

E2000

CROSSTRAINER ERGOMETER

Monterings- och bruksanvisning

E 2000 Beställningsnr.: 2002

Monterings- och träningsinstruktioner

E 2000 Beställningsnr.: 2002

Meddelande om montering och användning

E 2000 Nej. de commande: 2002

Montering och operatörshantering

E 2000 Ordernummer: 2002

Инструкция по монтажу и эксплуатации

E 2000 № заказа: 2002

DE

Sida 2-14

GB

Sida 15-27

F.

Sida 28-40

NL

Sidan 41-53

RU

СТР. 54-66



INNEHÅLLSÖVERSIKT

1. Innehållsöversikt	2
2. Viktiga rekommendationer och	2
3. säkerhetsinstruktioner	3-6
4: e Datorinstruktioner	7-8
5. Pulsmätning	8: e
6: e Kinomap APP	9
7: e Användning av enheten	9
8: e Rengöring, underhåll och lagring / felsökning	10
9. Garantivillkor	11
10. Träningsinstruktioner / uppvärmningsövningar	11
11. Reservdelslista - reservdelslista	12-14
12: e anteckningar	14: e
13: e Sprängskiss	67

Kära kund,

Vi gratulerar dig till köpet av denna träningsatts för hemsport och önskar dig mycket nöje med den. Observera och följ anvisningarna och instruktionerna i denna monterings- och bruksanvisning. Om du har några frågor kan du naturligtvis kontakta oss när som helst.

Med vänliga hälsningar,
Din Top-Sport Gilles GmbH

Fara:
Innan användning
Drift
läs instruktionerna!



VIKTIGA REKOMMENDATIONER OCH SÄKERHETSINSTRUKTIONER

Våra produkter är grundläggande testade och motsvarar därmed den nuvarande, högsta säkerhetsstandarden. Detta faktum frigör dock inte följande principer från att strikt följa.

1. Montera enheten exakt enligt monteringsanvisningen och använd endast de enhetsspecifika enskilda delarna som medföljer för montering av enheten. Innan själva monteringen, kontrollera leveransens fullständighet med hjälp av följersedeln och om kartongförpackningen är fullständig med hjälp av monteringsstegen i monterings- och bruksanvisningen.

2. Före första användning och med jämna mellanrum (ungefär var 50: e driftimme), kontrollera att alla skruvar, muttrar och andra anslutningar är åtdragna och behandla de åtkomliga axlarna och fogarna med lite smörjmedel för att säkerställa att träningsanordningen är i ett säkert driftstillstånd.

3. Ställ enheten på en torr, jämn plats och skydda den mot fukt och fukt. Ojämnheter i golvet måste kompenseras genom att vidta lämpliga åtgärder på golvet och, om det finns för denna enhet, med hjälp av justerbara delar som tillhandahålls för detta ändamål. Kontakt med fukt och fukt är utesluten.

4: e Om installationsplatsen ska skyddas särskilt mot tryckpunkter, smuts och liknande, placera en lämplig, halkfri yta (t.ex. gummimatta, träskiva etc.) under enheten.

5. Ta bort alla föremål inom 2 meter från enheten innan du börjar träna.

6: e Använd inte aggressiva rengöringsmedel för att rengöra enheten och använd endast egna verktyg som levereras eller är lämpliga för installation och för eventuella reparationer. Svettavlagringar på enheten måste tas bort omedelbart efter träningens slut.

7. OBS! System för pulsmätning kan vara exakta. Överdriven träning kan leda till allvarliga hälsoskador eller dödsfall. En lämplig läkare bör därför konsulteras innan du börjar med en specifik utbildning. Detta kan definiera vilken maximal belastning (puls, watt, träningslängd etc.) man kan avslöja sig själv och ge exakt information om rätt hållning under träning, träningsmål och diet. Det är inte tillåtet att träna efter tunga måltider. Det bör noteras att denna anordning inte är lämplig för terapeutiska ändamål.

8: e. Träna bara med enheten om den fungerar som den ska. Använd endast originaldelar för reparationer. **FARA!** Om delar blir för heta när du använder enheten, byt ut dem omedelbart och säkra enheten mot användning så länge den inte har reparerats.

9. När du ställer in justerbara delar, se till att de är i rätt läge eller markerat maximalt inställningsläge och att det nyligen inställda läget är ordentligt säkrat.

10. Om inte annat beskrivs i instruktionerna får enheten endast användas av en person åt gången för träning och träningsprestandan bör vara totalt 90 min / dag. Överskrid inte.

11. Använd träningskläder och skor som är lämpliga för träning med enheten. Kläderna måste göras så att de inte kan fastna under träningen på grund av sin form (t.ex. längd). Träningskor bör väljas så att de matchar träningsutrustningen, ger vanligtvis foten ett fast grepp och har en halksula.

12. OBS! Om yrsel, illamående, bröstsmärtor och andra onormala symtom uppstår, sluta träna och kontakta lämplig läkare.

13: e I allmänhet är sportutrustning inte en leksak. de kan används därför endast som avsett och av lämpligt informerade och utbildade personer.

14: e Människor som barn, funktionshindrade och handikappade personer bör endast använda enheten i närvaro av en annan person som kan ge hjälp och vägledning. Användningen av enheten barn utan tillsyn måste uteslutas genom att vidta lämpliga åtgärder.

15: e Det måste säkerställas att användaren och andra personer aldrig placerar eller står med någon del av kroppen i närheten av rörliga delar.

16. Denna produkt får inte överskrida vid slutet av dess livslängd normalt hushållsavfall måste kasseras, men måste tas till en uppsamlingsplats för återvinning av elektriska och elektroniska apparater. Symbolen på produkten, detta anges i bruksanvisningen eller förpackningen. Materialen är återvinningsbara enligt deras märkning. Med återanvändning, återvinning eller annat material genom att återvinna gamla enheter ger du ett viktigt bidrag bidra till att skydda vår miljö. Fråga den lokala myndigheten om det ansvariga avfallshanteringscentret.

17: e Förpackningsmaterial, tomma batterier och delar av enheten För miljöns intresse, kassera inte hushållsavfallet utan snarare i Kasta de avsedda uppsamlingsbehållarna eller lämna in dem på lämpliga uppsamlingsställen.

18: e För en hastighetsberoende träning kan bromsmotståndet ställas in manuellt och prestandan beror på pedalernas rotationshastighet. För en hastighetsberoende träning kan användaren ange önskad effekt i watt via datorn och därmed genomföra en hastighetsberoende träning med samma effekt. Bromssystemet anpassar sig automatiskt till motståndet hos

dalvarv för att uppnå det förinställda wattvärdet.

19: e Enheten är utrustad med en motståndsställning på 24 nivåer. Dessa möjliggör en minskning eller ökning av bromsmotståndet och därmed träningsbelastningen. Genom att trycka på knappen med symbolen "-" minskas Bromsmotstånd och därmed träningsbelastningen. Pressningen knappen med symbolen "+" ökar bromsmotståndet och därmed träningsbelastningen.

20: e Denna enhet är i enlighet med DIN EN ISO 20957-1 / 2014 och EN 20957-9 / 2016 "H, A" testad och certifierad. Den maximalt tillåtna belastningen (= kroppsvikt) har ställts in till 150 kg. De Klassificering H / A anger att den här enheten endast är konstruerad och tillverkad för hemmabruk, utrustad med en dator hög displaynogggrannhet i wattdisplayen. Avvikelseoleransen är $\pm 5W$ till $50W$ och $\pm 10\%$ över $50W$. Enhetsdatorn uppfyller de grundläggande kraven i EMC-direktivet 2014/30 EU.

21. Installations- och bruksanvisningen ska betraktas som en del av produkten. Om produkten säljs eller vidarebefordras måste denna dokumentation ingå.

MONTERINGSANVISNINGAR

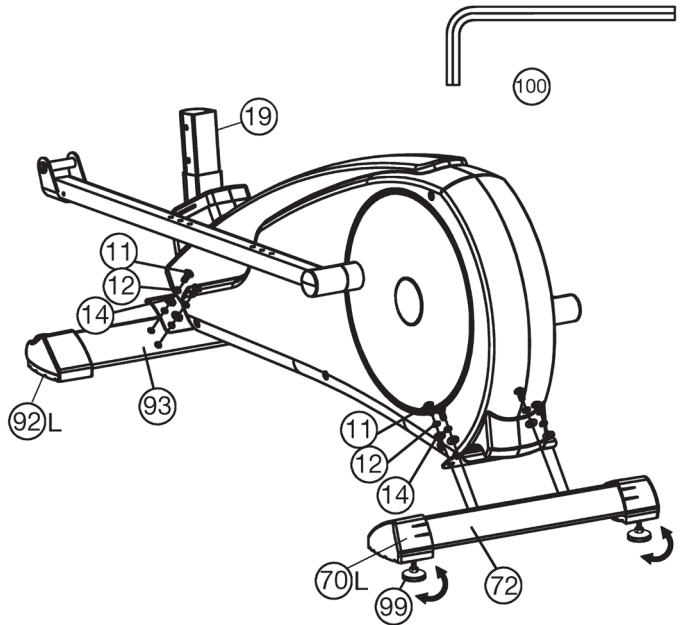
Innan du börjar med monteringen är det viktigt att följa våra rekommendationer och säkerhetsinstruktioner! Ta bort alla enskilda delar från förpackningen, lägg dem på golvet och kontrollera ungefär att de är kompletta med monteringsbilderna. Detta är avsett att göra montering av enheten enklare och snabbare för dig. Monteringstid ca 60 min

STEG 1:

Montering av fotrören (93 + 72) på basramen (19).

1. Montera den främre foten (93) med de förmonterade fotlocken med transportrullar (92) på basramen (19). Använd M8x20 skruvar (11), brickor (14) och fjäderbrickor (12) för detta.

2. Montera den bakre foten (72) med de höjdjusterbara fotskruvarna (99) på basramen (19). Använd M8x20 skruvar (11), brickor (14) och fjäderbrickor (12) för detta. Efter att ha slutfört den totala installationen kan du kompensera för små ojämnheter i undergolvet genom att vrida de två höjdjusterbara fotskruvarna (99). Enheten är inriktad på ett sådant sätt att oönskade rörelser av enheten under träning utesluts.



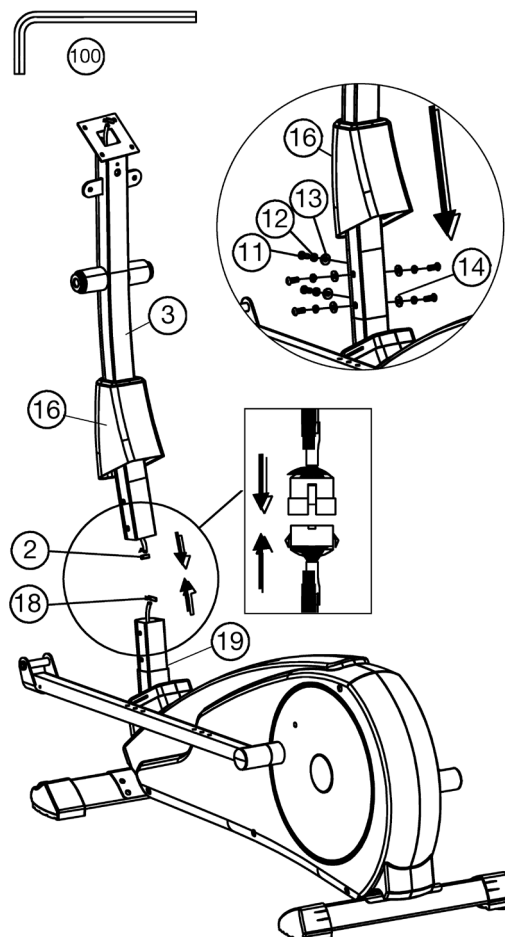
STEG 2:

Anslutning av kablarna (2 + 18) och montering av stödröret (3) på basramen (19).

