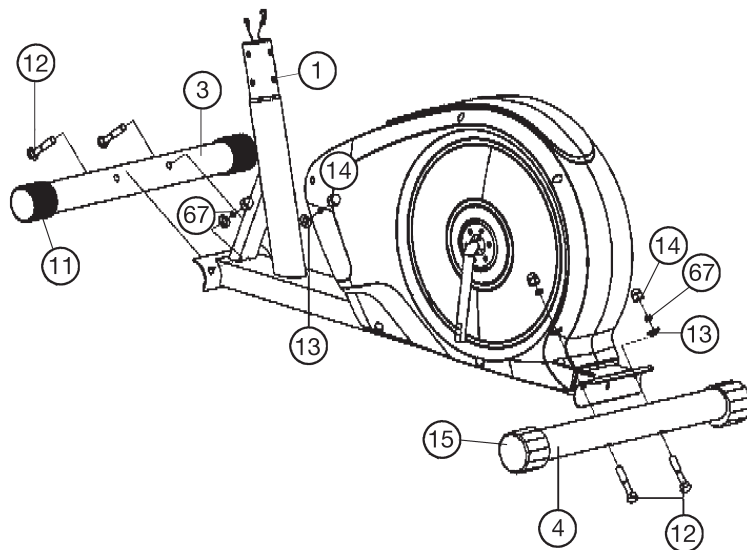
Ta bort alla separata delar ur förpackningen, lägg dem på golvet och kontrollera grovt att alla finns där på basen av monteringsstegen. Observera att ett antal delar har kopplats direkt till huvudramen och förmonterats. Dessutom finns det flera andra enskilda delar som har fästs på separata enheter. Detta gör det enklare och snabbare för dig att montera utrustningen.

Monteringstid: 35 - 45 min.

Steg 1:

Fäst stabilisatorn (3+4) på huvudramen (1).

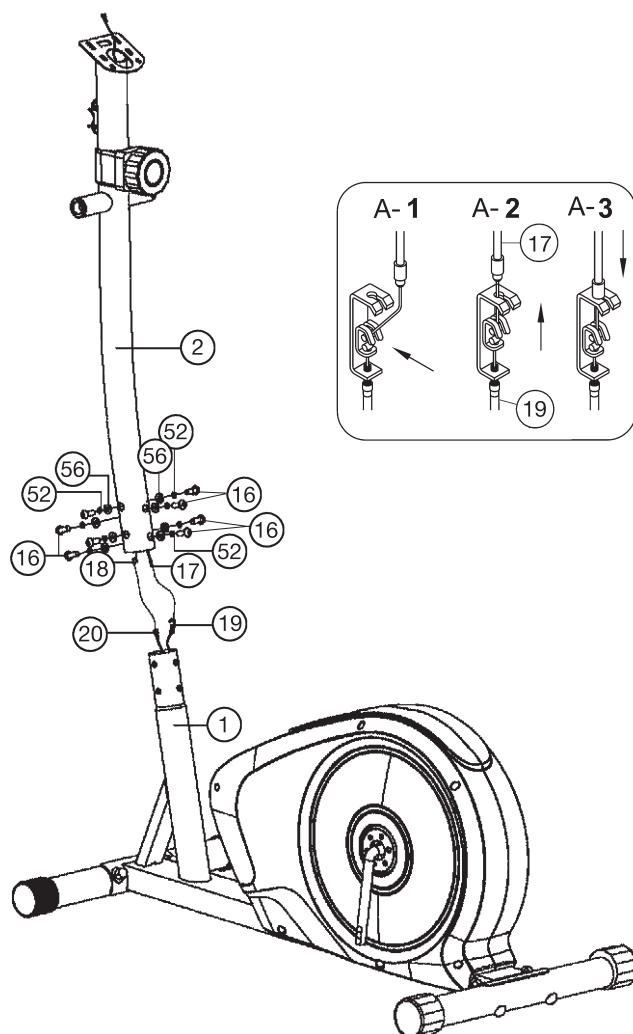
1. Fäst den främre foten (3) med de förmonterade gavlarna (11) på huvudramen (1). Gör detta med de två skruvarna M10x60 (12), böjda brickor 10//20 (13), fjäderbrickor för M10 (67) och muttrarna M10 (14).
2. Fäst den bakre foten (4) med höjdjusterbara fotkåpor (15) på huvudramen (1). Gör detta med de två skruvarna M10x60 (12), böjda brickor 10//20 (13), fjäderbrickor för M10 (67) och muttrarna M10 (14). Efter avslutad montering kan du kompensera för mindre ojämnheter i golvet genom att vrida på den excentriska kåpan (15). Utrustningen bör ställas in så att utrustningen inte rör sig av sig själv under ett träningspass.



Steg 2:

Fäst stödet (2) vid huvudramen (1).

