

E1000

HEIMSPORT-TRAININGSGERÄT ERGOMETER

Montage- und Bedienungsanleitung
E 1000 Bestell-Nr.: **2001**

Monterings- och träningsinstruktioner
E 1000 Beställningsnr.: **2001**

Notice de montage et d'utilisation
E 1000 No. de commande: **2001**

Montage- och bedieningshandleiding
E 1000 Bästa nummer: **2001**

Möjlighet till montering och uppläggning
E 1000 Заказ: **2001**

DE

Sid 2-13

GB

Sida 14-24

F

Sida 25-35

NL

Pagina 36-46

RU

СТР. 47-57



INNEHÅLL

1. Innehåll	14
2. Viktiga rekommendationer och säkerhetsanvisningar	14
3. Monteringsöversikt	3
4. Monteringsanvisningar	15-17
5. Montera, använd och demontera	17
6. Datorhandbok	18-19
7. Puls	19
8. Knomap APP	20
9. Rengöring, kontroller och förvaring/ felsökning	21
10. Utbildningsinstruktioner	22
11. Reservdelar - Reservdelar	23-24
12. Anteckningar	58
13. Sprängskiss	59

Kära kund,

vi gratulerar dig till ditt köp av denna hemträningssportsenhet och hoppas att vi kommer att ha ett stort nöje av den. Var noga med de bifogade anmärkningarna och instruktionerna och följ dem noga när det gäller montering och användning. Tveka inte att kontakta oss när helst om du skulle ha några frågor.

Din,
Top-Sport Gilles GmbH

Uppmärksamhet:
Innan användning
läs drift
instruktioner!



VIKTIGA REKOMMENDATIONER OCH SÄKERHETSINSTRUKTIONER

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 installationsanvisningarna och använd endast de bifogade, specifika delarna av maskinen. Innan du monterar, verifiera leveransens fullständighet mot leveransmeddelandet och kartongens fullständighet mot monteringsstegen i installations- och bruksanvisningen.

2. Före den första användningen och med jämna mellanrum (ungefär var 50: e drifttimme) kontrollera att alla skruvar, muttrar och andra anslutningar och åtkomstaxlar och skarvar är täta med lite smörjmedel så att utrustningens säkra driftförhållande säkerställs. I synnerhet behöver justeringen av sadel och styr vara smidig funktion och bra skick.

3. Ställ upp maskinen på en torr, jämn plats och skydda den mot fukt och vatten. Ojämma delar av golvet måste kompenseras med lämpliga åtgärder och av de medföljande justerbara delarna av maskinen om sådana är 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 egna verktyg för att montera maskinen och för nödvändiga reparationer. Ta bort svettdroppar från maskinen direkt efter avslutad träning.

7. **WARNING!** Hjärtfrekvensövervakningssystem kan vara inexakta. Överdriven träning kan leda till allvarliga hälsoskador eller dödsfall. Kontakta en läkare innan du påbörjar ett planerat utbildningsprogram. Han kan definiera den maximala ansträngning (puls, watt, träningsens varaktighet etc.) som du kan utsätta dig för och kan ge dig exakt information om rätt hållning under träning, målen för din träning och din kost. Träna aldrig efter att ha ätit stora måltider.

8. Träna bara på maskinen när den är i rätt skick. Använd endast originalreservdelar för alla nödvändiga reparationer. **WARNING!** Byt maskdelarna omedelbart och håll denna utrustning ur bruk tills den repareras.

9. När du ställer in de justerbara delarna, observera rätt position och de markerade, maximala inställningslägena och se till att det nyinställda läget är korrekt säkrat.

10. Om inte annat beskrivs i instruktionerna får maskinen endast användas för träning av en person i taget. Träningstiden bör inte passera 90 minuter per dag.

11. Använd träningskläder och skor som är lämpliga för konditionsträning med maskinen. Dina kläder måste vara så att de inte kan fånga under träningen på grund av sin form (t.ex. längd). Dina träningskor bör vara lämpliga för tränaren, måste stödja dina fötter stadigt och måste ha halkfria sulor.

12. **WARNING!** Om du märker en känsla av yrsel, sjukdom, bröstsmärta eller andra onormala symptom, sluta träna och kontakta en läkare.

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

14. Människor som barn, funktionshindrade och handikappade personer bör 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 övervakning.

15. Se till att personen som utför utbildning och andra människor aldrig rör sig eller håller några delar av kroppen i närheten av rörliga delar.

16. Vid slutet av dess livslängd får denna produkt inte kastas över det vanliga hushållsavfallet, men det måste lämnas till en monteringsplats 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 administrationen om ansvarig deponeringsplats.

17. För att skydda miljön ska du inte kasta förpackningsmaterialen, använda batterier eller delar av maskinen som hushållsavfall. Lägg dessa i lämpliga uppsamlingsbehållare eller för dem till en lämplig insamlingspunkt.

18. För hastighetsberoende driftläge kan bromsmotståndsnivån justeras manuellt och effektvariationerna beror på tramphastigheten. För hastighetsberoende driftläge kan användaren ställa in önskad strömförbrukningsnivå i Watt, konstant effektnivå hålls av olika bromsmotståndsnivåer, som bestäms automatiskt av systemet. Det är oberoende av tramphastigheten.

19. Maskinen är utrustad med 24-stegs motståndjustering. Detta gör det möjligt att minska eller öka bromsmotståndet och därmed träningsansträngningen. Genom att trycka på knappen "-" för motståndsställningen mot steg 1 reduceras bromsmotståndet och därmed träningsansträngningen. Genom att trycka på knappen "+" för motståndsställningen mot steg 24 ökar bromsmotståndet och därmed träningsansträngningen.

20. Denna maskin har testats i enlighet med DIN EN ISO 20957-1: 2014 och EN ISO 20957-5: 20016 "H, A". Den maximala tillåtna lasten (= kroppsvikt) anges till 150 kg. Klassificeringen av HA innebär att denna motionscykel endast är avsedd för fiende hemma och med god noggrannhetsklass, variationerna i strömförbrukning ligger inom ± 5 W upp till 50W och $\pm 10\%$ över 50W. Den här artikelns dator motsvarar de grundläggande kraven i EMC-direktivet från 2014/30 EU.

21. Monterings- och bruksanvisningen är en del av produkten. Vid försäljning eller överlämning till en annan person måste dokumentationen tillhandahållas med produkten.