1. Placera skruvarna (11), brickorna (13 + 14) och fjäderbrickorna (12) färdiga för hand vid den främre delen av basramen (19).

2. Styr stödrörets (3) nedre ände mot basramen (19) och skjut på stödrörsklädnaden (16). Anslut ändarna på de två datorkablarna (2 + 18) som sticker ut från (3 + 19). (Uppmärksamhet! Änden på datorkabelstammen (2) som skjuter ut från stödröret (3) får inte glida in i röret, eftersom det fortfarande krävs för ytterligare montering.

3. Placera en fjäderbricka (12) och en bricka (14) eller en krökt bricka (13) på var och en av skruvarna (11) och skjut stödröret (3) på basramen. För in skruvarna (11) genom hålen och dra åt ordentligt. Skjut stödrörsskyddet (16) på plats på sidokåpan.



STEG 3:**Montering av fotspakarna (45) på anslutningsrören (7) och på stödröret (3).**

1. Skjut in axeln (26) i centrum av stödröret (3) och fäst en korrugerad bricka (5) och det högra anslutningsröret (7R) på axelns högra sida (26). (**Uppmärksamhet!** Du kan se till höger när du står på enheten och tränar.) Sätt en fjäderbricka (12) och en stor bricka 8 // 38 (10) på skruvarna M8x20 (6) och sätt in dem i axeln (26) och dra åt ordentligt.

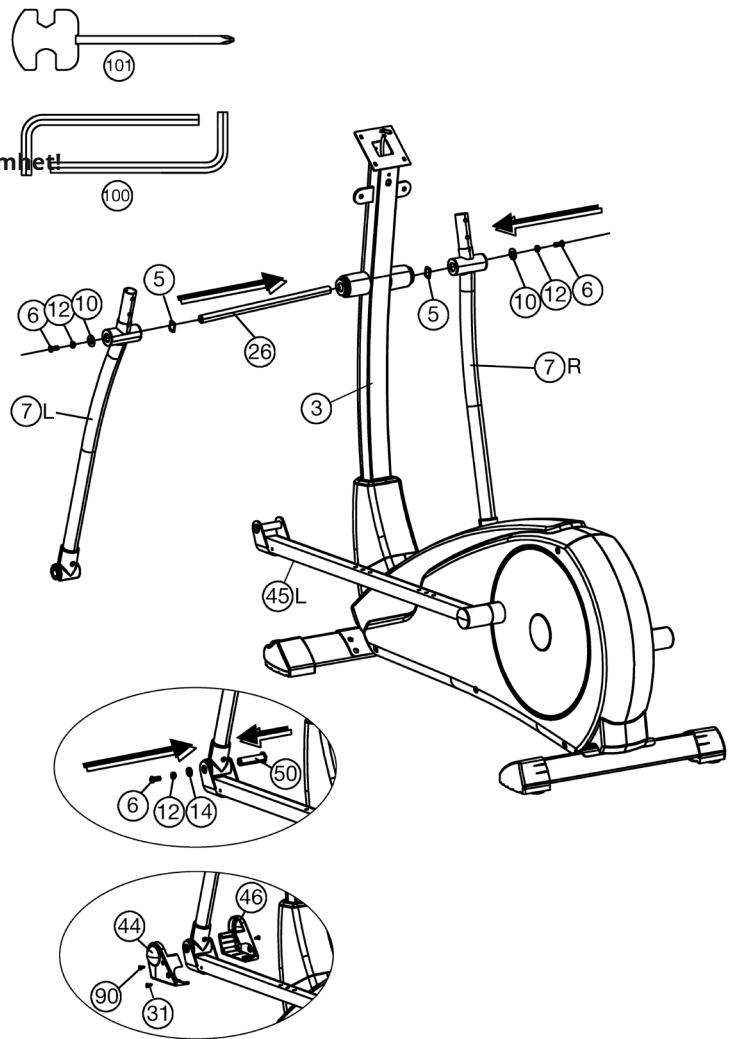
2. Montera anslutningsröret till vänster (7L) inklusive alla ytterligare delar som krävs på enhetens vänstra sida, precis som beskrivs till höger.

3. Placera fotspaken (45R) på höger anslutningsrör (7R) och rikta in hålen i rören så att de ligger ovanpå varandra.

4: e För in axelstycket (50) från insidan genom hålen och skruva fast fotspaken (45R) till anslutningsröret (7R) med brickan (14), fjäderbrickan (12) och skruven (6) så att anslutningen kan flyttas fortfarande lätt.

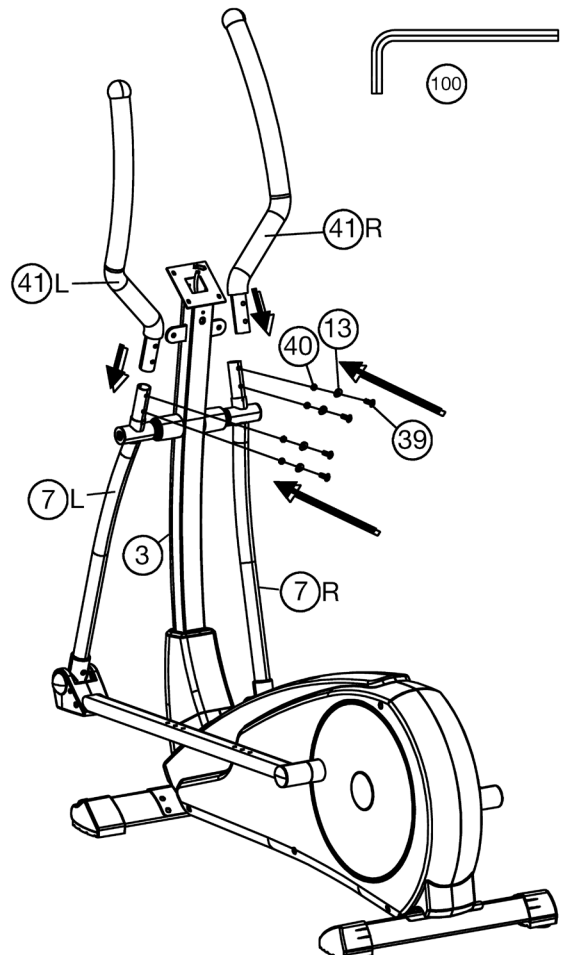
5. Fotspaken till vänster (45L) inklusive alla nödvändiga delar på enhetens vänstra sida, som i punkterna 3.-4. beskrivs, montera.

6: e Montera beklädnadssatsen (44 + 46) med skruvarna (31 + 90) i det främre området på fotstödsfästena (45L + 45R).

**STEG 4:****Montering av handtagsrören (41) på anslutningsrören (7).**

1. Skjut handtagsrören (41L + 41R) på anslutningsrören (7L + 7R) och rikta in hålen i rören så att de ligger ovanpå varandra. (**Fara!** Efter montering måste handtagsrören vara i linje så att de övre ändarna böjs utåt (bort från stödröret (3)).

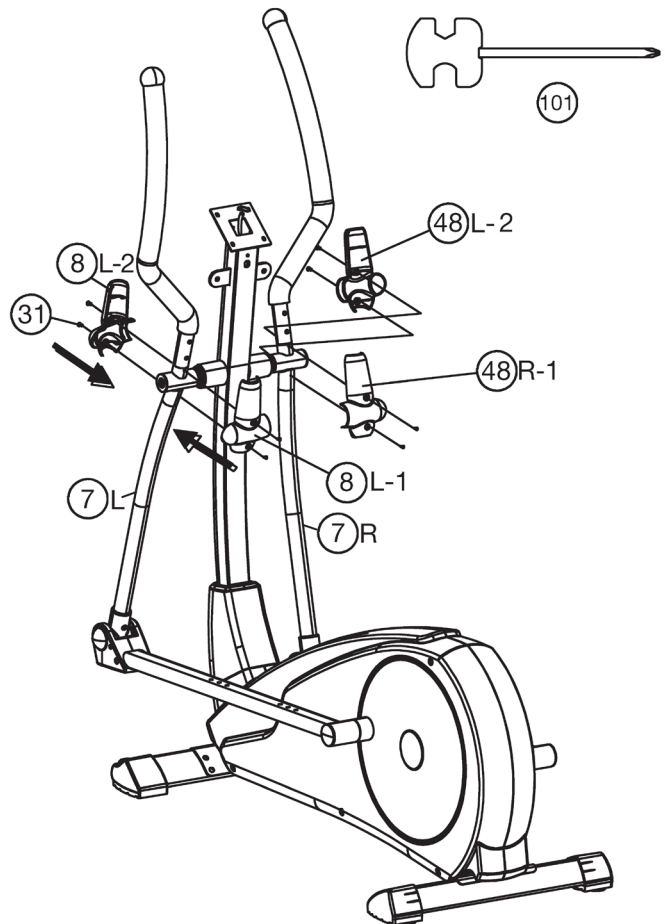
2. Placera en krökt bricka (13) och en distansring (40) på var och en av M8x40-skruvarna (39), sätt in dem genom hålen och skruva fast handtagsrören (41L + 41R).



STEG 5:**Montering av handtagsskydd (8 + 48) på anslutningsrören (7).**

1. Anslut det främre vänstra handtagsskyddet (8L-1) med det bakre vänstra handtagsskyddet (8L-2) med det vänstra anslutningsröret (7L). Fäst handtagsskyddet (8) på anslutningsrören (7) med skruvarna (31).

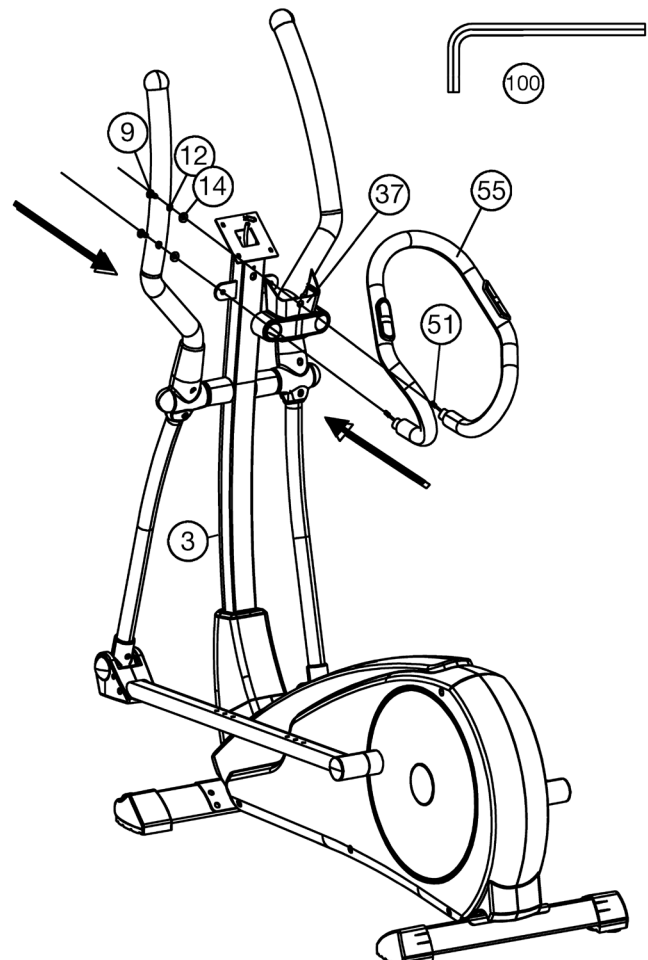
2. Anslut handtagsskyddet till höger (48R-1 + 48R-2) över anslutningsröret till höger (7R) och fäst med skruvarna (31).