1. Placera skruvarna M8x16 (16), böjda brickor 8//20 (56) och fjäderbrickor för M8 (52) åtkomligt bredvid den främre delen av huvudramen (1).
2. Placera den nedre änden av stödet (2) mot hållaren på huvudramen (1). Anslut ändarna av de två datorkablarna (20) och (18) som sticker ut från (1) och stödet (2) tillsammans.
(Notera: Datorkabelmattan (18) som sticker ut från stödet (2) får inte glida in i röret, eftersom det krävs för senare installationssteg.)
3. Anslut spänningskabeln för motståndskontrollen (17) till fästet på den nedre sektionens spänningskabel (19) (se figur A1-A3). Före detta steg av installationen är det tillrådligt att justera motståndsställningen till det läge där kabeln sträcker sig längst från manteln. Sätt in den nedre delen av kabeln (17) i den lilla kroken på den nedre spänningskabeln (19) (figur A1). Dra i den tills den lilla kroken hamnar i högre läge (figur A2) och sätt sedan in kabeln (17) på fästet (19) (figur A3). Se till att kabelanslutningen inte fastnar vid sammanfogning av rören.
4. Sätt en fjäderbricka (52) och en bricka (56) på varje skruv (16). Skjut skruvarna (16) genom hålen i stödet (2), skruva in i de gängade hålen på huvudramen (1) men dra inte åt dem ordentligt. **(Denna skruvanslutningspunkt kommer att skruvas ordentligt åtminstone i steg 4)**



Steg 3:

Fäst fotstödshållaren (5) vid anslutningsrören (6).

1. Sätt hållaren för fotstödshållaren till vänster (5L) i den nedre änden av anslutningsröret till vänster (6L) och justera hålen i rören så att de är i linje.
2. Skjut bultarna M8x55 (30) genom hålen och dra åt fotstödshållaren till vänster (5L) vid anslutningsröret vänster (6L) med bricka 8//16 (31) och mutter M8 (32) ordentligt. (Denna anslutningspunkt måste röra sig lätt. Så dra inte åt skruven för mycket.)
3. Montera fotstödshållaren höger (5R) inkl. alla ytterligare nödvändiga delar på höger sida av maskinen enligt beskrivningen i 1. – 2.
4. Skjut skruvlocken M8-14 (23) på skruvhuvudet (30) och skruvlocken M8-13 (57) på muttrarna (32).

Steg 4:

Fäst fotstödshållaren (5) och anslutningsrören (6).

1. Placera den förmonterade enheten för höger fotstödshållare (5R) och anslutningsrör höger (6R) på höger sida av huvudramen (1). **(Notera:** Höger anges som stående på maskinen under träning.)
2. Sätt in axeln (27) i mitten av stödet (2) och tryck in vågbrickan (54) på axeln (27).
3. Skjut anslutningsröret åt höger (6R) på axeln (27) och sätt på skruven M8x15 (24) en fjäderbricka för M8 (52) och en bricka 8//32 (25) och dra åt ordentligt. Skjut skruvlocket M8-14 (23) på skruvens (24) skruvhuvud.
4. Placera fotstödshållaren till höger (5R) nära pedalveven (22). Sätt på axelns skruv höger (38R) en vågbricka (62) och skruva fast fotpedalhallaren (5R) vid pedalveven (22) ordentligt.

Dra slutligen åt dem med fjäderbricka (41) och självlåsand mutter höger (42R) ordentligt. Sätt sedan ett skruvlock ½" (43) på muttern (42R).

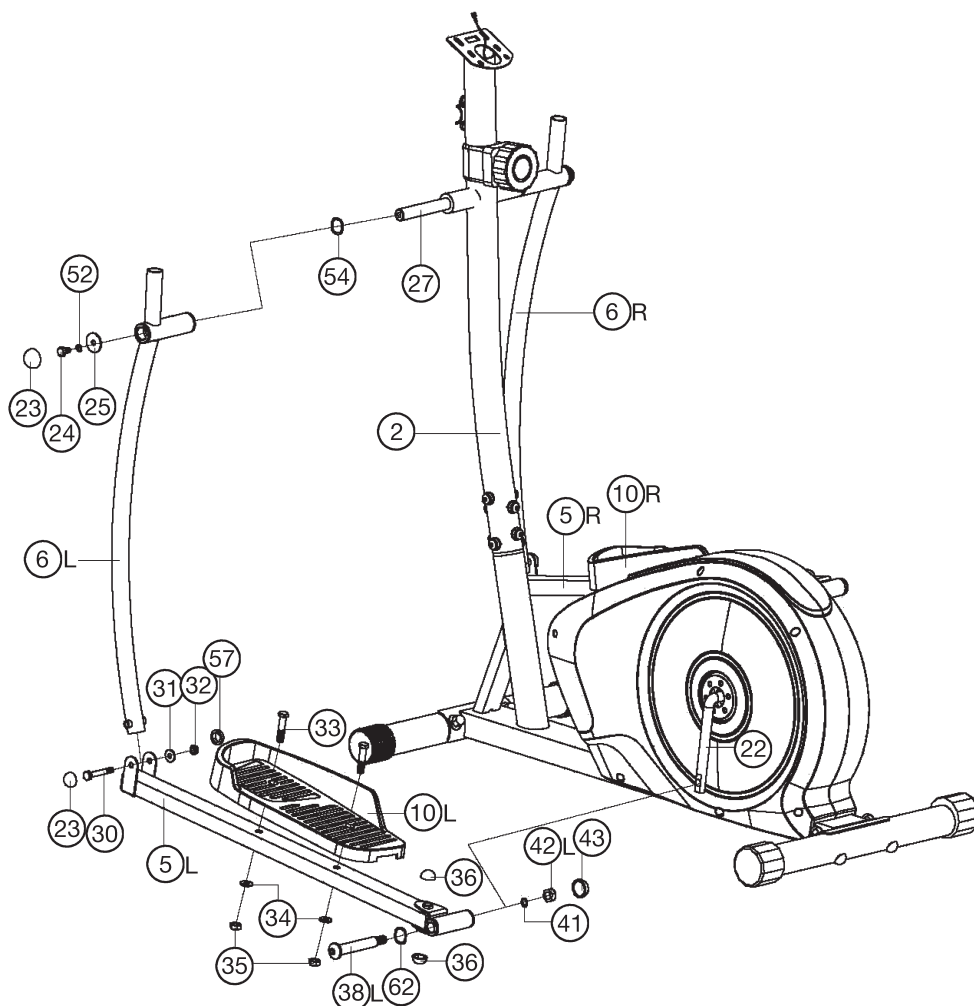
(Notera: Skruvarna (38L&R) är märkta med "L" för vänster och "R" för höger. Använd lämplig mutter för vänster och höger skruv. På höger sida måste axelskruven och muttern skruvas medurs.)