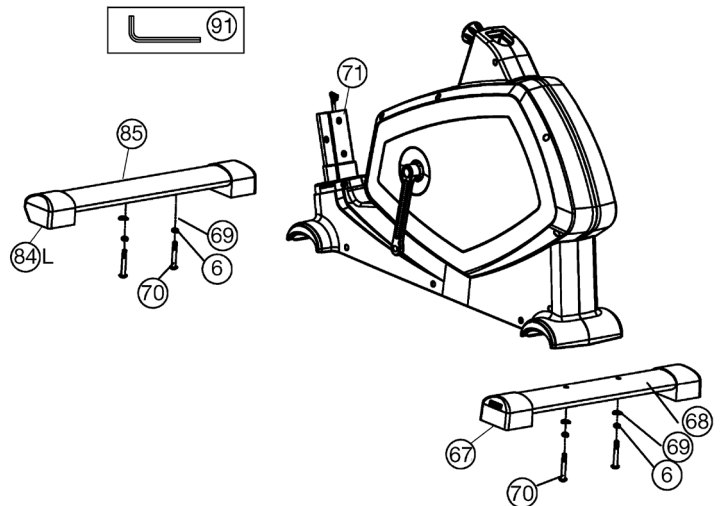
MONTERINGSANVISNINGAR

Ta bort alla separata delar från förpackningen, lägg dem på floo och kontrollera grovt att alla finns på basen av monteringsstegen. Observera att ett antal delar är anslutna direkt till huvudramen förmonterad. Dessutom finns det flera andra enskilda delar som har fästs på separata enheter. Detta kommer att göra monteringen enklare och snabbare för dig. Monteringstid: 30-40 min.

STEG 1:

Fäst främre och bakre stabilisator (68+85) på huvudramen (71).

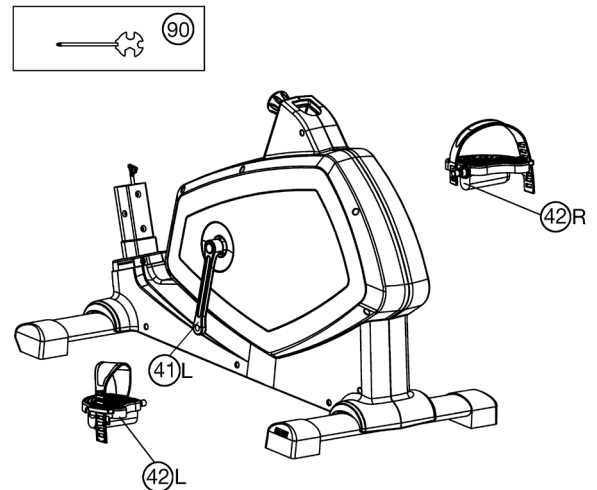
1. Fäst den främre stabilisatorn (85) monterad med ändlock med transportrullar (84) på huvudramen (71) med hjälp av vagnskruvar M8x60 (70), krökta brickor (69) och fjäderbrickor (6).
2. Fäst den bakre stabilisatorn (68) monterad med ändlock med höjdjustering (67) på huvudramen (71) med bultar M8x60 (70), krökta brickor (69) och fjäderbrickor (6). (För ojämnt golv kan du justera höjden med hjulet vid ändlocket (67).)



STEG 2:

Fäst pedalerna (42L+42R) på pedelvevarna (41L+41R).

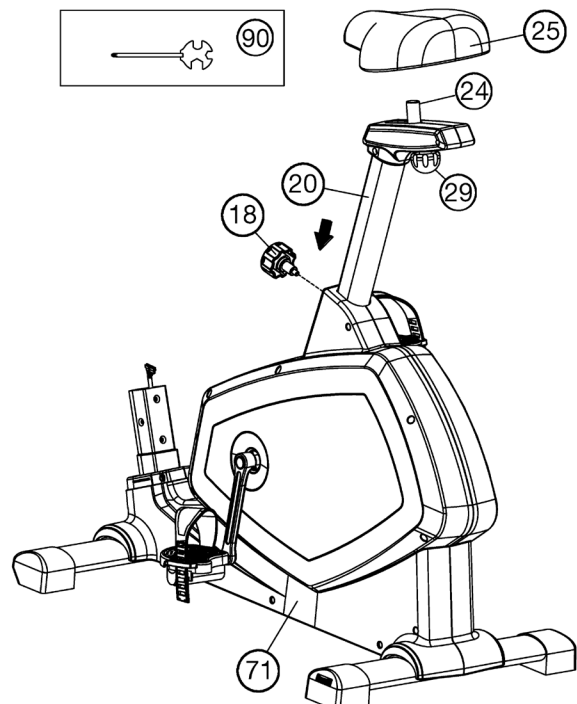
1. Fäst pedalremmarna på motsvarande pedaler (42R+42L). Pedal- och pedalremmarna är märkta med "R" för höger och "L" för vänster.
2. Anslut varje pedal (42R+42L) till den matchande pedelveven (41L+41R). (**Notera:** Höger och vänster anges som sett på maskinen under träning och den högra pedalen "R" bör träs på medurs. Den vänstra pedalen "L" ska träs på moturs.)



STEG 3:

Fäst sadeln (25) och sadelstödet (20) på huvudramen (71).

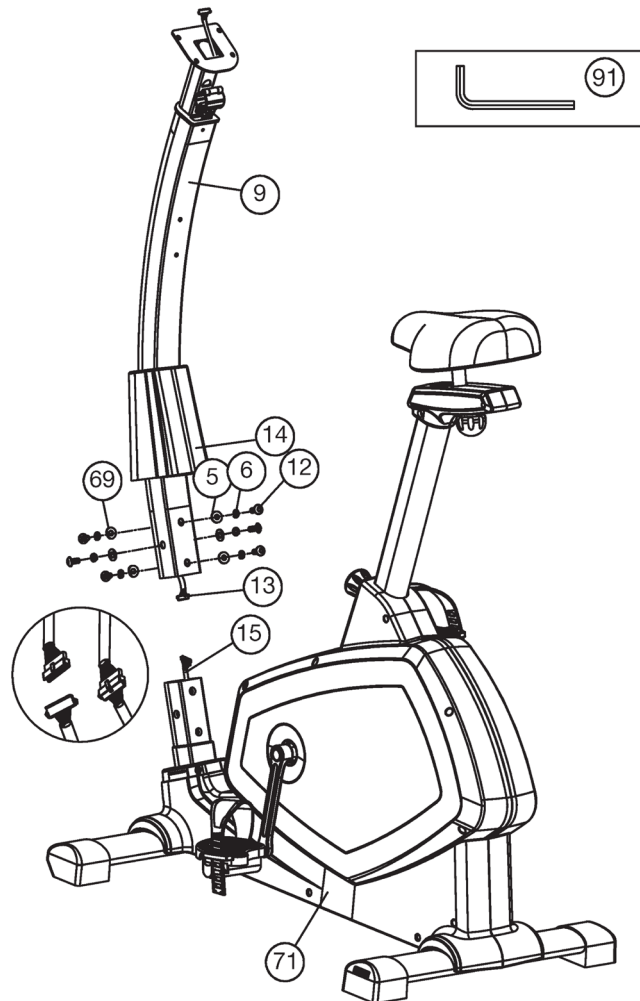
1. Sätt i sadelstödet (20) i den medföljande hållaren på huvudramen (71) och säkra i önskat läge genom att skruva fast snabbspärren (18). (**Notera:** För att skruva fast snabbspärren (18) måste det gängade hålet i huvudramen (71) och ett av hålen i sadelstödet (20) vara inriktade. Se också till att sadelstödet (20) inte dras ut ur huvudramen utöver det markerade maxläget. Inställningen av sadelstolpen kan justeras efter önskemål senare. För detta måste den snabba åtgärden (18) lossas med endast 1-2 varv, lockets lock måste dras bort och sadeln justeras. Säkra sedan den nya inställningen genom att dra åt den snabba åtgärden.)
2. Sätt i sadeln (25) med sadelfästet i den rörliga sadelsliden (24) och dra åt den i önskat lutningsläge. Säkra sedan läget för sadelsliden (24) med handgreppsskruven (29) vid sadelstödet (20).