**STEG 6:****Installation av pulsgreppet (55) på stödröret (3).**

1. Placera det främre datorlocket (37) på ändarna av hjärtfrekvenshandtaget (55).

2. Styr pulshandtaget (55) mot fästet på stödröret (3) och rikta in det så att hålmönstret på pulshandtaget (55) och stödröret (3) matchar. Placera en fjäderring (12) och en bricka 8 // 16 (14) på var och en av M8x25-skruvarna (9) och använd dem för att skruva pulshandtaget (55) på stödröret (3).

3. För sedan in pulskabeln (51) genom hålen i stödröret (3) och dra ut den uppåt.

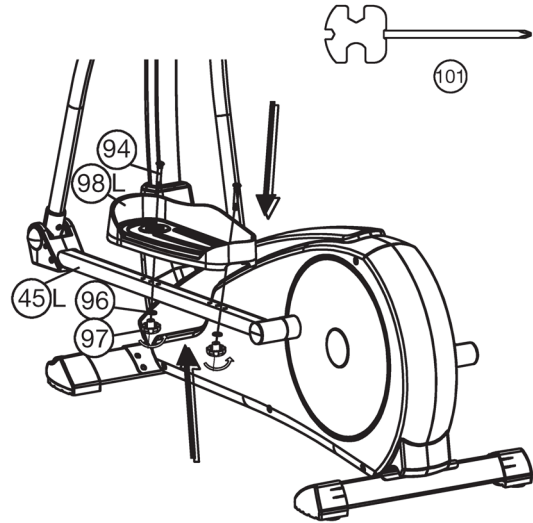


STEG 7:**Montera fotskalen (98) på fotspakarna (45).**

1. Placera höger fotskal (98R) på höger fotspak (45R) och rikta in hålen i delarna så att de ligger ovanpå varandra.

2. För in M6x45-vagnskruvarna (94) genom hålen ovanifrån. Skruva loss och dra åt brickan (96) och en stjärnmutter (97) från motsatt sida.

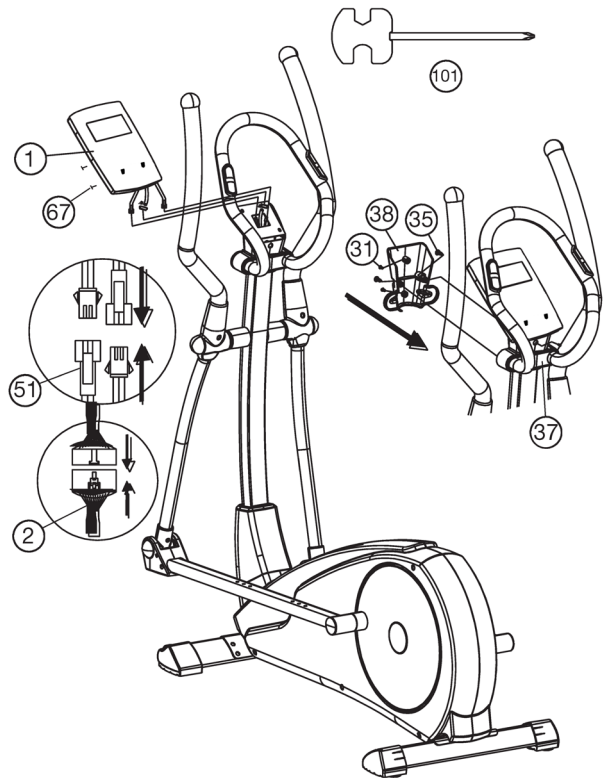
3. Vänster fotskal (98L), som i 1.-2. på vänster fotspak (28L). (**Fara!** Differentieringen av fotskal (98) till höger och vänster är möjlig med hjälp av kanterna på fotskalens långsidor. Fotskalens (98) höga kanter måste vända inåt (mot basramen). Fotskalens position inställd på samma sätt ska alltid vara densamma på båda sidor. Positionerna kan ändras när som helst genom att ta bort vagnbultarna (94) och flytta fotskalarna (98) på fotspakarna, så att en bekväm träningsposition ges på ett optimalt avstånd från handtagen och datorn. Ju längre fotskalen (98) är placerade bakåt, desto kraftfullare är rörelsen.)

**STEG 8:****Montera datorn (1) på stödröret (3).**

1. Ta datorn (1) och anslut anslutningskabeln (2) till datorns baksida (1).

2. Sätt i pulsanslutningskabeln (51) i motsvarande uttag på datorn (1), placera datorn (1) på datorfästet ovanpå stödröret (3) och fäst den med skruvarna (67) som är på datorns baksida. (Se till att kablarna inte kläms fast när du installerar datorn.)

3. Montera det främre och bakre datorhöljet (37 + 38) med varandra och på stödröret (3) med skruvarna (31 + 35).

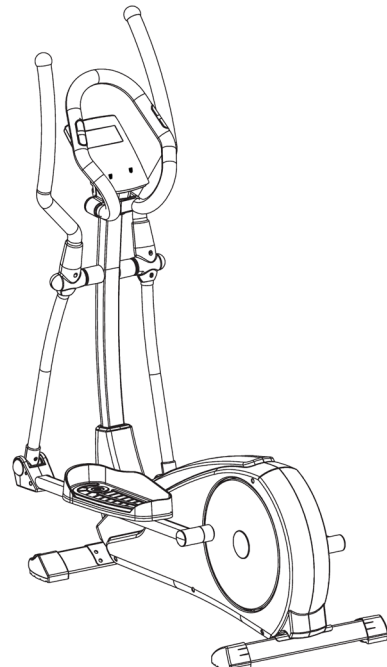
**STEG 9:****kontrollera**

1. Kontrollera att alla skruvanslutningar och plugganslutningar fungerar korrekt. Montering är nu klar.

2. Om allt är i ordning, bekanta dig med enheten med små motståndjusteringar och gör de individuella inställningarna.

Anteckning:

Förvara verktygssatsen och instruktionerna på ett säkert ställe, eftersom dessa kan krävas om reparationer eller reservdelsbeställningar är nödvändiga vid ett senare tillfälle.



**VISA:****Varv per minut (RPM):** 15 ~ 999**Hastighet (HASTIGHET):** 0,0 ~ 99,9 km / h**Tid (TID):** 00: 00 ~ 99: 59.**KM / AVSTAND:** 0,00 ~ 99,99 km**Kalorier (KALORIER):** 0 ~ 999kcal**Watt specifikationsalternativ:** 10 ~ 350**Pulsvisning (PULSE):** P ~ 30 ~ 240 max. Möjligt värde. Hjärtssymbolen blinkar när pulsdata tas emot**SKANNA:** Automatisk växling mellan watt / kalorier och RPM / km / h var 6: e sekund**Motståndsprofil:** 1 ~ 24 nivå**Programkategorier:** MANUELL; PROGRAM (P1-P12); KONDITION; WATT; PERSONAL; HRC**Användardata:** U0 ~ U4 (U1 ~ U4) lagrad användardata**KNAPPFUNKTIONER:****1. START / STOP-knapp:** Startar, avbryter eller stoppar träningen, tryck på START / STOP-knappen för att starta programmet.**2. F-tangent:** Bekräftar ett programval, hämtar inmatningsfunktioner och förbrukade cirka kalorier.**3. + knapp:** Ökar ett standardvärde eller anropar nästa funktion i ett val.**4. - knapp:** Minskar ett standardvärde eller anropar föregående funktion i ett val. (Endast blinkande information kan ändras / bekräftas.)**5. L-tangent:** Återgå till programval. Om denna tangent hålls intryckt i 2 sekunder återgår du till startmenyn för användarval U0-U4.**6. TEST-knapp:** Konditionstest med betyg (F1-F6).**7. P1-P12 programknappar:** Välj direkt ett av de 12 träningsprogrammen.**FUNKTIONSBESKRIVNING****Installation**

1) Sitt på sadeln och börja trampa. Efter några varv startar skärmen i datorn och vi rekommenderar att du fortsätter träna i cirka 30 sekunder så att den första laddningsströmmen laddar batteriet och att inställningarna i datorn kan göras utan avbrott. U0 visas på displayen. Använd +/- knappen för att välja vilken användare som helst U0-U4 själv och bekräfta med F-tangenten. Ställ sedan in personuppgifterna efter varandra med +/- tangenterna: kön, ålder, längd, kroppsvikt och bekräfta varje gång med F-tangenten. Personuppgifterna för U1 ~ U4 sparas permanent, medan U0 bara förblir gäst för den aktuella träningen.

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

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

4) Att trycka på START / STOP-knappen igen avslutar eller avbryter programmet.

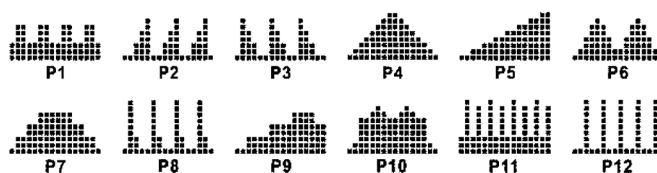
5) Datorn stängs av automatiskt cirka 4 minuter efter träningens slut. Alla värden som nås fram till dess sparas i 4 minuter och du kan fortsätta träna baserat på dessa värden eller så kan du ställa in alla funktioner till noll med "L" -tangenten.

1. MANUAL: Manuellt program

När du väljer programmet väljer du MANUELL rubrik med +/- knapparna och bekräftar med F-tangenten. Hämta inställningsalternativen TID / AVSTAND / KALORIER / PULS genom att trycka på F-tangenten och ställa in värdena med +/- tangenterna. Använd START / STOP-knappen för att starta det manuella programmet och justera motståndet under träning med +/- knapparna.

2. PROGRAM: utbildningsprogram

När du väljer program, välj PROGRAM-rubriken med +/- tangenterna och bekräfta med F-tangenten. Hämta sedan ett av de 12 olika träningsprogrammen med +/- knapparna och bekräfta med F-tangenten. (Alternativt kan programknapparna P1-P12 användas för att välja önskat program.) Hämta standardalternativen RESISTANCE LEVEL / TIME / DISTANCE / CALORIES / PULSE genom att trycka på F-knappen och ställa in värdena med + / - Nycklar. Starta det valda programmet med START / STOP-knappen.

**3. FITNESS: Fitness testprogram**

När du väljer program, välj kategorin FITNESS med +/- knapparna och bekräfta med F-knappen. En specifikation är inte möjlig i detta program. Tiden är inställd på 12 minuter och tränar med pulsvisning. Efter att tiden har förflutit visar programmet en träningsgrad enligt skolprincipen, såväl som de uppnådda

• Visar resultaten för F1 - F6

Status	Resultat	Hjärtfrekvens
Mycket bra	F1	Över 50
Väl	F2	40 ~ 49
genomsnitt	F3	30 ~ 39
Tillräcklig	F4	20 ~ 29
Dålig	F5	10 ~ 19
Väldigt dåligt	F6	Under 10

4. WATT: oberoende wattprogram:

När du väljer programmet väljer du WATT-kategorin med +/- tangenterna och bekräftar med F-tangenten. Hämta standardalternativen WATT / TIME / DISTANCE / CALORIES / PULSE genom att trycka på F-tangenten och ställa in värdena med +/- tangenterna. WATT-värdet är förinställt till 100, värdet kan ändras från 10 till 350Watt i steg om 5Watt. WATT-värdet ställs in med +/- knapparna. Det angivna WATT-värdet förblir konstant oavsett tramphastigheten genom automatisk justering av motståndet. Använd START / STOP-knappen för att starta wattprogrammet.