5. Montera vänster fotstödshållare vänster (5L) inkl. alla ytterligare nödvändiga delar på maskinens vänstra sida enligt beskrivningen i 3. – 4. **(Notera:** Skruvriktningen på vänster sida för axelskruv och mutter är moturs.)
6. Cykla nu 3-4 rörelser försiktigt för hand och dra åt de föranslutna skruvarna (16) i steg 2 ordentligt.

Steg 5:

Fäst fotpedalen (10) vid fotstödshållaren (5).

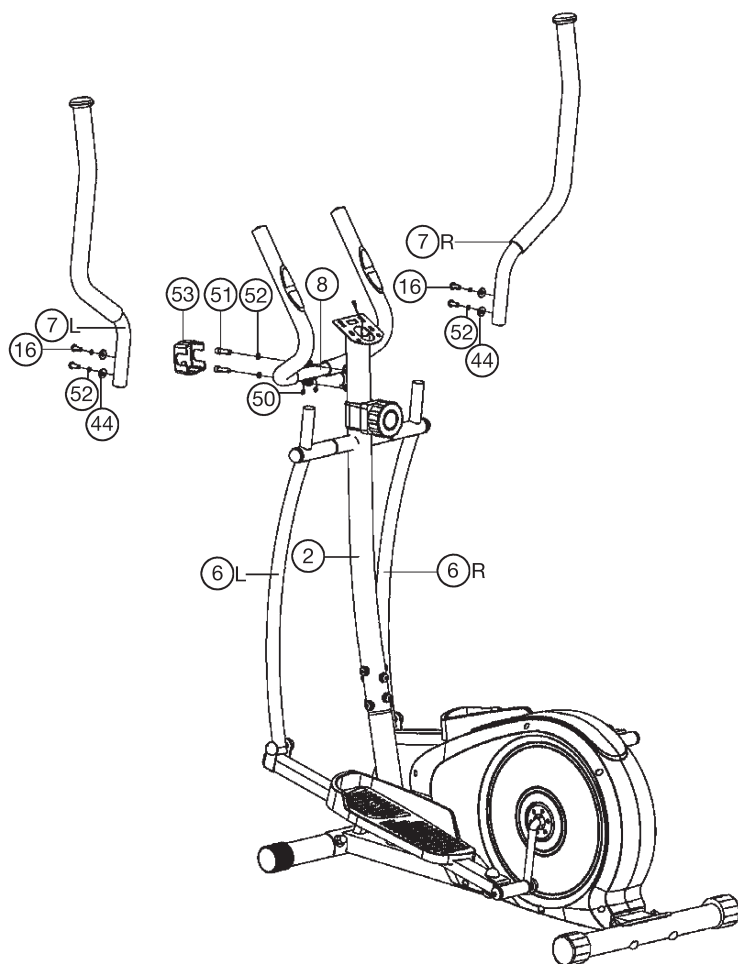
1. Skjut in det högra fotstödet (10R) på det högra fotstödshållaren (5R). Justera hålen i delarna så att de är i linje.
2. Skjut skruvarna M10x45 (33) uppifrån genom hålen. Skjut på en bricka 10//20 (34) från motsatt sida, skruva på en mutter M10 (35) och dra åt ordentligt.
3. Montera vänster fotstöd (10L) på vänster fotstödshållare (5L) enligt beskrivningen i 1. – 2. **(Notera:** Höger och vänster fotstöd kan urskiljas av kanterna på fotstödens längsgående sidor. De höga kanterna på fotstöden (10L+10R) måste peka inåt (mot huvudramen (1).)
4. Skjut skruvlocken M10 (36) på skruvhuvudet på skruv (37) och muttrar (35).