STEG 4:**Fäst den främre stolpen (9) på huvudramen (71).**

1. Sätt på den främre stolpen (9) det främre stolpskyddet (14). För den främre stolpen (9) till främre stolpens monteringsrör på huvudramen (71) och anslut kontakten för anslutningskabeln (13) till uttaget på motorkabeln (15).

2. Sätt in den främre stolpen (9) på huvudramen (71) och säkra med skruvarna M8x16 (12), fjäderbrickorna (6) och brickorna (5+69). (**Uppmärksamhet:** Se till att kabelväven inte kraschar eller kläms under installationen.)

**STEG 5:****Montering av styrsstödet (9) på huvudramen (71).**

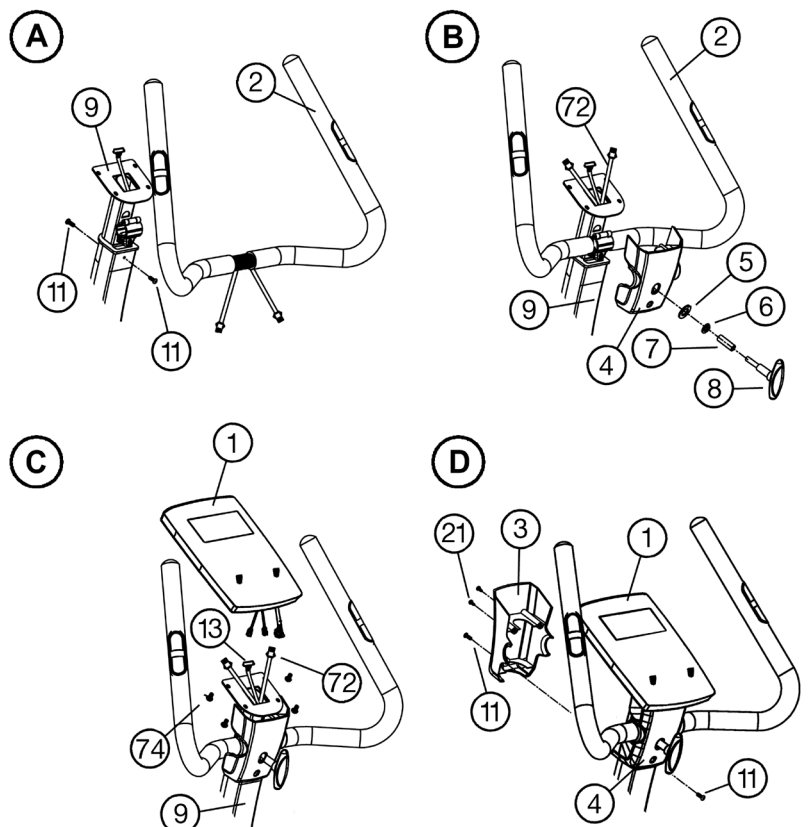
1. Ta bort skruvarna (11) från stödröret (9). För styret (2) till det öppna styrfästet på styrstangen (9) och stäng det över styret (2) [Fig. A].

2. För in pulskabeln (72) genom öppningen på styrsstödsröret och för den utåt. Placera det främre styrskyddet (4) över styret (2) och fäst styret (2) på stödröret (9) vid önskad lutning med hjälp av handtaget (8), distansen (7), fjäderbrickan (6) och brickan (5) [Fig. B].

3. Ta datorn (1) i handen och ta bort skruvarna (74) från datorns baksida. Anslut anslutningskabeln (13) och pulskabeln (72) till motsvarande anslutningsuttag på datorn (1). Placera datorn (1) på stödrörets (9) monteringsplatta och förvara kabelanslutningarna i stödröret och i kabelkanalen på datorns baksida. Skruva in datorn (1) i detta läge med skruvarna (74) på stödröret

(9) utan att klämma fast kabeln [Fig. C].

4. Sätt tillbaka det bakre styrskyddet (3) tillsammans med det främre styrskyddet (4) och skruva ihop dem med skruvarna (21). Fäst sedan handtaget (3+4) på stödröret (9) med skruvarna (11) [Fig. D]. Ta bort skyddsfilm från displayen om den finns.



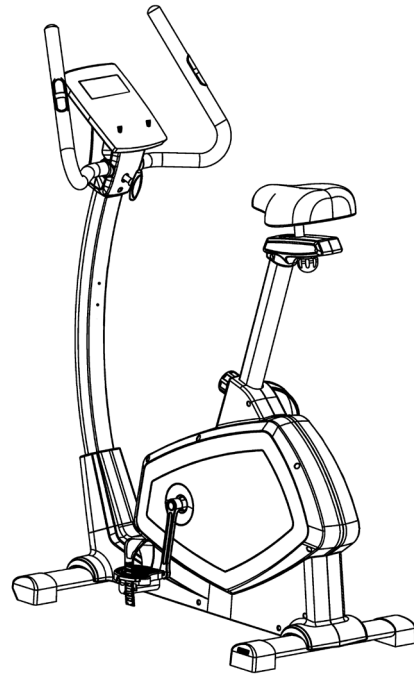
STEG 6:

Kontroller

1. Kontrollera korrekt installation och funktion av alla skruv- och plugganslutningar. Installationen är därmed klar.
2. När allt är i ordning, bekanta dig med maskinen vid låg motståndsställning och gör dina individuella justeringar.

Notera:

Förvara verktyget och instruktionerna på en säker plats eftersom dessa kan behövas för reparationer eller reservdelar som blir nödvändiga senare.



MONTERA, ANVÄNDA & AVMONTERA

Transport av utrustning:

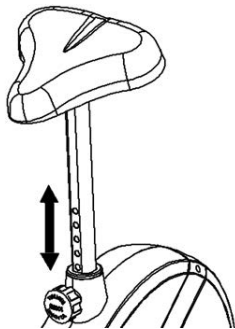
Det finns två rullar utrustade på framfoten. För att flytta kan du lyfta upp bakfoten och köra den dit du vill hitta eller **Montera:**

förvara den.