5. PERSONAL: enskilda program:

När du väljer program, välj kategorin PERSONAL med +/- knapparna och bekräfta med F-tangenten. Skapa din egen programprofil. Med detta program kan du själv bestämma motståndet för varje sektion (16 staplar). Ställ in önskat motstånd för den första stapeln med +/- tangenterna och bekräfta inmatningen med F-tangenten. Fortsätt på samma sätt för alla 16 staplarna och starta programmet efter den senaste stapeln med START / STOP-knappen. Hämta de förinställda alternativen TIME / DISTANCE / CALORIES / PULSE genom att avbryta programmet med START / STOP-knappen, tryck på F-knappen för att ta fram förinställda funktioner. Ställ in värdena med +/- knapparna. Den inställda programprofilen sparas automatiskt. (U0 kan ställas in på samma sätt som U1 ~ U4,

6. HRC: pulsprogram

När du väljer programmet, välj HRC-rubriken med +/- tangenterna och bekräfta med F-tangenten. Pulsprogrammen 55%, 75% och 90% baseras på åldersinmatningen för respektive användare (U0-U4) och använder detta för att beräkna den övre pulsgränsen 55%, 75% eller 90% av det maximala pulsvärdet. För målpulsprogrammet anger du önskad övre hjärtfrekvensgräns direkt med +/- knapparna.

PULSE-displayen blinkar så snart den övre pulsgränsen uppnås under träningen.

55% - DIETPROGRAM
75% - HÄLSOPROGRAM
90% - SPORTPROGRAM
DAGSMÅLPULS (ANVÄNDARINTRÄD)

FITNESS TEST KNAPP:

Efter ett träningspass med hjärtfrekvensvisning i vilket program som helst kan du trycka på TEST-knappen och starta ett konditionstest. För att programmet ska fungera korrekt, placera båda händerna på handpulsgevarna i 60 sekunder. När de 60 sekunderna har gått, visas en konditionsgrad från F1 till F6. (Se tabell under konditionstestprogram) **FARA:** Ingen annan skärm fungerar under konditionstestet.

PULSMÄTNING

1. Handpuls-mätning:

En metallkontaktplatta, sensorerna, är inbäddad i vänster och höger styrhandtag. Se till att båda handflatorna alltid vilar på sensorerna med normal kraft. Så snart en puls tas, blinkar ett hjärta bredvid pulsdysplayen. (Handpuls-mätningen är endast för orientering, eftersom rörelse, friktion, svett etc. kan leda till avvikelser från den faktiska pulsen. För ett fåtal personer kan mätningen av handpuls inte fungera. Om du har svårt med handpuls-mätningen, rekommenderar att du använder en extern pulsmätare med ett kardiobrustband)

"WARNING" System för pulsmätning kan vara exakta. Överdriven träning kan orsaka allvarig skada eller dödsfall. Om du känner dig yr eller svag, sluta träna omedelbart. **1.** Av operativa skäl har ergometern med generatoren i vissa håll.

2. Cardio - pulsmätning:

Sk-kardio-pulsmätare finns kommersiellt tillgängliga, bestående av små enheter. Laddningsdata är: 5Volt / 0.35A-1A bestående av en sändares bröstband och en armbandsur-mottagare. **4: e** Ett batteripaket med 6Volt / 1300mAh finns i batterifacket bakom. Datorn på din ERGOMETER är utrustad med en mottagare (utan sändare. För att byta ut batteriet, skruva ur batterifacket) för befintliga hjärtfrekvensmätare. Om du tar ut batteriet, kopplar ur det och har en sådan enhet mot samma modell kan du byta ut det med din sändare. Regelbundna laddningsintervall upprätthåller funktionen för den enhet (bröstband) som utsänder impulser på datorskärmen.

att läsas. Detta fungerar med alla okodade bröstband med en överföringsfrekvens mellan 5,0 och 5,5 KHz. Sändarens räckvidd är 1 till 2 m beroende på modell.

FARA: Om båda pulsmätningssmetoderna används samtidigt har handpuls-mätningen prioritet.

WATT-BORD

Varvtal och watt från nivå 1 till nivå 24 för E 2000 artikelnr. 2002

NIVÅ	20 RPM WATT	30 RPM WATT	40 RPM WATT	50 RPM WATT	60 RPM WATT	70 RPM WATT	80 RPM WATT	90 RPM WATT	100 RPM WATT
1	8: e	15: e	25: e	36	48	61	75	89	104
2	9	18: e	29	42	57	72	88	105	122
3	10	20: e	34	49	65	84	102	122	142
4: e	11	23	38	55	74	95	116	139	161
5	12: e	25: e	42	61	82	105	129	154	179
6: e	14: e	28	46	68	91	117	143	173	199
7: e	15: e	31	51	75	100	129	158	190	219
8: e	16	33	56	82	110	141	173	207	240
9	17: e	36	60	88	119	153	189	224	261
10	18: e	39	65	94	127	164	201	241	281
11	19: e	41	68	100	135	174	213	255	295
12: e	20: e	43	73	107	144	185	227	272	316
13: e	22: a	46	77	114	153	197	241	289	335
14: e	23	50	83	122	164	212	260	311	361
15: e	24	52	86	128	173	221	272	326	378
16	26: e	55	92	136	182	233	290	346	401
17: e	27	58	97	142	192	247	303	362	419
18: e	28	61	102	150	201	260	319	380	446
19: e	30: e	63	106	156	211	269	331	394	459
20: e	31	66	110	162	220	279	342	412	473
21	32	69	116	171	230	295	361	430	492
22: a	33	72	120	177	241	305	375	443	514
23	35	74	125	185	251	318	388	458	531
24	36	78	131	192	260	328	401	477	550

Anteckning:

1. Effektdisplayen i watt inställdes baserat på antalet varv hos pedalaxeln per minut (RPM) och bromsmomentet (Nm).

2. Enheten kontrollerades på fabriken före leverans och uppfyller därmed kraven i klassificeringen "med hög skärmmoggrannhet".

Om du är osäker på visningen av enheten, kontakta din säljare eller tillverkare för att få enheten kontrollerad / justerad. (Observera att en avvikelse tolerans som anges på sidan 2 är tillåten.)

RÅD



Fartar ett lite mer eller mindre vridande rullande ljud.

2. Håll fukt borta från träningsdatorn.

3. USB-anslutningen på datorns baksida används för laddning

Kinomap HEMSportträningsapp

Den här datorn inkluderar gratis användning av Kinomap-appen som en grundversion. Detta möjliggör underhållande och interaktiv träning med Android- eller IOS-enheter och sparar träningsdata. Förutom grundversionen kan ytterligare funktioner köpas från Kinomap mot en avgift.

Sport, coaching, spel och eSport är nyckelorden i Kinomap-appen. Detta inkluderar miles av riktiga bilder för att träna inomhus som om du var ute; Spåra rutter och analys av din prestation; Coachinginnehåll; Flerspelarläge; nya inlägg dagligen; Officiella inomhuslopp och mer ... Appen innehåller således cirka 100 000 videor inspelade av idrottare och 200 000 km ackumulerade banor för cykling, löpning eller rodd för för närvarande cirka 270 000 medlemmar från hela världen.

Ladda ner appen och anslut

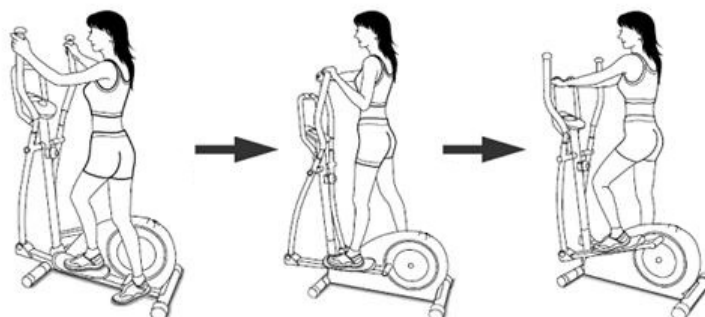
Skanna den intelligenta QR-koden med din smartphone / surfplatta eller använd sökfunktionen i Playstore (Android) eller APP Store (IOS) för att ladda ner Kinomap APP. Registrera dig och följ instruktionerna i appen.

Aktivera Bluetooth på smarttelefonen eller surfplattan och välj enhetshanteraren från menyn i APP och välj sedan kategorin "Cross trainer". Välj sedan din typbeteckning via tillverkarens logotyp "Christopeit Sport" för att ansluta sportutrustningen. Beroende på sportutrustningen spelas olika funktioner in av APP: n via Bluetooth eller data utbyts.

Mer information om Kinomap APP finns på:
<https://www.kinomap.com/en/>



ANVÄNDNING AV ENHETEN



UPP / NED FRÅN ENHETEN OCH ANVÄNDNINGEN:

Stiger upp:

Stå bredvid enheten och håll fast vid det stillastående utan yttre påverkan, liksom vid gruppträck, risken för grepp. Styr det närliggande fotstödet till lägsta läge, överansträngning eller fall.

Sväng nu det andra benet till motsatt fotskydd med självjusterbart motstånd. Det betyder att man är mer eller mindre på insidan och att man placerar den på fotstödet. Det är möjligt att träna intensivt med händerna. Det tränar nedre och övre extremiteterna för att hålla fast i handtaget.

Använda sig av:

Håll först handtaget med båda händerna i önskat läge. Transport av enheten:

i samma läge och pedal samtidigt som du förskjuter din vikt. Det finns två transporthjul i framfoten. För att placera enheten på vänster och höger fotstöd så att endast fotens häl kan flyttas till en annan plats eller för att lagras, ta tag i greppskalet kort och ta av en jämn träning. Runt och luta enheten på den främre foten så att överkroppen kan utövas med armspakarna som rör sig tillsammans med enheten och flyttar den lätt på transportrullarna och skjuter den åt höger och vänster i önskat läge. Med ökning eller minskning till önskad plats.

Träningens intensitet kan kontrolleras genom att ändra hastighet och bromsmotstånd. Håll alltid i handtaget eller armspakarna när du tränar.

Sjunka:

Stoppa träningen och håll fast i det fasta handtaget. Placera först en fot av fotstödet på golvet för ett säkert stativ och sedan den andra foten och gå över enheten åt sidan.

Denna träningsenhet är en stationär hemsportenhet och simulerar en kombination av cykling, steg och löpning.

Det finns en minskad risk genom träning som är oberoende av vädret

och sätt din fot på den så att du kan stå säkert på kombinationen av cykling, stäpp och löpning erbjuder ett hjärtfotskal.

Cirkulationsträning utan alltför stora krav på grund av möjligheten till
Det tränar nedre och övre extremiteterna för att hålla fast i
gör, stärker det kardiovaskulära systemet och främjar därmed kroppens
övergripande kondition.

RENGÖRING, UNDERHÅLL OCH LAGRING

1. Rengöring

Använd endast en lätt fuktad trasa för rengöring. **Fara:** Använd aldrig bensin, thinner eller andra aggressiva rengöringsmedel för att rengöra ytan, eftersom detta kan skada den. Enheten är endast lämplig för privat hemanvändning och för inomhusbruk. Håll enheten ren och fuktig bort från enheten.