Steg 6:

Fäst pulsgreppet (8) och handtagen (7).

1. Sätt handtagsstängerna (7L+7R) på anslutningsrören (6L+6R) och justera hålen i rören så att de är i linje. (Obs: handtagsstängerna måste vara inriktade efter montering så att de övre ändarna lutar utåt (bort från stödet (2)).
2. Skjut bulten M8x16 (16) genom hålen och dra åt handtagsstängerna (7) vid anslutningsrören (6) med brickor 8/19 (44) och fjäderbrickor M8 (52) ordentligt.
3. För pulsgreppet (8) genom lämplig hållare för stöd (2) och justera hållaren så att hålen och hoten är i linje. Sätt på varje skruv M8x30 (51) en fjäderbricka M8 (82) och en bricka 8/16 (31) och dra åt pulsgreppet (8) vid stödet (2) ordentligt.
4. För pulskabeln (50) genom hålen vid stödet (9) i toppläge och fäst grepplocket (53) på pulsgreppets anslutningspunkt.

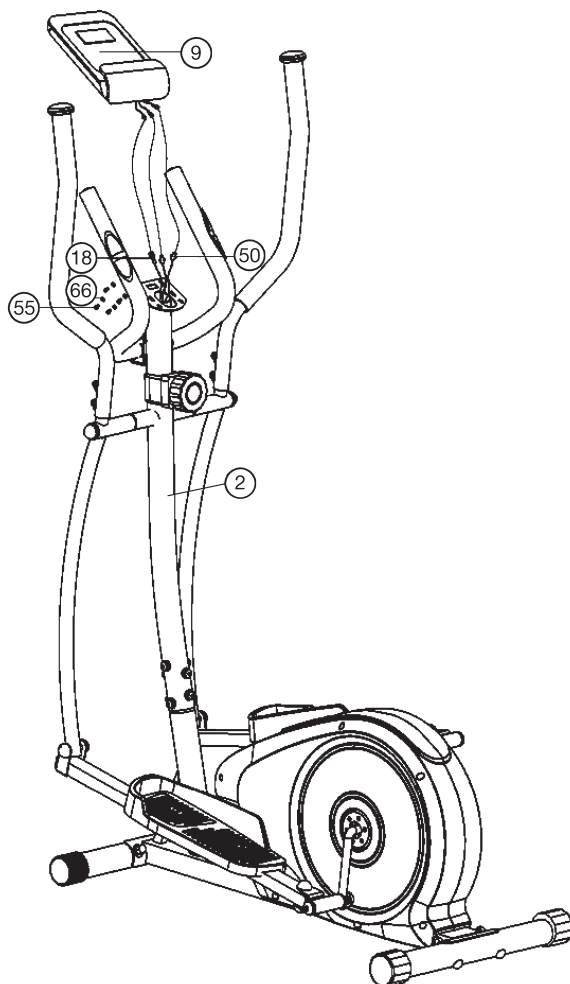


Steg 7:

Fäst datorn (9) vid stödet (2).

1. Ta ut den medföljande datorn (9) ur förpackningen och sätt i batterierna (typ "AAA"-1,5 V-pennceller) genom att se efter rätt polaritet på baksidan av datorn (9). (Batterier till datorn ingår inte i denna artikel. Köp dem på din marknad.)
2. Placera datorn (9) på stödet (2) och sätt in kontakten på anslutningskabeln (18) i uttaget från monitorns (9) baksida och sätt i pluggarna till puls (50) också. Skjut datorn (9) till det övre bildskärmsfästet på främre stolpen (2) och fäst med skruvarna M4x12 (55) och bricka 4//10 (66).

(Uppmärksamhet: Se till att kabelvävstolarna inte krypas eller kläms under installationen. Skruvarna för datorn hittar du på baksidan av datorn)