Montera, använd och demontera

Justering - Sittplats

För ett effektivt träningspass måste sätet justeras ordentligt. Under pedalremmen för att få en stabil fotposition. När du trampar ska dina knän vara något böjda när pedalerna **c**. Nu kan du ta plats, skjuta in den andra foten i den andra pedalerna i det längsta läget. För att justera sätet, skruva loss och börja träna. vrid några varv och dra ut det något. Justera sätet till höger höjd, släpp sedan ratten och dra åt den hela vägen.



a. När sätet har justerats till rätt läge, för en fot över den nedre enheten och håll dig fast vid styret.

b. Sätt en pedal i lägsta läge och skjut foten på pedalerna under pedalremmen för att få en stabil fotposition. När du trampar ska dina knän vara något böjda när pedalerna **c**. Nu kan du ta plats, skjuta in den andra foten i den andra pedalerna i det längsta läget.

Använda sig av:

a. Håll händerna på styret och båda fötterna sätts in ordentligt i hållarbanden på båda pedalerna.

b. Pedal din motionscykel med dina båda fötter växelvis.

c. Sedan kan du öka tramphastigheten gradvis och justera motståndsnivåerna för att öka träningsintensiteten.

Sitta av:

a. Sänk pedalhastigheten tills den vilar.

b. Håll vänster hand om det vänstra handtaget hårt, lägg fötterna över utrustningen och landa på golvet och landa sedan det andra.

Notera:

Denna träningsutrustning är en stationär träningsmaskin som används för att simulera utan att orsaka för stort tryck på lederna, vilket minskar risken för stötskador.

Motionscykeln erbjuder en kardiovaskulär träning som inte kan påverkas som kan variera. Se till att sätta tillbaka vredet på plats i sadelstolpen och dra åt från lätt till hög intensitet baserat på den motståndsprefärens som ställts in helt. Överskrid aldrig sätets maximala höjd. Alltid användaren. Det kommer att stärka dina benmuskler och öka konditionsträningen från cykeln innan du gör några justeringar. kapacitet och upprätthålla din kropps kondition också.

Viktig:

En biomekaniskt optimal sittposition garanterar optimal kraftöverföring. Målet är att den befintliga kraften så stor som möjligt kommer på pedalerna och musklerna med optimal effekt fungerar. Sittläget påverkar vilka muskler som används främst i huvudsak. Höger styrposition är ansvarig för att behålla överkroppsdel. Är styrintällningarna valda horisontellt så att du får en atletisk hållning. För varje ytterligare steg mot kroppen, du bara en mer avslappnad attityd. För att justera styret, lossa helt enkelt skruvstyret tills styret kan komma i önskat läge och dra åt det igen efter justeringen igen.

För att undvika problem som rygg- / knäsmärta eller domningar i fötterna genom dålig sittställning på cykeln rekommenderar vi starkt en korrekt justering av sadeln och styret.

DATORINSTRUKTIONER



FUNGERA

Varvtal: 0 ~ 15 ~ 999

FART: 0,0 ~ 99,9 km/h

TID: 00: 00 ~ 99: 59.

DISTANS: 0,00 ~ 99,99 km

KALORIER: 0 ~ 999.

WATTS CONSTANT: 10 ~ 350

NIVÅ: 1 ~ 24 nivå

PROGRAM: MANUELL, P1 ~ P12, FIRNESS, WATT, PERSONLIG, HRC

PULS: P ~ 30 ~ 240, maxvärde är tillgängligt.

HEART SYMBOL: ON/OFF blinkar

SKANNA: Växlar mellan WATTS/CALORIES och RPM/SPEED. 6 se-villkor per display.

ANVÄNDARDATA: U0 ~ U4 (U1 ~ U4) memorerad användare d ata

NYCKELFUNKTIONER

1. START/STOP -knapp: Startar eller stoppar programmet

2. F -knapp: Funktionsval och bekräftelseknapp.

3. + nyckel: Ökar värdet eller välj alternativ.

4. - nyckel: Minskar värdet eller välj alternativ.
(Endast blinkande värden är justerbara.)

5. L -nyckel: Tryck för att återgå för att välja program. Tryck på knappen i 2 sekunder för att återgå för att ställa in användardata U0-U4.

6. TEST -tangente: Konditionstest genom att mäta din återhämtningsgrad.

7. Programnyckel P1-P12: Välj direkt ett av träningsprogrammet P1-P12.

DRIFT

Använda sig av

1) Sitt på sadeln och börja trampa. Efter några varv startar displayen i datorn och vi rekommenderar att du tränar i ytterligare 30 sekunder så att den första laddningsströmmen laddar batteriet och inställningarna i datorn kan göras utan avbrott. U0 visas på displayen. Använd +/- knappen för att välja vilken användare U0-U4 som helst och bekräfta med F-knapp. Ställ sedan in personuppgifterna en efter en med +/- knappar: kön, ålder, längd, kroppsvikt och bekräfta var och en med F-tangenten. Personuppgifterna för U1 ~ U4 lagras permanent medan U0 bara finns kvar som gäst för den aktuella träningspassen.

2) Sedan blinkar programvalet. Använd knapparna +/- för att välja en programkategori: MANUELL, PROGRAM, FITNESS, WATT, PERSONLIG, HRC och bekräfta genom att trycka på F-knappen. Standardvärdena som tid, distans, kalorier och puls i det valda programmet kan hämtas med F-tangenten och ändras med +/- knapparna.

3) När programmet och standardvärdena är inställda, tryck på START/ STOP-knappen för att börja träna.

4) Genom att trycka på START/STOP -knappen igen avslutas eller avbryts programmet.

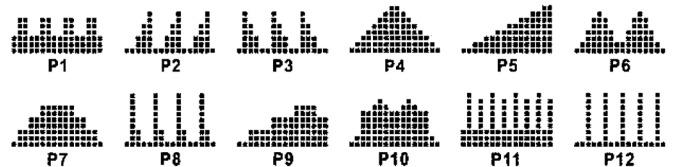
5) Beroende på batteriladdningsnivån stängs datorn av automatiskt efter träningsens slut (max 80 sekunder). Alla värden nås för att sedan förbli sparade tills enheten stängs av och du kan fortsätta träna baserat på dessa värden eller så kan du ställa in alla funktioner på noll med "L" -knappen.

1. MANUELL: Manuellt program

När du väljer programmet väljer du kategorin MANUELL med + / - knapparna och bekräfta med F-tangenten. Öppna inställningsalternativen TID / DISTANCE / CALORIES / PULSE genom att trycka på F-knappen och ställa in värdena med knapparna +/- . Använd START/STOP-knappen för att starta det manuella programmet och justera motståndet under träning med knapparna +/- .