2. Förvaring

Välj en torr förvaringsplats inomhus och applicera lite sprayolja på de bakre och främre fotspakanslutningarna och handspakaxeln. Täck över enheten för att skydda den mot missfärgning från eventuellt solljus och damm.

3. Underhåll

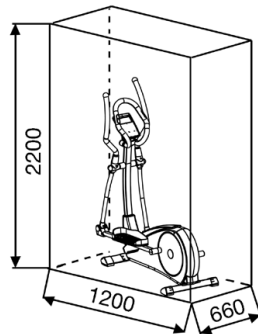
Vi rekommenderar att du kontrollerar skruvanslutningarna, som gjordes under monteringen, var 50: e körtimme. Var 100: e körtimme ska du applicera lite sprayolja på de bakre och främre fotspakanslutningarna och på handspakaxeln.

FELSÖKNING

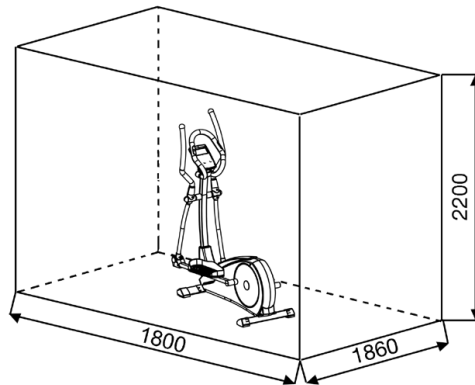
Kontakta din återförsäljare eller tillverkaren om du inte kan åtgärda felet med hjälp av informationen.

problem	Möjlig anledning	lösning
Datorn startar inte när du börjar träna.	Strömförsörjning saknas pga Felaktig eller lös anslutning.	Kontrollera att anslutningarna på datorn och i stödröret sitter ordentligt. Skruva loss den vänstra panelen vid behov och kontrollera pluggen där.
Datorn räknas inte och tänds inte när du börjar träna.	Sensorpuls saknas på grund av felaktig eller lös anslutning.	Kontrollera kontakten på datorn och anslutningen i stödröret för korrekt placering.
Datorn räknas inte och tänds inte när du börjar träna.	Saknad sensorpuls på grund av felaktig sensorposition.	Skruva av locket och kontrollera avståndet från sensorn till magneten. En magnet i vevskivan ligger mitt emot sensorn och måste ha ett avstånd mindre än <5 mm.
Ingen pulsvisning	Pulspluggen är inte inkopplad.	Sätt i den separata kontakten från pulskabeln i motsvarande uttag på datorn.
Ingen pulsvisning	Pulssensorn är inte korrekt ansluten	Skruva loss pulsgivarna och kontrollera att anslutningarna sitter ordentligt och att kablarna inte är skadade.

Träningsområde i mm
(för enhet och användare)



Fri yta i mm
(Träningsområde och
Säkerhetsområde
(runt 60 cm))



GARANTIVILLKOR

Garantin är 24 månader, gäller nya varor när de först köps och behåll originalförpackningen, om möjligt, så länge som börjar med fakturan eller leveransdatumet. Under garantiperioden och i händelse av en retur kommer varorna att ha tillräcklig garantitid för att elimineras gratis.

Om du upptäcker en defekt är du skyldig att göra det omedelbart meddela tillverkaren. Det är tillverkarens gottfinnande att garantin inte kan förlängas genom att skicka reservdelar eller reparationer. Vid ersättning av garantiperioden, delvis leverans ger tillstånd att byta utan förlust av garanti. Reparation på installationsplatsen är utesluten.

Hemsportutrustning är inte utesluten för kommersiellt eller kommersiellt bruk. Användning lämplig. Ett intrång i användningen har en Förkortning av garantin eller förlust av garantin.

Garantin gäller endast material- eller tillverkningsfel. På **Friedrichstrasse 55**
Bär delar eller skador orsakade av felaktig eller **42551 Velbert, Tyskland**
Korrekt hantering, användning av våld och ingripanden som utförs utan föregående samråd med vår serviceavdelning upphäver garantin.

för att skydda på lämpligt sätt och inte skicka godstransporter fram till serviceavdelningen!

Anspråk på ersättning för skador som kan uppstå utanför enheten (såvida inte ansvaret regleras enligt lag)

Tillverkare:
Top-Sports Gilles GmbH

UTBILDNINGSGUIDE

För att uppnå märkbara fysiska och hälsoförbättringar eller för att förhindra påfrestningar måste "träningsfasen" vara tillräcklig och "nedkylningsfasen" måste följas för att avgöra nödvändig träning. I detta bör följande faktorer beaktas:

Gör stretchövningar och / eller lätta gymnastikövningar i tio minuter.

1. Intensitet:

Nivån på fysisk ansträngning under träning måste vara poängen med **4. Motivation**

Nyckeln till ett framgångsrikt program är att uppnå regelbunden stress och / eller utmattning. En lämplig riktning. Du bör ha en fast tid och plats för varje träningsdag, för en effektiv träning kan pulsen vara. Detta bör ställa in och också förbereda sig mentalt för utbildningen. Träna dig själv under träningen i intervallet 70% till 85%. Du är bara på gott humör och har alltid ditt mål i åtanke. När du har din maximala hjärtfrekvens (för bestämning och beräkning, se tabell kontinuerlig träning, kommer du att ta reda på hur du mår och formalar varje dag).

Hitta. Under de följande veckorna och månaderna bör hjärtfrekvensen sakta höjas till den övre gränsen på 85% av den maximala hjärtfrekvensen. Ju högre träningsnivå för trainee, desto **Pulsmätningstabell:**

För mer måste utbildningskraven ökas för att komma till (x-axel = ålder i år från 20 till 70 // Y-axel = puls per intervallet mellan 70% och 85% av maximal puls. Minut från 100 till 220)

Detta är möjligt genom att förlänga tränings tiden och / eller öka svårighetsgraden.

visas inte på datorskärmen eller vill du ha maximal säkerhetspuls = $220 - \text{ålder}$

Du kan kontrollera följande 85% av den maximala hjärtfrekvensen = $(220 - \text{ålder}) \times 0,85$ för din puls, vilket kan visas felaktigt på grund av eventuella applikationsfel eller liknande 90% av den maximala pulsen = $(220 - \text{ålder}) \times 0,9$, 70% av maximal hjärtfrekvens = $(220 - \text{ålder}) \times 0,7$ hjälpmedel:

a.

Mätning av pulsstyrning på konventionellt sätt (provtagning av till exempel puls på handleden och räkning av slag inom en minut).

b.

Mätning av pulskontroll med lämpligt lämpliga och kalibrerade pulsmätanordningar (tillgänglig från specialisläkare).

2. Frekvens:

De flesta experter rekommenderar en kombination av en hälsobevisad diet, som måste anpassas till träningsmålet och fysisk träning tre till fem gånger i veckan. En normal vuxen behöver träna två gånger i veckan för att behålla sitt nuvarande tillstånd. För att förbättra sitt tillstånd och ändra kroppsvikt behöver han minst tre träningsenheter per vecka. Naturligtvis är en frekvens på fem träningsenheter perfekt varje vecka.

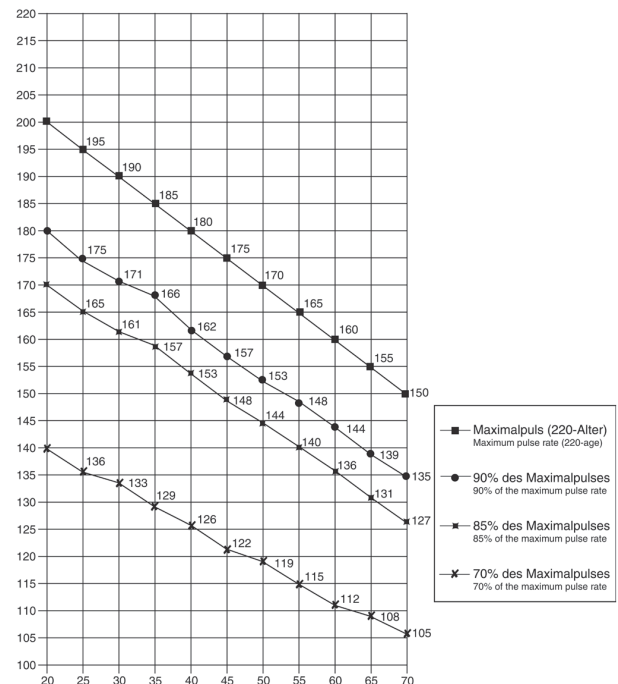
3. Utformningen av utbildningen

Varje träningsenhet bör bestå av tre träningsfaser:

"uppvärmningsfas", "träningsfas" och "nedkylningsfas". I

"uppvärmningsfasen" bör kroppstemperaturen och syretillförseln ökas långsamt. Detta är möjligt genom gymnastikövningar under en period av fem till tio minuter. Då bör den faktiska träningen ("träningsfas") börja.

Träningsbelastningen ska vara låg i några minuter och sedan öka under en period på 15 till 30 minuter så att pulsen ligger i intervallet mellan 70% och 85% av maximal puls. För att stödja cykeln efter "träningsfasen" och utveckla en muskel



UPPVÄRMA ÖVNINGAR

Starta din uppvärmningsfas genom att gå på plats i minst 3 minuter och utför sedan följande gymnastiska övningar för att förbereda kroppen för träningsfasen därefter. Överdriv inte övningarna och gör bara tills du känner en liten dragning. Håll sedan den här positionen ett tag.



Ta din högra axel bakom huvudet med din vänstra hand och dra något på din vänstra arms skurk med din högra hand. Efter 20 sekunder. Byta armar.	Böj så långt som möjligt framåt och håll benen nästan raka. Visa det med fingrarna i fotens riktning och försök att tippa foten. 2 x 20 sek.	Sitt på golvet med ett ben rakt böja och böja dig med händerna på golvet och försök att tippa foten. 2 kan nås med dina händer. 2 x 20 sekunder.	Knä framåt i en lång lunga och stötta dig själv på golvet från. Tryck ner bäckenet. Byt ben efter 20 sekunder.
---	--	--	--

Efter uppvärmningsövningarna, lossa dina armar och ben genom att skaka dem lite.

Sluta inte plötsligt efter träningsfasen, men åk en lugn åktur utan motstånd för att komma tillbaka till den normala pulszonen. (Kyl ner) Vi rekommenderar att du gör uppvärmningsövningarna igen i slutet av träningen och avslutar träningen genom att skaka ut extremiteterna.