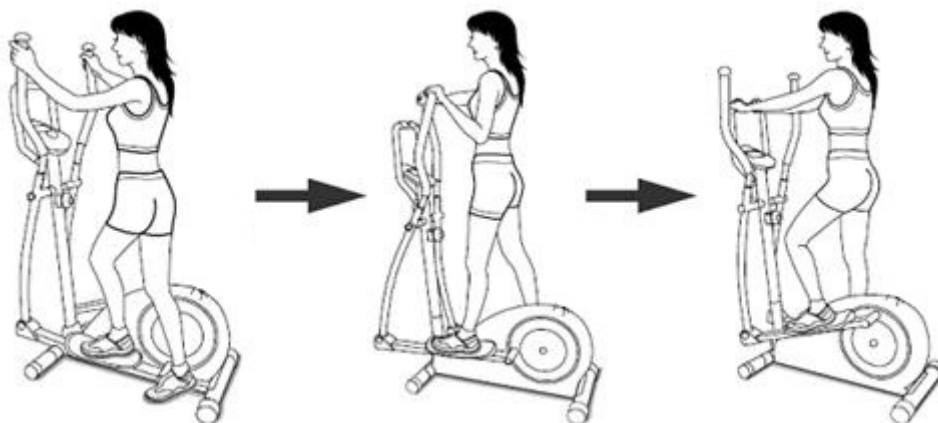
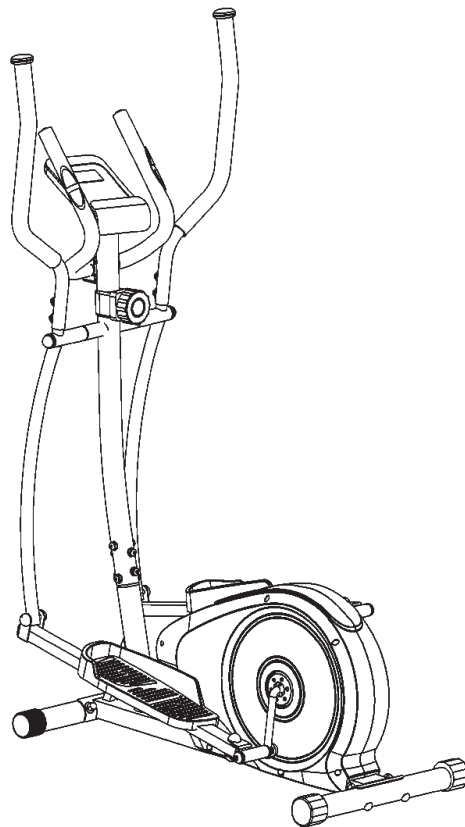
Steg 8:

Checkar

1. Kontrollera korrekt installation och funktion av alla skruv- och stickanslutningar. Installationen är därmed klar.
2. När allt är i sin ordning, bekanta dig med maskinen med ett lågt motstånd och gör dina individuella justeringar.

Notera:

Förvara verktygssatsen och instruktionerna på ett säkert ställe eftersom dessa kan behövas för reparationer eller reservdelsbeställningar som blir nödvändiga senare.



Montera, använd & demontera

Transport av utrustning:

Det finns två rullar utrustade på den främre foten. För att flytta kan du lyfta upp den bakre foten och köra den dit du vill placera eller förvara den. (

Uppmärksamhet: Om denna artikel inte har ett fast styre, använd försiktigt vänster och höger arm för proceduren.)

Montera, använd & demontera

Montera:

- a. Stå bredvid föremålet, sätt det närmaste fotstödet i det djupaste läget och håll det fasta styret hårt.
- b. Sätt din fot på fotstödet, försök lägga hela kroppsvikten på din fot och korsa samtidigt med din andra fot på andra sidan fotstödet och placera även där på fotstödet.
- c. Nu är du i stånd att börja din träning.

Använda sig av:

- a. Håll händerna i önskat läge på det fasta styret.
- b. Trampa ditt träningsobjekt för steg med fötterna på fotstöden och balansera kroppsvikten till vänster och höger sida av fotstödet
- c. Om du gillar att träna överkroppen också kan du placera händerna från det fasta styret till vänster och höger handtag.

- d. Sedan kan du öka tramphastigheten gradvis och justera bromsmotståndsnivåerna för att öka träningsintensiteten.

- e. Håll alltid händerna på det fasta styret eller handtagen till vänster och höger.

Sitta av:

- a. Sänk tramphastigheten tills den stannar.
- b. Håll händerna i det fasta styret hårt, sätt en fot i kors över utrustningen och landa på golvet, sedan landa den andra.

Denna träningsutrustning är en stationär träningsmaskin som används för att simulera en kombination av cykling, steg och promenader utan att orsaka överdrivet tryck mot lederna, vilket minskar risken för stötskador.

Träning detta objekt erbjuder en icke-påverkande kardiovaskulär träning som kan variera från lätt till hög intensitet baserat på motståndspreferensen som ställts in av användaren. Det kommer att stärka dina muskler i över- och underkroppen och öka konditionskapaciteten och bibehålla din kropps kondition.

Datorinstruktioner

Den medföljande datorn möjliggör den mest bekväma träningen. Varje värde som är relevant för träning visas i ett motsvarande fönster. Från början av träningspasset visas nödvändig tid, aktuell hastighet, ungefärlig kaloriförbrukning, tillryggalagd sträcka och aktuell puls. Alla värden räknas från noll och uppåt. Om du vill se ett värde konstant under träningen, välj detta med "F"-knappen. Om du vill se dessa värden ständigt omväxlande, välj "SCAN"-funktionen. Displayen växlar sedan från en funktion till nästa med ca intervaller. 6 sekunder.