2. PROGRAM: Träningsprogram

När du väljer programmet väljer du kategorin PROGRAM med + / - knapparna och bekräfta med F-tangenten. Ring sedan upp ett av de 12 olika träningsprogrammen med knapparna +/- och bekräfta med F-knappen. (Alternativt kan programknapparna P1 -P12 användas för att välja önskat program.) Hämta standardalternativen MOTSTANDSNIVÅ / TID / DISTANS / KALORIER / PULS genom att trycka på F-knappen och ställa in värdena med + / - nycklar. Använd START/STOP -knapparna för att starta det valda programmet.



3. FITNESS: Konditionstestprogram

När du väljer programmet väljer du kategorin FITNESS med + / - knapparna och bekräfta med F-tangenten. En specifikation är inte möjlig i detta program. Tiden är inställd på 12 minuter och du trycker på START/ STOP-knappen för att starta programmet och träna med pulsvisning. Efter att tiden har gått visar programmet ett fitnessbetyg enligt skolbetygsprincipen, såväl avstånd som förbrukat cirka. kalorier.

• Visar resultaten från F1 - F6

Skick	Göra	Hjärtfrekvens
Excellent	F1	Över 50
Bra	F2	40 ~ 49
Genomsnitt	F3	30 ~ 39
Rättvis	F4	20 ~ 29
Fattig	F5	10 ~ 19
Väldigt fattig	F6	Under 10

4. WATT: oberoende wattprogram:

När du väljer programmet väljer du WATT -kategorin med knapparna +/- och bekräftar med F -tangenter. Hämta standardalternativen WATT / TIME / DISTANCE / CALORIES / PULSE genom att trycka på F -tangenter och ställa in värdena med knapparna +/- . Standardinställningen för WATT -värdet är 100, kan värdet ändras från 10 till 350 watt i 5 wattsteg. WATT-värdet ställs in med knapparna +/- . Det angivna WATT-värdet förblir oberoende av pedalhastighetskonstanten genom automatisk justering av motstånd. Använd knappen START/STOP för att starta wattprogrammet.

5. PERSONLIGT: individuella program:

När du väljer programmet väljer du kategorin PERSONLIG med hjälp av +/- knapparna och bekräftar med F -tangenter. Skapa din egen programprofil. Med detta program kan du själv bestämma motståndet för varje sektion (16 bar). Ställ in önskat motstånd för den första stapeln med +/- knapparna och bekräftar inmatningen med F -tangenter. Försätt på samma sätt för alla 16 staplar och starta programmet efter den sista stapeln med hjälp av START/STOP -knappen. Hämta de förinställda alternativen TID / DISTANCE / KALORIER / PULS genom att avbryta programmet med START / STOP -knappen, tryck på F -tangenter för att hämta förinställda funktioner. Ställ in värdena med knapparna +/- . Den inställda programprofilen sparas automatiskt. (U0 kan ställas in på samma sätt som U1 ~ U4, bara denna data kan inte sparas.)

6. HRC.: Pulsprogram

När du väljer programmet väljer du HRC -kategorin med knapparna +/- och bekräftar med F -tangenter. Pulsprogrammen 55%, 75% och 90% är baserade på åldersinmatning för respektive användare (U0-U4) och använder detta för att beräkna den övre pulsgränsen 55%, 75% eller 90% av maxpuls värde. För målpulsprogrammet anger du önskad övre pulsgräns direkt med knapparna +/- .

PULS -displayen blinkar så snart den övre pulsgränsen har uppnåtts under träning.

55% - KOSTNADSPROGRAM 75% -
HÄLSOPROGRAM 90% -
SPORTPROGRAMTAG - ANVÄNDARE
STÄLL MÅL PULS

TEST (ÅTERSTÄLLNING):

När du har avslutat ditt träningspass trycker du på Test-knappen. För att RECOVERY ska fungera korrekt behöver du din puls-inmatning. TID räknar ner från 1 minut och sedan visas din träningsnivå från F1 till F6. (Se tabell under Fitness Test Program).
NOTERA: Under RECOVERY fungerar inga andra skärmar. Om batteriet inte är fulladdat måste denna testfunktion åtföljas av en lätt trampörelse.

PULSFREKVENS

1. Handpulsmätning:

På vänster och höger handtag finns två metallkontaktplattor som pulsgivare. Var noga med att båda händerna samtidigt har normal kraft på sensorerna. Under pulsmätningen blinkar en hjärtsymbol bredvid pulsdisplayen. (Handpulsmätningen fungerar bara för orientering, eftersom den orsakas av rörelse, friktion, svett etc. kan det komma till avvikelser från den faktiska pulsen. Några få personer kan orsaka funktionsstörningar i handpulsmätningen. Skulle du ha problem med handen pulsmätning, rekommenderar vi användning av ett kardiobrustbälte.)

"VARNING" Pulsmätarsystem kan vara felaktiga. Överdriven träning kan leda till allvarlig skada eller kanske dödsfall. Om du känner yrsel eller svaghet, sluta träna omedelbart.

2. Kardio - pulsmätning:

På marknaden finns kardiopulsmätningar, som består av ett sändarbröstbälte och en klockmottagare eller bara bröstbälte. Datorn på din Ergometer har inbyggd mottagare (utan avsändare) och med hjälp av ett lämpligt bröstbälte för hjärtpulsmätning kan datorn visa pulsdata. Detta fungerar med alla okodade bröstbälten med överföringsfrekvens mellan 5,0 - 5,5 kHz. Sändarnas räckvidd beror på modellen ca 1m. (Christopeit-Sport Pulsebelt: 9309)

UPPMÄRKSAMHET: Om båda pulsmätningssyftena används samtidigt har handpulsmätning företräde.

WATT -TABELL

Varvtal och effekt i watt på nivå 1 - nivå 24 för E 1000 Art.-Nr. 2001

NIVÅ	20 varv / min WATT	30 varv / min WATT	40 varv / min WATT	50 varv / min WATT	60 varv / min WATT
1	3	7	11	17	38
2	5	11	18	27	48
3	6	14	23	38	58
4	9	20	32	50	68
5	11	23	40	65	78
6	13	28	47	77	88
7	15	33	56	88	98
8	17	38	65	100	108
9	19	42	72	110	118
10	22	46	79	120	128
11	23	50	87	132	138
12	26	56	95	140	148
13	27	59	101	152	158
14	28	62	106	162	168
15	31	67	115	175	178
16	33	72	125	185	188
17	38	80	134	192	198
18	42	88	145	200	208
19	48	95	152	208	218
20	56	102	160	219	228
21	62	111	168	230	238
22	71	120	181	239	248
23	78	129	190	251	258
24	83	140	200	260	268

Anmärknings:

1. Effektförbrukningen (Watt) justeras genom att mäta axelns körhastighet (min-1) och bromsmomentet (Nm).
2. Din utrustning testades för att uppfylla kraven i dess noggrannhetsklassificering före leverans. Om du tvivlar på noggrannheten, kontakta din lokala återförsäljare eller skicka den till ett ackrediterat testlaboratorium för att säkerställa eller kalibrera den. (Observera att en avvikelsetolerans enligt sidan 14 är tillåten.)