DELARLISTA - RESERVDELAR E 2000



Varunummer.: **2002**
Teknisk datastatus: **20.08.2020**



- EKOENERGI**
- **Elproduktion med generatorteknik**
 - Inget kraftpaket, inget batteri krävs
 - Oberoende av plats
 - **Ekologisk**
 - **Elförvaring**

- Magnetiskt bromssystem med en svänghjuls massa på ca 10 kg, motståndsställning på 24 nivåer
- 12 förinställda träningsprogram / 4 hjärtfrekvensprogram med specifikation för maximal puls (pulsstyrd) / 5 användarprogram individuellt justerbara / 1 manuellt program / 1 hastighetsoberoende wattprogram (specifikation för wattstyrkan Top-Sports Gilles GmbH från 10 till 350 watt justerbar i 5 watt steg)
- Bluetooth-anslutning för Kinomap (APP för iOS och Android)
- laddningsfunktion via USB-anslutning
- Handpulsmätning och mottagare för trådlös pulsmätare
- 3-vägs justerbara fotskal.
- Nivåjustering av golvhöjd / transportrullar
- Bakgrundsbelysning LCD-display visar: tid, hastighet, avstånd, ungefär
- kaloriförbrukning, pedalrotation, watt och puls
- Hållare för smartphone / surfplatta
- Inmatning av gränsvärden möjligt
- Fitness testprogram
- Lämplig upp till en kroppsvikt på max. 150 kg

Denna produkt är endast avsedd för privat hemsport och är inte lämplig för kommersiellt eller kommersiellt bruk. Hemsport använder klass H / A

När du har öppnat förpackningen, kontrollera om alla delar finns enligt följande monteringssteg. Om så är fallet kan du börja montera.
Om en komponent inte är i ordning eller saknas, eller om du behöver en reservdel i framtiden, kontakta:

Internet- och reservdelportal:
www.christopeit-service.de

Friedrichstrasse 55
42551 Velbert, Tyskland
Telefon: +49 (0) 20 51/60 67-0 Fax:
+49 (0) 20 51/60 67-44 e-post:
info@christopeit-sport.com

Mått [cm]: L 120 x B 66 x H 161
Enhetsvikt [kg]: 52
Krav på utbildningsutrymme [m²]: 3.5

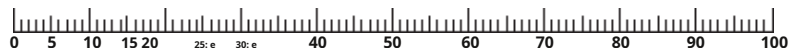


Fig. - Nej	beteckning	dimensionera	belopp	monterad på	ET-nummer
1	dator		1	3	36-2002-03-BT
2	anslutningskabel		1	1 + 18	36-2002-06-BT
3	Stödrör		1	19: e	33-2002-02-SI
4: e	Handtagsfackets lock		2	3	36-1502-21-BT
5	Korrugerad bricka	17,5 // 25	2	26: e	36-9918-22-BT
6: e	skruva	M8x20	6: e	26,50 + 95	39-10095-CR
7L	Länkrör till vänster		1	41L + 45L	33-2002-09-SI
7R	Anslutningsrör till höger		1	41R + 45R	33-2002-10-SI
8L-1	Vänster främre handtagskåpa		1	7L + 8L-2	36-1502-14-BT
8L-2	Vänster bakre handtagskåpa		1	7L + 8L-1	36-1502-15-BT
9	skruva	M8x25	2	55	39-10455
10	Bricka	8 // 38	2	6: e	39-10166
11	skruva	M8x20	14: e	3,72 + 93	39-10095
12: e	Vårtvätt	för M8	22: a	6,9 + 11	39-9864-VC
13: e	Böjd bricka	8 // 19	6: e	9 + 39	39-10010
14: e	Bricka	8 // 16	21	6,9,11 + 79	39-9962
15: e	skruva	5x16	8: e	61	39-9851
16	Stödrörsklädsel		1	3	36-2002-05-BT
17: e	Batterifack		1	1 + 102	36-1502-22-BT
18: e	Servomotor kabel		1	2 + 21	36-2002-07-BT
19: e	Basram		1		33-2002-01-SI
20: e	skruva	3,5x20	14: e	60,70 + 92	39-9909-SW
21	Servomotor		1	19: e	36-2001-07-BT
22: a	Självlåsande mamma	M10	1	23	39-9881-CR
23	skruva	M10x50	1	25: e	39-10400
24	Plastlager	28x16	4: e	7: e	36-1502-25-BT
25: e	Spännrulle		1	23	36-9119-26-BT

Fig. - Nej	beteckning	dimensionera	belopp	monterad på	ET-nummer
26: e	Hantera rörets axel		1	3 + 7	33-1502-11-SI
27	magnet		1	65	36-1205-12-BT
28	Distansring	10x14x6	2	23	39-10498
29	kullagret	6000	2	25: e	39-9998
30: e	Plastlager	38x17	6: e	3 + 7	36-1502-41-BT
31	skruva	M5x12	19: e	8,9,37,38,48,49,80 + 81	39-9903-SW
32	Generatorkabel		1	76 + 87	36-1502-26-BT
33	Bricka	10 // 19	1	23	39-10206-CR
34	skruva	M10x20	1	19: e	39-9974-CR
35	skruva	4x30	4: e	38 + 60	39-10499
36	skruva	4x50	4: e	60	39-10499
37	Datorhölje framför		1	3 + 38	36-1502-06-BT
38	Datorhölje i ryggen		1	3 + 37	36-1502-07-BT
39	skruva	M8x40	4: e	41	39-9889-CR
40	Spacer	8x12x4	4: e	39	36-1502-27-BT
41L	Handtag till vänster		1	7L	33-2002-05-SI
41R	Handtag till höger		1	7R	33-2002-06-SI
42	Handtagsknapp		2	41	36-1502-28-BT
43	Handtagskåpa		2	41	36-1502-29-BT
44	Anslutningsrörskydd framför		2	7 + 46	36-1502-30-BT
45L	Vänster fotspak		1	7L + 95	33-2002-07-SI
45R	Höger fotspak		1	7R + 95	33-2002-08-SI
46	Anslutningsrörskydd på baksidan		2	7 + 44	36-1502-31-BT
47	Bricka	8 // 22	2	6: e	39-10159
48R-1	Främre handtagskåpa till höger		1	7R + 48R-2	36-1502-16-BT
48R-2	Höger bakre handtagskåpa		1	7R + 48R-1	36-1502-17-BT
49	Pulssensor		2	55	36-9103-05-BT
50	Axelstycke	16x63	2	7 + 45	36-1502-32-BT
51	Pulskabel		2	1 + 49	36-1506-17-BT
52	Pedalarmskydd		2	45 + 95	36-1502-33-BT
53	Låsring	C40	2	45	36-1505-12-BT
54	Fotspaklock		2	45	36-1502-34-BT
55	Pulsgrepp		1	3	33-2002-12-SI
56	kullagret	6203	2	45	39-9999
57	Bricka	5 // 18	8: e	15: e	39-10111-VC
58	Plugg		2	61	36-2002-08-BT
59	Axelmutter	M10	2	63	36-1506-26-BT
60L	Kåpa till vänster		1	19 + 60R	36-2002-01-BT
60R	Kåpa till höger		1	19 + 60L	36-2002-02-BT
61	Rund klädsel		2	95	36-2002-04-BT
62	Vårtvätt	för M6	4: e	66	39-9865-SW
63	Vevaxel		1	65 + 95	33-1502-13-SI
64	Låsring	C20	2	63	36-9925520-BT
65	Vevskiva		1	63	36-1502-36-BT
66	skruva	M6x16	4: e	63 + 65	39-10120-SW
67	skruva	M5x10	14: e	1,17,21,67,	39-9903
68	sensor		1	68 + 76	36-1502-37-BT
69	Platt bälte	530J6	1	19: e	36-1502-38-BT
70L	Bakre vänster fotlock		1	65 + 85	36-1502-12-BT
70R	Fotlock på höger bak		1	72	36-1502-13-BT
71	Självlåsande mamma	M8	1	72	39-9818
72	Bakre fot		1	79	33-2002-04-SI
73	Magnetiskt fäste		1	19: e	33-1502-14-SI
74	Självlåsande mamma	M6	4: e	19: e	39-9816-VC
75	kullagret	6004	2	66	36-9217-32-BT
76	kontrollera		1	63	36-2002-08-BT
77	Styrfäste		1	87	33-1502-15-SI
78	Magnetisk båg fjäder		1	73	36-1502-40-BT
79	Sexbult	M8x55	1	73	39-10056
80	Vänster fotspakskydd		2	73	36-1502-18-BT
81	Fotspakskydd till höger		2	45 + 81	36-1502-19-BT
82	Axelmutter smal	3 / 8" x4	2	45 + 80	39-9820
83	Axelmutter	3/8 " x7	2	87	39-9820-SW
84	Kabel		1	87	36-1502-41-BT
85	Svänghjul		1	21 + 73	33-1502-16-SI

Fig. - Nej	beteckning	dimensionera	belopp	monterad på	ET-nummer
86	kullagret	6001	1	87	36-9516-27-BT
87	generator		1	87	36-1502-42BT
88	Låsring	C12	3	85	36-9805-36-BT
89	Pulsgreppskydd		1	87	36-1502-43-BT
90	skruva	3x20	2	55	39-10528
91	skruva	4x20	6: e	80 + 81	39-9909-SW
92L	Fotlock med transportrulle till vänster		1	49 + 92	36-1502-10-BT
92R	Fotlock med transportrulle på höger Fot		1	93	36-1502-11-BT
93	framför		1	93	33-2002-03-SI
94	skruva	M6x45	4: e	19: e	39-10410-SW
95	Pedalarm		2	98	33-2002-11-SI
96	Bricka	6 // 13	4: e	61 + 63	39-10013-VC
97	Självlåsande mamma	M6	4: e	94	39-9816-VC
98L	Vänster fotskal		1	94	36-1502-08-BT
98R	Höger fotskal		1	45L	36-1502-09-BT
99	Höjdjusterbar fot		2	45R	36-1502-44-BT
100	Flertangent		1	72	36-9107-28-BT
101	Insexnyckel	6: e	1		36-9116-14-BT
102	batteripaket	6Volt / 1300mAh	1		36-1501-26-BT
103	Monterings- och bruksanvisning		1	17: e	36-2002-09-BT

ANMÄRKNINGAR

INNEHÅLL

1. Innehåll	15: e
2. Viktiga rekommendationer och säkerhetsinstruktioner	15: e
3. Monteringsanvisning	16-19
4: e Datorhandbok	20-21
5. Puls	21
6: e Knomap APP	22: a
7: e Montera, använda och demontera	22: a
8: e Rengöring, kontroller och lagring / felsökning	23
9. Träningsinstruktioner	24
10. Reservdelslista - Reservdelslista	25-27
11. Anteckningar	27
12: e Sprängskiss	67

Kära kund,

Vi gratulerar dig till ditt köp av denna idrottsenhet för hemträning och hoppas att vi kommer att ha mycket nöje med det. Beakta bifogade anvisningar och instruktioner och följ dem noga när det gäller montering och användning. Tveka inte att kontakta oss när som helst om du skulle ha några frågor.

Din,
Top-Sport Gilles GmbH

Uppmärksamhet:
Innan användning
läs drift
instruktioner!



VIKTIGA REKOMMENDATIONER OCH SÄKERHETS INSTRUKTIONER

Våra produkter är alla testade och representerar därför de högsta aktuella säkerhetsstandarderna. Men detta faktum gör det inte onödigt att följa följande principer strikt.

1. Montera maskinen exakt enligt beskrivningen i installationsanvisningarna och använd endast bifogade, specifika delar på maskinen. Innan montering, kontrollera leveransens fullständighet mot leveransmeddelandet och kartongens fullständighet mot monteringsstegen i installations- och bruksanvisningen.

2. Före första användning och med jämna mellanrum (ungefär var 50: e drifttimme), kontrollera att alla skruvar, muttrar och andra anslutningar och åtkomstaxlar och fogar är täta med något smörjmedel så att utrustningens säkra driftstillstånd säkerställs.

3. Ställ maskinen på en torr, jämn plats och skydda den mot fukt och vatten. Ojämna delar av golvet måste kompenseras med lämpliga åtgärder och av de medföljande justerbara delarna på maskinen om sådana är installerade. Se till att ingen kontakt uppstår med fukt eller vatten.

4: e Placera en lämplig bas (t.ex. gummimatta, träskiva etc.) under maskinen om maskinens område måste vara särskilt skyddad mot fördjupningar, smuts etc.

5. Ta bort alla föremål inom en radie av 2 meter från maskinen innan du börjar träna.

6: e Använd inte aggressiva rengöringsmedel för att rengöra maskinen och använd endast medföljande verktyg eller lämpliga verktyg för att montera maskinen och för nödvändiga reparationer. Ta bort svettropar från maskinen direkt efter avslutad träning.