Datorn slås på genom att kort trycka på F-tangenten eller helt enkelt genom att börja träna. Datorn börjar registrera och visa alla värden. För att stoppa datorn, sluta bara träna. Datorn stoppar alla mätningar och behåller de senast uppnådda värdena. De senast uppnådda värdena i funktionerna TID, KALORIER och KM lagras och träningen kan fortsätta med dessa värden när träningen återupptas. Datorn växlar automatiskt ca. 4 minuter efter avslutad träning. Alla värden som uppnåtts fram till denna tidpunkt lagras och visas igen när träningen återupptas. Det är sedan möjligt att fortsätta träningen från dessa värden eller att nollställa alla funktioner med L-knappen.

Visar:

1. "SPEED" (KM/H) display:

Den aktuella hastigheten visas i kilometer i timmen. Det är inte möjligt att ange ett särskilt värde med "E"-tangenten. De värden som senast uppnåddes av denna funktion lagras inte. (Skärmens gräns: 999,9 km/h.)

2. "TIME" (ZEIT) display:

Den aktuella tiden visas i minuter och sekunder. Det är möjligt att ange ett särskilt värde med hjälp av "E"-tangenten. Om en viss tid har angetts visas den återstående tiden. När det angivna värdet har uppnåtts indikeras detta med en akustisk signal. De värden som senast uppnåddes av denna funktion lagras. (Skärmens gräns: 99 minuter.)

3. "DIST (KM)" display:

Aktuell status för den tillryggalagda sträckan visas. Det är möjligt att ange ett särskilt värde med hjälp av "E"-tangenten. Om ett visst avstånd har specificerats, visas det återstående avståndet. När det angivna värdet har uppnåtts indikeras detta med en akustisk signal. De värden som senast uppnåddes av denna funktion lagras. (Skärmens gräns: 999,9 km.)

4. "CALORY" (CAL) display:

Aktuell status för de förbrukade kalorierna visas. Det är möjligt att ange ett särskilt värde med hjälp av "E"-tangenten. Om en viss konsumtion har specificerats, visas det återstående antalet kalorier som ska förbrukas. När det angivna värdet har uppnåtts indikeras detta med en akustisk signal. De värden som senast uppnåddes med denna funktion lagras. (Skärmens gräns: 999,0 kalorier.)

5. "PULSE" display:

Den aktuella pulsfrekvensen visas i slag per minut. Det är möjligt att ange ett särskilt värde med hjälp av "E"-tangenten. De värden som senast uppnåddes av denna funktion lagras inte. (Gräns för båda skärmarna: 40 – 240 pulsslag per minut.)

Notera:

För pulsmätning måste pulsmätningens två kontaktytor greppas samtidigt. Kontaktytorna ska placeras centralt i handflatorna.

6. "SCAN"-funktion:

Om denna funktion väljs, visas de aktuella värdena för alla funktioner successivt i en konstant följd ca. var 5:e sekund.

7. "STOPP"-display:

Visning av stoppläge. Förinställningar kan ställas in.

Nycklar:

1. "F"-tangent (funktion):

En kort tryckning på denna knapp gör det möjligt att byta från en funktion till en annan, dvs. de respektive funktionerna kan väljas för vilka inmatningar kan göras med knappen „E“. Den för närvarande valda funktionen visas i fönstret.

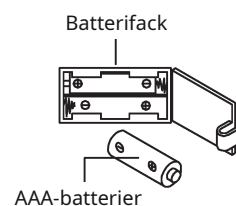
2. "E"-tangent (Enter):

Genom att trycka en gång på denna knapp är det möjligt att ange värden steg för steg i respektive funktioner. För detta måste den önskade funktionen först väljas med "F"-knappen.

Om du håller knappen intryckt aktiveras snabbare löpning. När träningen börjar räknas de angivna värdena ner till noll.

3. „L“-tangent = (Radera):

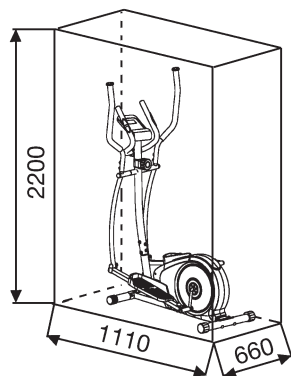
När denna knapp trycks kort, nollställs de värden som valts med "F"-knappen. Hålls knappen intryckt längre (ca 3 sekunder) raderas alla senast uppnådda värden.



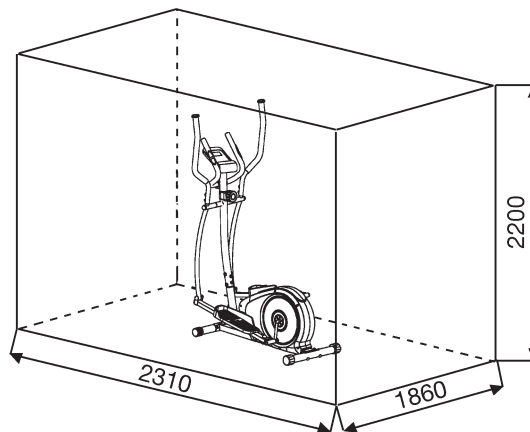
Byte av batterier:

1. Öppna batterifackets lock och ta sedan bort de använda batterierna. (Om batterierna skulle läcka ta bort dem under ökad med tanke på att batterisyrans inte kommer i kontakt med huden, kom och rengör batterifacket noggrant.)
2. Sätt i de nya batterierna (typ (AAA) 1,5 V i rätt ordning och med hänsyn till polariteten i batterifacket och stäng batteriluckan så att den klickar på plats.
3. Om datorn inte plockar upp omedelbart, bör funktionen Batterier tas ur i 10 sekunder och sätts in igen.
4. De tomma batterierna på rätt sätt i enlighet med avfallshanteringsföreskrifterna kasseras och ger inget restavfall.