NOTERA



1. Driftsmässigt har ergometern med generator fått i olika hastigheter lite mer eller mindre grovt konstruktionsljud, vilket är normalt.
2. Håll fukt borta från datorn.
3. USB -portens uttag på sidan av datorn kan användas för laddning av små enheter under träning. Lastdata är 5V / 0,35A-1A
4. Ett ackumulatorpaket med 6V/1300mAh finns i batteridelen på datorns baksida. För utbyte, öppna accu -facket, ta bort accu -paketet, koppla bort det och byt ut det mot en identisk modell. Laddningstiden beror på laddningsfrekvensen. (Maximal buffring av displayen ca 80 sek.)

Kinomap Inomhusutbildning APP

Produkten kan användas med Kinomap -appen. Detta möjliggör underhållning och interaktiv träning med Android- eller IOS-enheter och sparar utbildningsdata.

Sport, coaching, spel och eSport är nyckelorden i Kinomap -appen. Den innehåller många kilometer verkligt filmmaterial att träna inuti som om du vore utanför; Spåra rutter och analys av din prestation; Coachinginnehåll; Flerspelarläge; nya inlägg dagligen; Officiella lopp inomhus och mer ... APPEN innehåller alltså ca. 100 000 videor inspelade av idrottare och 200 000 km ackumulerade banor för cykling, löpning eller rodd för närvarande ca. 270 000 medlemmar från hela världen.

Ladda ner appen och anslut

Skanna den intilliggande QR-koden med din smartphone / surfplatta eller använd sökfunktionen i Playstore (Android) eller APP Store (IOS) för att ladda ner Kinomap-appen. Registrera dig och följ instruktionerna i appen. Aktivera Bluetooth på smarttelefonen eller surfplattan och välj enhetshanteraren via menyn i appen och välj sedan kategorin "Motionscykel". Välj sedan din typbeteckning via tillverkarens logotyp "Christopeit Sport" för att ansluta sportutrustningen. Beroende på sportutrustning registreras olika funktioner av appen via Bluetooth eller data utbyts.

Uppmärksamhet: Kinomap APP erbjuder en gratis testversion i 14 dagar. Därefter kommer avgifter att gälla som anges på Kinomaps hemsida. Mer information finns på: <https://www.kinomap.com/en/>



 **Kinomap**
IOS OCH ANDROID APP



RENGÖRING, KONTROLLER OCH LAGRING

1. Rengöring

Använd endast en mindre våt trasa för rengöring. **Varning:** Använd aldrig bensen, thinner eller andra aggressiva rengöringsmedel för ytrengöring som denna skada orsakade. Enheten är endast för privat hembruk och för användning inomhus. Håll enheten ren och fukt från enheten.

2. Förvaring

Skjut sadelreglaget mot styret och sittstödsröret så djupt som möjligt in i ramen. Välj en torr förvaring internt och lägg lite sprayolja på pedallagren till vänster och höger, till gängen på styrbulten och på tråden på snabbkopplingen för sadelstöd. Täck över cykeln så att den inte blir missfärgad av solljus och smutsig genom damm.

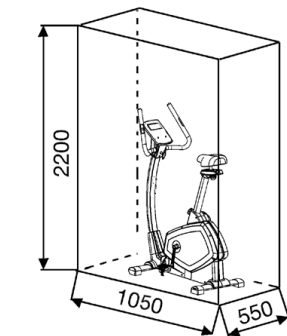
3. Kontroller

Vi rekommenderar var 50: e timme att granska skruvanslutningarna med avseende på täthet, som förbereddes i monteringen. Var 100: e drifttimme ska du lägga lite sprayolja vid pedallagren till vänster och höger, till gängen på styrbulten och till tråden för snabbkoppling för trist stöd.

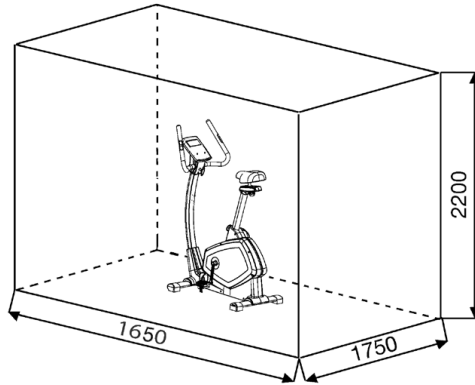
FELSÖKNING

Kontakta det auktoriserade servicecentret om du inte kan lösa problemet med följande information.

Problem	Möjlig orsak	Lösning
Datorn slås inte på efter att ha börjat cykla.	Generatorspänning saknas bas på inte väl ansluten anslutning.	Kontrollera kontaktanslutningarna vid datorn och på insidan av styrstödet. Ta av den vänstra luckan vid behov och kontrollera kontaktanslutningarna där.
Datorn räknar inte data och slår inte på efter att ha börjat cykla.	Sensorimpuls saknas bas på inte väl ansluten anslutning	Kontrollera kontaktanslutningarna på datorn och inuti styrstödet.
Datorn räknar inte data och slås inte på efter att ha börjat cykla.	Sensorimpuls saknas bas på ej korrekt sensors rätta läge. Puls kabel är	Ta av locket och kontrollera avståndet mellan magnet och sensor. Magneten vid vridbandshjulet bör ha mindre än <5 mm avstånd mot sensors position.
Inget pulsvärde	inte inkopplad. Pulssensorer är	Kontrollera att den separata pulskabeln är väl ansluten till datorn.
Inget pulsvärde	inte väl anslutna	Skruva ur skruven för pulsmätning och kontrollera om kontakterna är ordentligt anslutna och inga skador på pulskabeln.



Träningsområde i mm
(för hemmatränare och användare)



Fritt område i mm
(Träningsområde och säkerhetsområde
(roterande 60 cm))

TRÄNINGSPROGRAM

Du måste ta hänsyn till följande faktorer för att bestämma mängden träningsansträngning som krävs för att uppnå konkret fysisk och hälsa 4. Motivation

1. Intensitet:

Nivån på fysisk ansträngning i träningen måste överstiga nivån på Norge som har ditt mål i sikte. Med kontinuerlig träning kommer du att kunna anstränga dig utan att nå andnöd och / eller träna för att se hur du utvecklas dag för dag och närmar dig din utmattning. En lämplig riktlinje för effektiv träning kan tas från personlig träningsmål bit för bit. Under träning bör detta stiga till området mellan 70% och 85% av den maximala pulsfrekvensen (se tabellen och formuläret för bestämning och beräkning av detta).