7. **WARNING!** System för hjärtfrekvensövervakning kan vara felaktiga. Överdriven träning kan leda till allvarliga hälsoskador eller till dödsfall. Konsultera en läkare innan du börjar 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: e. Träna bara på maskinen när den är i korrekt funktionsdugligt skick. Använd endast originaldelar för nödvändiga reparationer. **WARNING!** Byt ut maskdelarna omedelbart och håll utrustningen ur bruk tills den repareras.

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

10. Om inte annat beskrivs i instruktionerna får maskinen endast användas för träning av en person åt gången. Träningstiden bör inte passera 90 minuter / dagligen.

11. Använd träningskläder och skor som är lämpliga för träning med maskinen. Dina kläder måste vara sådana 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 halskula.

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

13: e Glöm aldrig att sportmaskiner inte är leksaker. De måste där används endast enligt deras syfte och av lämpligt informerade och instruerade personer.

14: e 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 tillsyn.

15: e Se till att personen som tränar och andra människor aldrig rör sig eller håller någon kroppsdel i närheten av rörliga delar.

16. Vid slutet av sin livslängd får den här produkten inte kastas över det vanliga hushållsavfallet, men den måste ges till en enhet punkt för återvinning av elektriska och elektroniska komponenter. Du kan hitta symbolen på produkten, i instruktionerna eller på förpackningen. Materialen kan återanvändas i enlighet med deras märkning. Med återanvändningen, materialutnyttjandet eller skyddet av vår miljö. Be den lokala administrationen om det ansvariga bortskaffningsstället.

17: e För att skydda miljön, kassera inte förpackningen begagnade batterier eller delar av maskinen som hushållsavfall. Lägg dessa i lämpliga uppsamlingsfack eller ta dem till en lämplig uppsamlingsplats.

18: e För hastighetsberoende driftläge ändras bromsmotståndet el kan ställas in manuellt och kraftvariationerna beror på tramphastigheten. För hastighetsberoende driftläge kan användaren ställa in önskad energiförbrukningsnivå i watt, konstant effektnivå kommer att hållas av olika bromsmotståndsnivåer, som bestäms automatiskt av systemet. Det är oberoende av pedalhastigheten.

19: e Maskinen är utrustad med 24-stegsjustering av motstånd. Detta gör det möjligt att minska eller öka bromsmotståndet och därmed träningsansträngningen. Genom att trycka på knappen "-" för motståndsställningen mot steg 1 minskas bromsmotståndet och därmed träningsansträngning. Tryck på knappen "+" för motståndsställningen till avdelningar steg 24 som ökar bromsmotståndet och därmed träningsansträngningen.

20: e Denna maskin har testats och certifierats i enlighet med DIN EN ISO 20957-1 / 2014 och EN 20957-9 / 20016 "H, A". Den maximalt tillåtna belastningen (= kroppsvikt) anges som 150 kg. Klassificeringen HA innebär att denna motionscykel endast är avsedd för hemmabruk och med god noggrannhetsklass är variationerna i strömförbrukning i $\pm 5W$ 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. Om du säljer eller skickar till en annan person måste dokumentationen bifogas produkten.

MONTERINGSANVISNINGAR

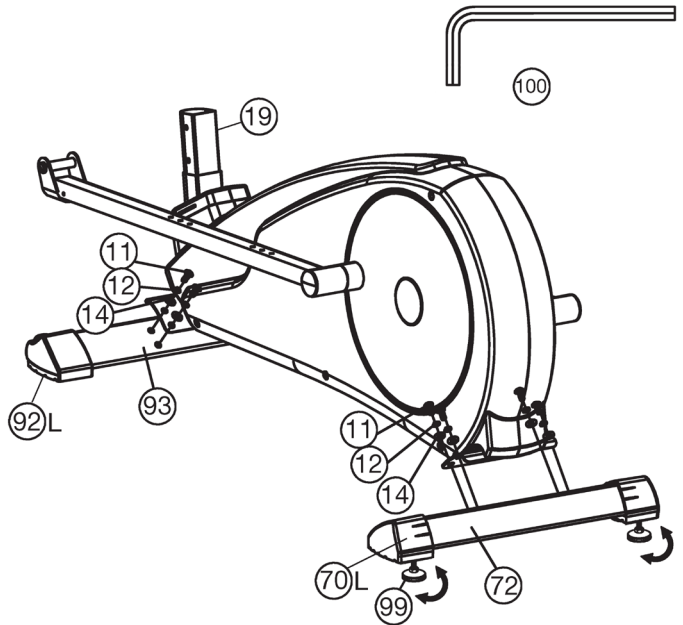
Ta bort alla separata delar från förpackningen, lägg dem på golvet och kontrollera ungefär att alla finns på basen av monteringsstegen. Observera att ett antal delar är anslutna direkt till förmonterad huvudram. Dessutom finns det flera andra enskilda delar som har fästs i separata enheter. Detta gör montering enklare och snabbare för dig. Monteringstid: 60 min.

STEG 1:

Fäst stabilisatorn (93 + 72) på huvudramen (19).

1. Fäst den främre foten (93) med förmonterad transportrulle (92) på huvudramen (19). Gör detta med de två skruvarna M8x20 (11), brickor (14) och fjäderbrickor (12).

2. Fäst den bakre foten (72) med förmonterad höjdjusterbar skruv (99) på huvudramen (19). Gör detta med de två skruvarna (11), brickorna (14) och fjäderbrickorna (12). Efter montering kan du kompensera för mindre ojämnheter i golvet genom att vrida på fotskruven (99). Utrustningen bör ställas in så att utrustningen inte rör sig själv under ett träningspass.



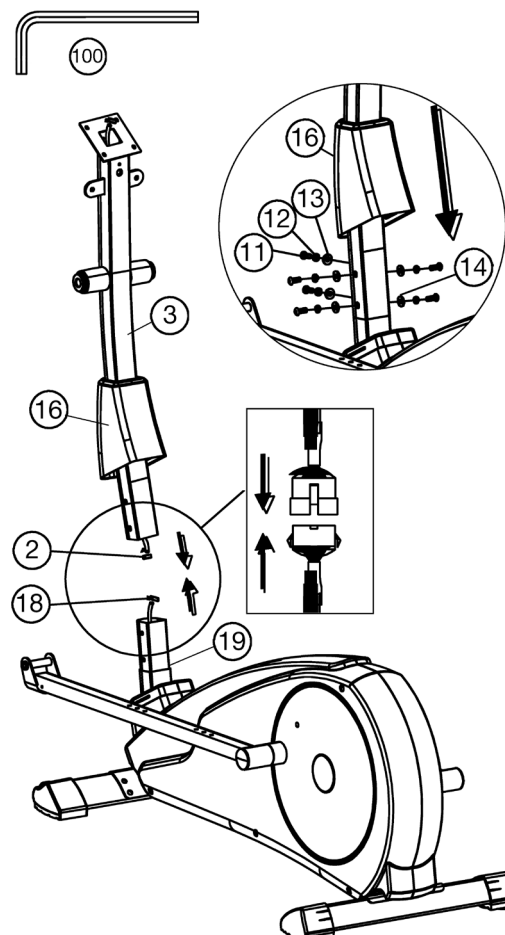
STEG 2:

Anslutning av kablar (2 + 18) och montering av stöd (3) vid huvudramen (19).

1. Placera skruvarna M8x20 (11), brickor och böjda brickor (13 + 14) och fjäderbrickor (12) åtkomligt bredvid den främre delen av huvudramen (19).

2. Placera stödets (3) nedre ände mot huvudramen (19) och skjut plasthöljet (16) på stödet (3). Anslut ändarna på de två datakabelstammen (2 + 18) som skjuter ut från (3 + 19) tillsammans. (**Kvalitet:** Datakabelstammen (2) som skjuter ut från stödet (3) får inte glida in i röret, eftersom det behövs för senare installationssteg.) Se till att kabelanslutningen inte kommer i kläm när du går ihop.

3. Sätt en fjäderbricka (12) och en bricka (14) eller krökt bricka (13) på varje skruv (11). Skjut in skruvarna (11) genom hålen i stödet (3), skruva in de gängade hålen på huvudramen (19) och dra åt ordentligt. Skjut stödhöljet (16) till rätt läge.



STEG 3:**Montering av fotstödshållaren (45) med anslutningsrör (7).**

1. Skjut in axeln (26) i mittläget vid styrstödet (3) och sätt en vågbricka (5) och anslutningsröret höger (7R) på höger axelände (26). Sätt på skruven (6) en fjäderbricka (12) och en stor bricka 8 // 32 (10) och dra åt den helt. (**Kvalitet:** Höger anges som sett på maskinen under träning.)

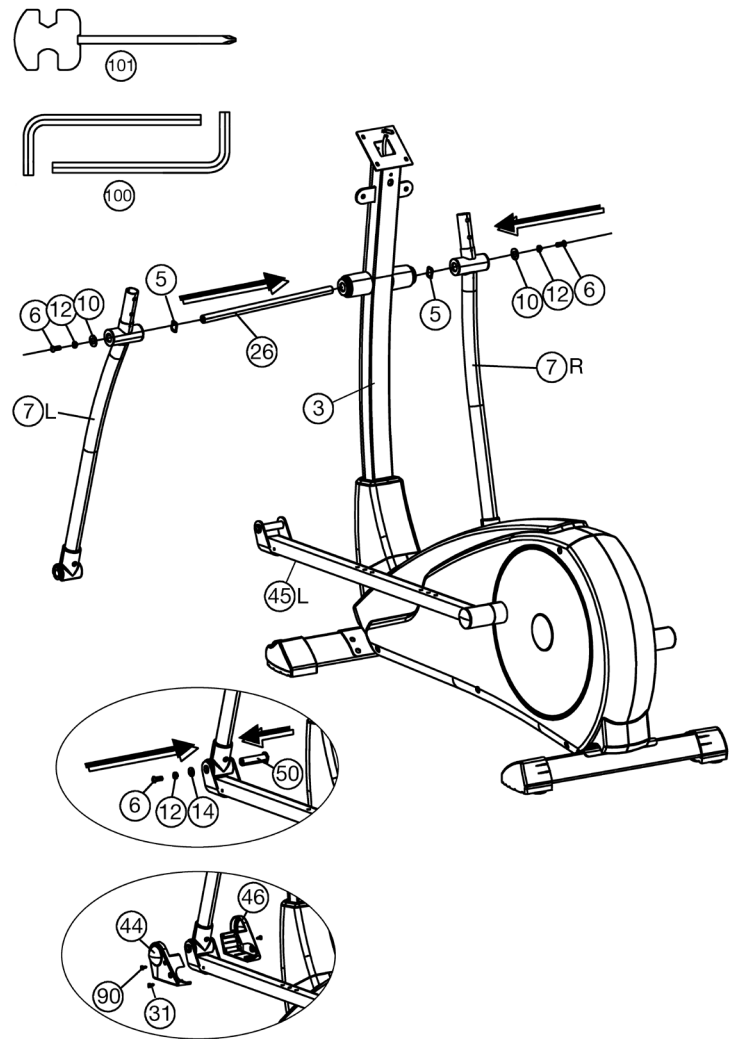
2. Installera vänster anslutningsrör (7R) inkl. Alla ytterligare delar som behövs på maskinens vänstra sida enligt beskrivningen i 1.