Träningsyta i mm (för
hemmatränare och användare)



Fri yta i mm
(Träningsområde och säkerhetsområde
(roterande 60 cm))



Rengöring, kontroller och förvaring av träningsprodukten:

1. Städning

Använd endast en mindre våt trasa för rengöring.

Varning: Använd aldrig bensen, thinner eller andra aggressiva rengöringsmedel för ytrensning eftersom denna skada orsakats. Enheten är endast avsedd för privat användning i hemmet och för användning inomhus. Håll enheten ren och fuktig från enheten.

2. Förvaring

Ta ur batterierna från datorn medan du avser att enheten inte ska användas i mer än 4 veckor. Välj en torr förvaring internt och lägg lite sprayolja vid anslutningspunkten för främre och bakre fotrör och handgreppsaxeln. Täck över cykeln för att skydda den från att missfärgas av solljus och smutsig genom damm.

3. Checkar

Vi rekommenderar var 50:e timme att se över skruvförbanden för åtdragning, som förbereddes i monteringen. Var 100:e drifttimme bör du lägga lite sprayolja vid anslutningspunkten för främre och bakre fotröret och handtagsaxeln.

Felsökning

Om du inte kan lösa problemet med följande information, kontakta ett auktoriserat servicecenter.

Problem	Möjlig orsak	Lösning
Datorn har inget värde vid Display if du trycker på någon nyckel.	Inga batterier isatta eller batterierna är tomma	Kontrollera batteriernas placering i batterifacket eller byt ut batterierna.
Datorn är räknas inte data och göra inte byta på efter start cykling.	Sensorimpuls saknas bas på inte väl ansluten förbindelse	Kontrollera kontaktanslutningarna vid datorn och insidan av styrsstödet.
Datorn är räknas inte data och göra inte byta på efter start cykling.	Sensorimpuls saknas bas på inte korrekt position av sensorn.	Überprüfen Sie das Bremsband auf ordnungsgemäße Einstellung wie in Montage Schritt 5 beschrieben.
Ingen puls värde	Pulskabeln är inte ansluten.	Kontrollera att den separata pulskabeln är väl ansluten till datorn.
Ingen puls värde	Pulssensorer inte väl anslutna	Skruva ut skruven för pulsmätning och kontrollera om pluggarna är väl anslutna och inga skador på pulskabeln.
Motstånd ändra inte	Anslutning av resistansen inte bra	Kontrollera motståndsanslutningen inuti styrsstödet som manuellt nämnt.

Träningsinstruktioner

Du måste överväga följande faktorer för att bestämma mängden träningsansträngning som krävs för att uppnå påtagliga fysiska och hälsomässiga fördelar:

1. Intensitet:

Nivån av fysisk ansträngning under träning måste överstiga nivån för normal ansträngning utan att nå punkten av andfåddhet och/eller utmattning. En lämplig riktlinje för effektiv träning kan hämtas från pulsen. Under träning bör denna stiga till området mellan 70 % och 85 % av den maximala pulsfrekvensen (se tabellen och formeln för bestämning och beräkning av detta).

Under de första veckorna bör pulsen förbli i den nedre delen av denna region, på cirka 70 % av den maximala pulsfrekvensen. Under de följande veckorna och månaderna bör pulsen långsamt höjas till den övre gränsen på 85 % av den maximala pulsfrekvensen. Ju bättre fysisk kondition är för den som tränar, desto mer bör träningsnivån höjas för att förbli i området mellan 70 % och 85 % av den maximala pulsen. Detta bör göras genom att förlänga tiden för träningen och/eller öka svårighetsgraden.

Om pulsfrekvensen inte visas på datorskärmen eller om du av säkerhetsskäl vill kontrollera din puls, som kan ha visats felaktigt på grund av fel vid användning etc., kan du göra följande:

a. Pulsmätning på konventionellt sätt (känner t.ex. pulsen vid handleden och räknar antalet slag på en minut). b. Pulsmätning med en lämplig specialiserad apparat (tillgänglig från återförsäljare som är specialiserade på hälsorelaterad utrustning).

2. Frekvens

De flesta experter rekommenderar en kombination av hälsomedveten kost, som måste bestämmas utifrån ditt träningsmål, och fysisk träning tre gånger i veckan. En normal vuxen måste träna två gånger i veckan för att behålla sin nuvarande konditionsnivå. Minst tre träningspass i veckan krävs för att förbättra sin kondition och minska sin vikt. Naturligtvis är den idealiska träningsfrekvensen fem pass i veckan.