Under de första veckorna bör pulsen ligga kvar i den nedre änden av denna region, cirka 70% av den maximala pulsen. Under de följande veckorna och månaderna bör pulsen sakta höjas

Beräkningsformel:
till den övre gränsen på 85% av den maximala pulsfrekvensen. Ju bättre maxpuls = 220 - ålder (220 minus din ålder) fysiska tillstånd för personen som gör övningen, desto mer bör nivån 90% av maximal puls = (220 - ålder) x 0,9 el träning vara ökad för att förbli i området mellan 85% av den maximala pulsfrekvensen = (220 - ålder) x 0,85 70% till 85% av maximumpulsfrekvensen. Detta bör göras genom att längden - 70% av den maximala pulsfrekvensen = (220 - ålder) x 0,7 ger tid för träningen och/ eller öka svårighetsgraden. Om pulsfrekvensen inte visas på datorns display eller om du av säkerhetsskäl vill kontrollera din puls, som kan ha visats fel på grund av fel vid användning, etc., kan du göra följande:

a. Pulsmätning på konventionellt sätt (känner pulsen vid handleden, till exempel och räknar antalet slag på en minut).

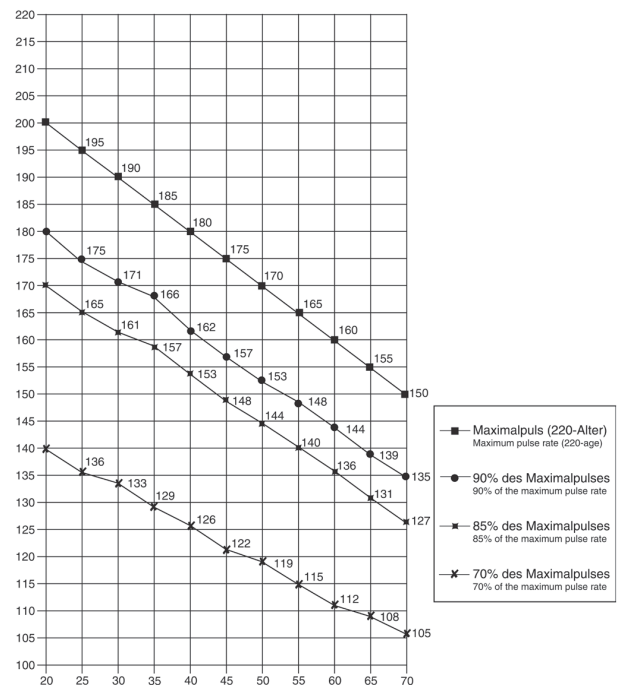
b. Pulsmätning med en lämplig specialiserad enhet (finns hos återförsäljare som är specialiserade på hälsorelaterad utrustning).

2. Frekvens

De flesta experter rekommenderar en kombination av hälsomedvetet näring, 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 kondition. Minst tre träningspass i veckan krävs för att förbättra ditt tillstånd och minska din vikt. Naturligtvis är den optimala träningsfrekvensen fem pass i veckan.

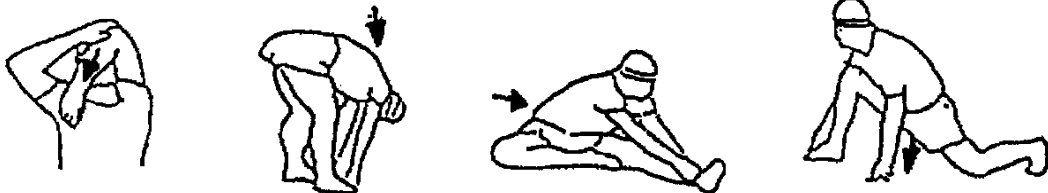
3. Planera utbildningen

Varje träningspass bör bestå av tre faser: uppvärmningsfasen, träningsfasen och nedkylningsfasen. Kroppstemperaturen och syreintaget bör höjas långsamt under uppvärmningsfasen. Detta kan göras med gymnastiska övningar som varar i fem till tio minuter. Då ska själva utbildningen (utbildningsfasen) börja. Träningsförmågan 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 maxpulsen. För att stödja cirkulationen efter träningsfasen och för att föreventilera 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.



WARM UP TRÄNINGAR (WARM UP)

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 sig därefter. Övningarna överdriver det inte och körs bara så långt tills ett lätt drag känns. Denna position kommer att hålla ett tag.



Nå med din vänstra hand b- huvudet åt höger möjligt och sträckta. Visa det med fingrarna höger hand något åt vänster i armbåge. Efter 20 sekunder, växla arm.	Böj framåt så långt framåt som benen nästan utsträckta på golvet framåt och böj dig framåt och prova 2 x 20 sekunder	Sitt ner med ett ben Knä i ett golvet stödja dig själv med händerna på golvet. Tryck ner baken. för att nå foten med din Change x 20 sekunder	Knä i ett brett utfall framåt och bak axel och dra med det 20 sek ben. händer. 2
--	---	---	--

Efter uppvärmningsövningarna av några armar och ben skaka lös.

Avsluta inte träningsfasen plötsligt, men cyklar lugnt något utan motstånd från att återgå till normal puls. (Kyl ner) Vi rekommenderar att uppvärmningsövningarna i slutet av träningen genomförs och avslutar ditt träningspass med att skaka på extremiteterna.

DELSLISTA - Lista över reservdelar E 1000

Art.nr:

2001

Tekniska data: Problem

15.06.2021



EKOENERGI

- egen kraftproduktion på grund av generator
- ingen laddare, inget batteri behövs
- **platsoberoende**
- **ekologiskt**
- **ellagring**

Denna produkt är skapad endast för privat hemsportaktivitet och är inte tillåten för oss i ett kommersiellt eller professionellt område. Hemsport använd klass H/A

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

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstraße 55

42551 Velbert

Telefon: +49 (0) 20 51 /60 67-0

Telefax: +49 (0) 20 51 /60 67-44 e-

post: info@christopeit-sport.com

www.christopeit-sport.com

Ergometer i klass HA med hög noggrannhet

- Mycket låg och bekväm stigning
- 24-stegad motor-och datorstyrt magnetiskt motstånd
- Cirka. 10 kg svänghjulsmassa
- 12 lagrade träningsprogram / 4 pulsprogram / 5 individuella program / 1 manuellt program / 1 oberoende program (10 - 350 Watt, motstånd justerbart i 5 Watt -steg)
- Handpuls-mätning
- Horisontellt och vertikalt justerbar komfortsadel
- Sadel och styrets lutning justerbar
- Golvnivåkompensation
- Transportrullar
- Bakljus LCD -display, 6 fönster visar samtidigt: Tid, hastighet, avstånd, ca. Kaloriförbrukning, värvtal, watt och pulsfrekvens, hållare för smartphone / surfplatta
- Inmatningar av gränser: Tid, Avstånd, ca. Kalorier, pulsfrekvens och Watt
- Tillkännagivande av gränser
- Fitness- Testprogram
- Mottagare för trådlöst pulsbälte
- Bluetooth -anslutning för Kinomap (APP för iOS och Android)
- USB -port för att ladda din smartphone etc. under träning
- Belastning max. 150 kg (kroppsvikt)