3. Planera utbildningen

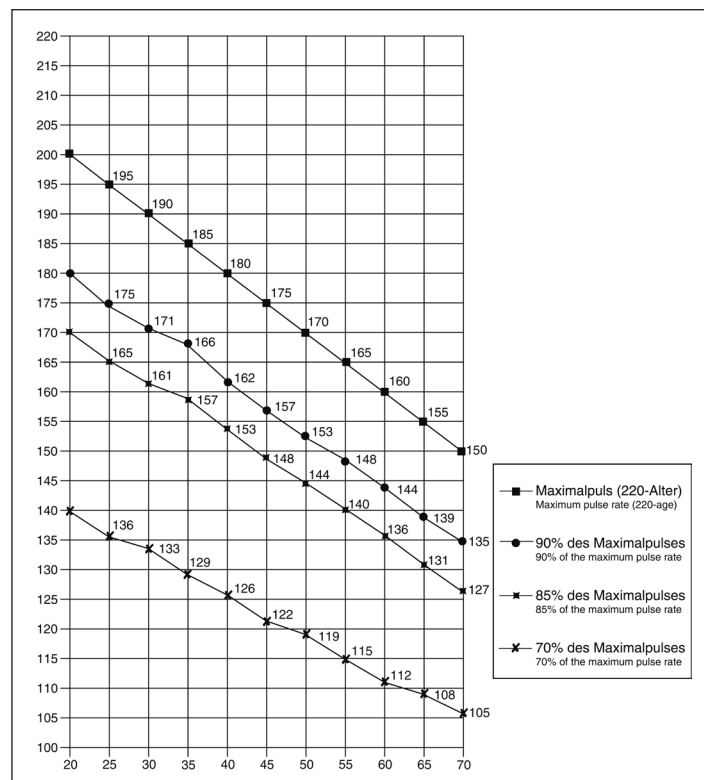
Varje träningspass bör bestå av tre faser: uppvärmningsfasen, träningsfasen och nedkylningsfasen. Kroppstemperaturen och syreintaget bör höjas långsamt i uppvärmningsfasen. Detta kan göras med gymnastiska övningar som varar fem till tio minuter. Sedan ska själva träningen (träningsfasen) börja. Träningsansträngningen bör vara relativt låg under de första minuterna och sedan höjas under en period av 15 till 30 minuter så att pulsen når området mellan 70 % och 85 % av den maximala pulsfrekvensen.

För att stödja cirkulationen efter träningsfasen och för att förhindra värkande eller ansträngda muskler senare är det nödvändigt att följa träningsfasen med en nedkylningsfas. Detta bör bestå av stretchövningar och/eller lätta gymnastiska övningar under en period av fem till tio minuter.

Du hittar mer information om ämnet uppvärmningsövningar, stretchövningar eller allmänna gymnastikövningar i vårt nedladdningsområde under www.christopeit-sport.com

4. Motivation

Nyckeln till ett framgångsrikt program är regelbunden träning. Du bör sätta en fast tid och plats för varje träningsdag och förbereda dig mentalt för träningen. Träna bara när du är på humör för det och har alltid ditt mål i sikte. Med kontinuerlig träning kommer du att kunna se hur du går framåt dag för dag och närmar dig ditt personliga träningsmål bit för bit.

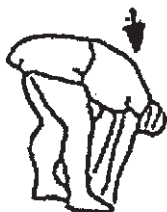


Beräkningsformel: Maximal pulsfrekvens

= 220 - ålder
(220 minus din ålder)
90 % av maximal pulsfrekvens = (220 - ålder) x 0,9
85 % av maximal pulsfrekvens = (220 - ålder) x 0,85
70 % av maximal pulsfrekvens = (220 - ålder) x 0,7

Uppvärmningsövningar (uppvärmning)

Börja din uppvärmning genom att gå på plats i minst 3 minuter och utför sedan följande gymnastiska övningar för kroppen för träningsfasen för att förbereda dig därefter. Övningarna överdriver inte och kör bara så långt tills ett litet drag kändes. Denna position kommer att hålla ett tag.



Nå med vänster hand bakom huvudet till höger axel och dra med höger hand något till vänster armbåge. Efter 20 sek. byta arm.

Böj dig framåt så långt fram som möjligt och låt benen nästan sträcka. Visa det med fingrarna i tåns riktning. 2 x 20 sek.

Sätt dig ner med ena benet utsträckt på golvet och böj dig framåt och försök nå foten med händerna. 2 x 20 sek.

Knäböj i ett brett utfall framåt och stöd dig med händerna på golvet. Tryck ner bäckenet. Byt efter 20 sek ben.

Efter uppvärmningsövningarna skakar några armar och ben loss.

Avsluta inte träningsfasen abrupt, utan kommer att cykla lugnt något utan motstånd från att återgå till den normala pulszone. (Kyl ner) Vi rekommenderar att uppvärmningsövningarna i slutet av träningen genomförs och att du avslutar ditt träningspass med skakningar i extremiteterna.