Utrymmeskrav ca. [cm]:

L 105 x B 55 x H 140

Objektets vikt [kg]:

36

Träningsutrymme ca. [m²]:

2,5

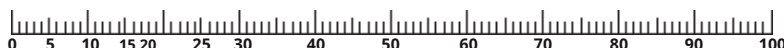


Illustration nr	Beteckning	Mått mm	Kvantitet	bifogat bild nr.	ET-nummer
1	Dator		1	9 36-2001-03-BT	
2	Handtag		1	9 33-1501-05-SI	
3	Bakre styrskydd		1	4+9 36-1501-04-BT	
4	Främre styrskydd		1	3+9	36-1501-05-BT
5	Bricka	8 // 16	8	8,12,26,66+87	39-9962
6	Fjäderbricka	för M8	11	8,12+70	39-9864-VC
7	Ärm	8x12x30	2	8+26	36-9717-36-BT
8	Handtagsknapp	M8x65	1	9	36-9103-08-BT
9	Styrstöd		1	71	33-2001-02-SI
10	Smartphone/ flikhållare		2	1	36-2001-05-BT
11	Skruva	M5x16	4	3,4,22	39-9851
12	Skruva	M8x16	6	9	39-9888
13	Anslutningskabel		1	1+15	36-2001-09-BT
14	Handtagets stödkåpa		1	9	36-2001-04-BT
15	Motorkabel		1	13+73	36-2001-10-BT
16	Sensor		1	17+64	36-1501-14-BT
17	Sensorhållare		1	71	36-9119-22-BT
18	Snabb släpp	M16	1	71	36-9103-29-BT
19	Insats av plast		1	71	36-1501-15-BT
20	Sittstöd		1	24+71	33-2001-07-SI
21	Skruva	3x20	3	3+22	39-10528
22L	Sittstödskåpa vänster		1	20+22R	36-1501-06-BT
22R	Sadelstödsydd höger		1	20+22L	36-1501-07-BT
23	Nylonmutter	M8	2	66+87	39-9818
24	Sittglid		1	20+25	33-1501-06-SI
25	Sittplats		1	24	36-1501-16-BT
26	Vagnbultar	M8x55	1	24+29	39-9919-CR
27	Magnet		1	34	36-1205-12-BT
28	Skruva	3,5x20	2	2+89	39-9909
29	Greppmutter	M8	1	26	36-1205-09-BT
30	Säkerhetsklämma	C40	2	31	36-1505-12-BT
31	Lager	6203	2	37+71	39-9999
32	Ärm	17x22x10	2	37	36-1501-17-BT

Illustration nr	Beteckning	Mått mm	Kvantitet bifogat bild nr. ET-nummer
33	Hexskruv	M6x16	4 34+37 39-10120-SW
34	Remskiva		1 37 36-1501-13-BT
35L	Panelinsats vänster		1 40L 36-1501-08-BT
35R	Panelinsats höger		1 40R 36-1501-09-BT
36	Skruva	3x10	18 35+40 39-10127-SW
37	Pedalaxel		1 31+34 33-1501-09-SI
38	Fjäderbricka	för M6	4 33 39-9865-SW
39	Nylonmutter	M6	4 33 39-9816-VC
40L	Huvudskydd vänster		1 40R+71 36-2001-01-BT
40R	Huvudkåpa höger		1 40L+71 36-2001-02-BT
41L	Pedal vev vänster	170	1 37+42L 33-2001-05-SW
41R	Pedal vev höger	170	1 37+42R 33-2001-06-SW
42L	Pedal vänster	16/9 "	1 41L 36-9119-05-BT
42R	Pedal höger	9/16 "	1 41R 36-9119-06-BT
43	Vevlock		2 41 36-9119-31-BT
44	Axelskruv	M8x1,0x20	2 37+41 39-10522
45	Anslutningsdel		2 40 36-9116-13-BT
46	Skruva	3,5x16	10 40,67+84 39-10190
47	Bälte	430J6	1 34+52 36-1209-07-BT
48	Axelmutter	3/8 "x7	2 57 39-9820-SW
49	Axelmutter liten	3/8 "x4	1 57 39-9820
50	Vågbricka	12 // 15	1 57 36-1501-14-BT
51	Lager	6001	1 52 36-9516-27-BT
52	Liten remskiva		1 53 36-1501-15-BT
53	Lager	6904	2 52+55 36-1506-24-BT
54	Frihjulslager		1 52+55 36-1501-16-BT
55	Svänghjul		1 57 33-1501-08-SI
56	Lager	6201	1 56+57 36-1501-17-BT
57	Generator		1 55+99 36-1501-18-BT
58	Säkerhetsklämma	C12	3 57 36-9805-36-BT
59	Tomgångsfjäder		1 61 36-1501-19-BT
60	Akkumulator-låda		1 1 36-1501-10-BT
61	Tomgångsfäste		1 71 33-1501-10-SI
62	Tomgångshjul	40	1 61 36-9119-26-BT
63	Lager	6000	2 62 39-9998
64	Motor		1 73 36-2001-07-BT
65	Ärm	10x14x3	1 61 39-10498
66	Skruva	M8x20	1 61+71 39-10095
67	Ändlock i höjdjustering		2 68 36-1501-21-BT
68	Bakre stabilisator		1 71 33-2001-04-SI
69	Böjd bricka	8 // 19	6 12+70 39-10010
70	Skruva	M8x60	4 68+85 39-10436
71	Huvudram		1 33-2001-01-SI
72	Pulskabel		2 1+89 36-1501-30-BT
73	Styrkort		1 15+71 36-2001-08-BT
74	Skruva	M5x12	12 1,17,60,64+73 39-9903-SW
75	Bricka	17 // 25	1 37 39-9991
76	Vågbricka	17 // 25	1 37 36-9918-22-BT
77	C-klipp	C17	1 37 36-9504-20-BT
78	Magnetisk fäste fjäder		1 86 36-1501-23-BT
79	Spänningstråd		1 64+86 36-1501-24-BT
80	Generatorkabel		1 57+73 36-1501-25-BT
81	Akkumulator	6V/1300mAh	1 1+60 36-1501-26-BT
82	Ändkåpa	25	2 2 36-1206-13-BT
83	Skruva	4x50	9 40 39-10499
84L	Ändkåpa med transportrulle vänster		1 85 36-1501-27-BT
84R	Ändlock med transportrulle höger		1 85 36-1501-28-BT
85	Framstabilisator		1 71 33-2001-03-SI
86	Magnetfäste		1 71 33-1501-07-SI
87	Skruva	8x55	1 86 39-10056
88	Styrskum		2 2 36-1501-29-BT
89	Handpulsgivare		2 2 36-9103-05-BT
90	Multi skiftnyckel		1 36-9107-28-BT
91	Allan skiftnyckel		1 36-9116-14-BT
92	Monterings- och träningsinstruktioner		1 36-2001-06-BT