3. Skjut in fotstödshållaren (45R) vid anslutningsröret (7R) och justera hålen i rören så att de är inriktade.

4: e Skjut in axelbulten (50) genom hålen och dra åt fotstödshållaren (45R) vid anslutningsröret (7R) med brickor (14), fjäderbrickor (12) och skruv (6). (Denna anslutningspunkt måste röra sig lätt. Så snälla dra inte åt skruven för mycket.)

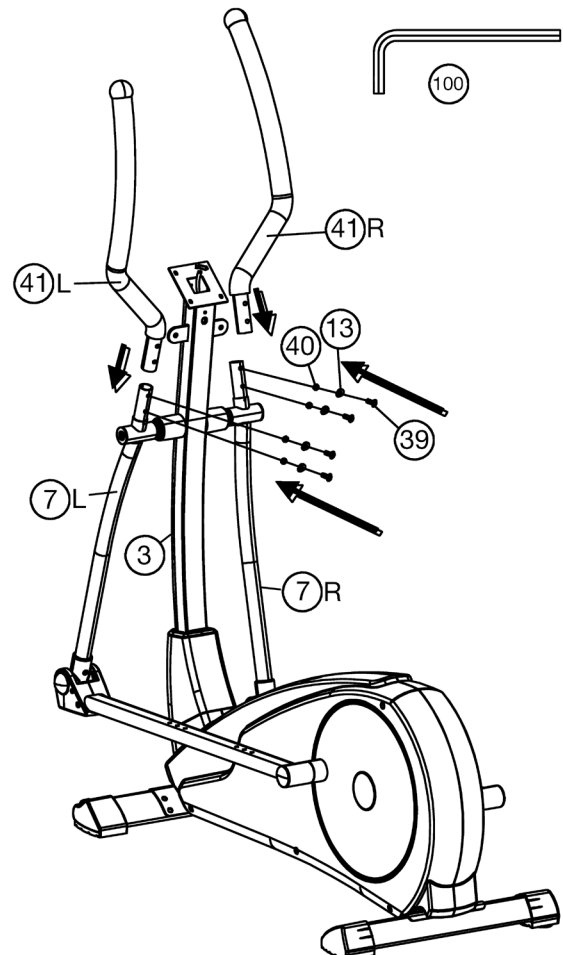
5. Montera vänster fotstödshållare (45L) inkl. Alla nödvändiga delar på maskinens vänstra sida enligt beskrivningen i 3. - 4.

6: e Montera plastkåpan (44 + 46) på fotstödshållarens framsida (45L + 45R) och fäst med skruvarna (31 + 90) för varje sida.

**STEG 4:****Installation av handtaget (41) vid anslutningsrören (7).**

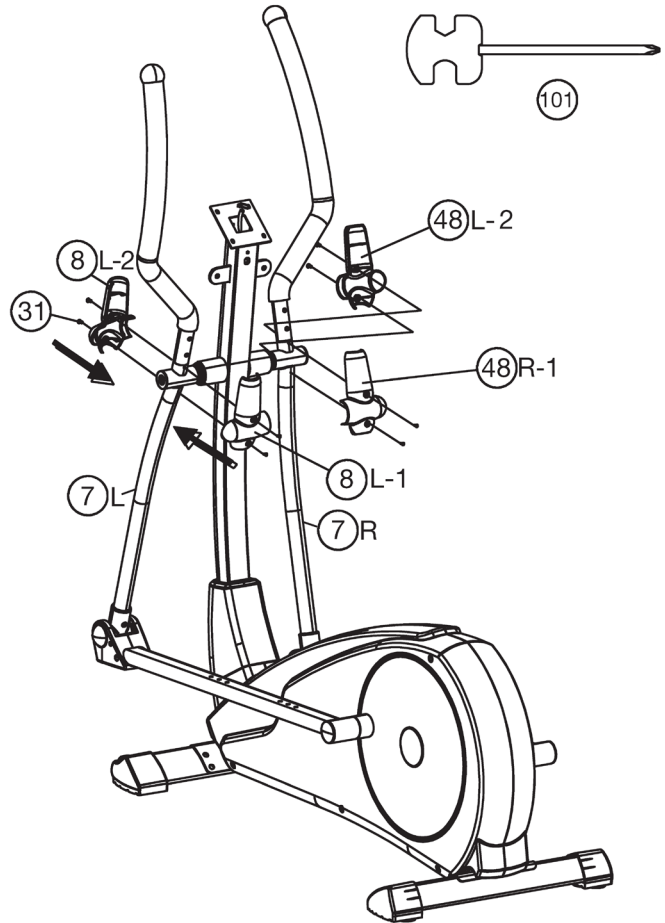
1. Skjut handtagsstängerna (41L + 41R) på anslutningsrören (7L + 7R) och justera hålen i rören så att de är inriktade. (**Kvalitet:** Handtagsstängerna måste vara inriktade efter montering så att de övre ändarna lutar utåt (bort från stödet (3)).

2. Tryck in bulten M8x40 (39) genom hålen och dra åt handtagsstängerna (41) med böjda brickor (13) och distansringen (40) vid anslutningsrören (7L + 7R).

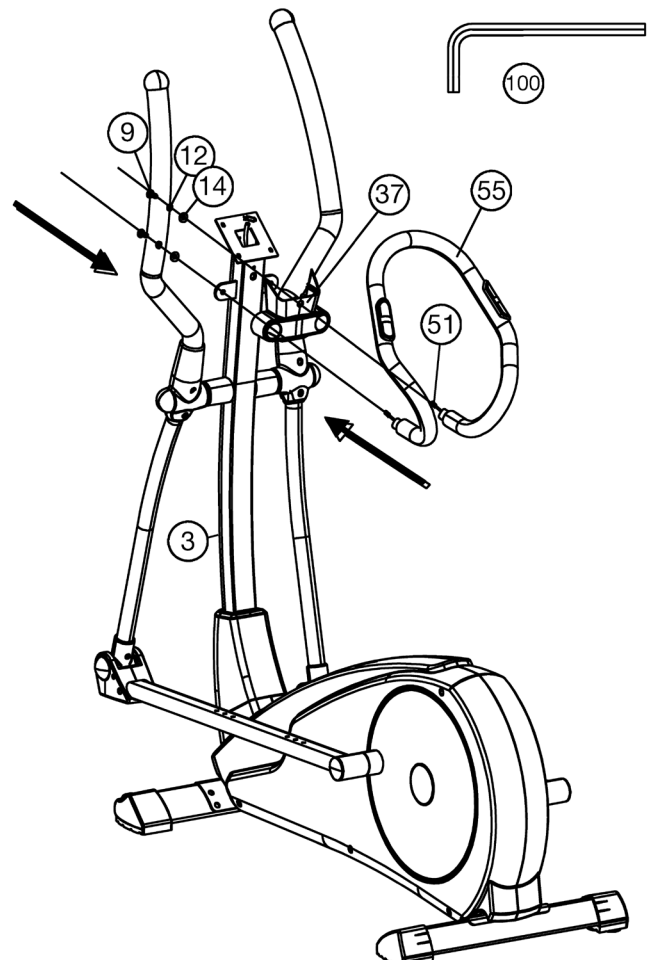


STEG 5:**Installation av handtagets täcksatser (8 + 48) vid anslutningsrören (7).**

1. Montera vänster handtagsskyddssats (8L-1 + 8L-2) på vänster anslutningsrör (7L) och fäst med skruvar (31).
2. Installera höger handtagsskyddssats (48R-1 + 48R-2) på höger anslutningsrör (7R) och säkra med skruvarna (31).

**STEG 6:****Fäst pulsgreppet (55) vid styrets stöd (3).**

1. Sätt datorkåpan (37) på ändarna av pulsgreppet (55).
2. För pulsgreppet (55) genom lämplig hållare (3) och justera hållaren så att hälen och foten är inriktade. Sätt på varje skruv M8x25 (9) en fjäderbricka (12) och bricka 8/16 (14) och dra åt pulsgreppet (55) vid stödet (3).
3. Sätt pulskabeln (51) genom hålet vid stödet (3) i topposition.

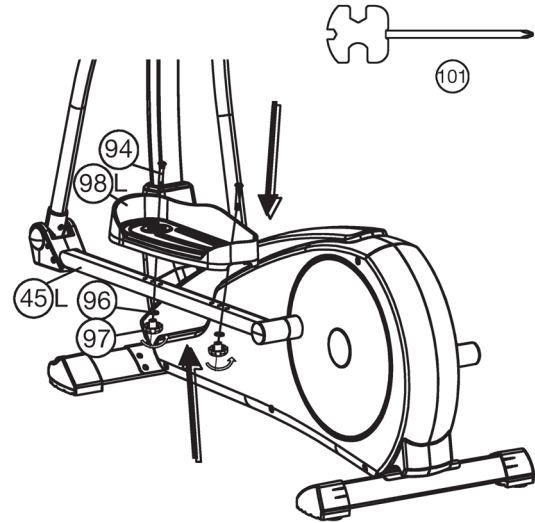


STEG 7:**Montering av fotstöd (98) vid fotstödshållare (45).**

1. Skjut höger fotstöd (98R) på höger fotstödshållare (45R). Justera hålen i delarna så att de är inriktade.

2. Skjut in vagnbultarna M6x45 (94) uppifrån genom hålen. Sätt på en bricka (96) från motsatt sida och skruva fast handtagsmuttern (97) och dra åt ordentligt.

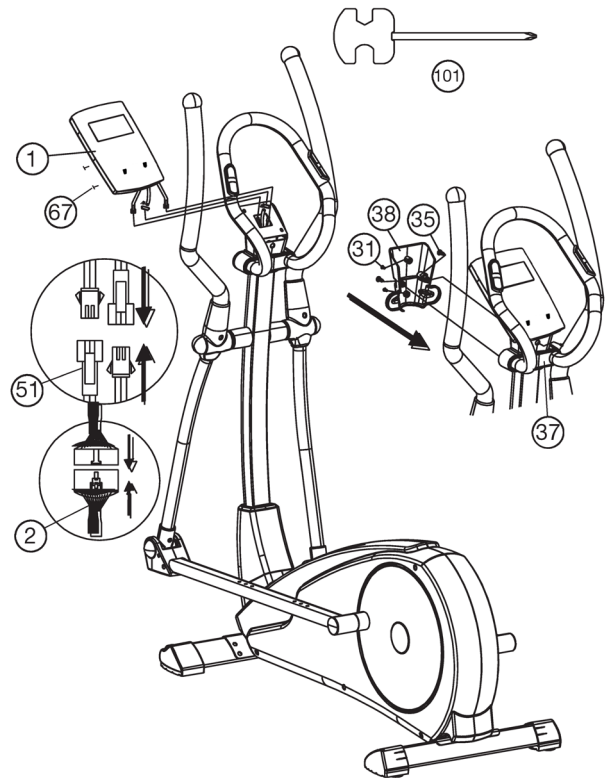
3. Installera vänster fotstöd (98L) på vänster fotstödshållare (45L) enligt beskrivningen i 1. - 2. (**Kvalitet:** Höger och vänster fotstöd (98) kan urskiljas vid kanterna på fotstödens längsgående sidor. Fotstödens (98) höga kanter måste peka inåt (mot huvudramen. Positionen som justeras på detta sätt ska alltid vara lika på båda sidor. Positionerna kan ändras som önskat hela tiden genom att ta bort vagnskruvarna (94)) och skjuter fotstöden på fotstödsfästena för att få en mer eller mindre fettrörelse.)

**STEG 8:****Fäst datorn (1) som stöd (3).**

1. Sätt i kontakten på anslutningskabeln (2) i kontakten från datorns (1) baksida.

2. Sätt i kontakten på pulskablarna (51) i datorns uttag (1) och fäst datorn (1) på den övre bildskärmens fäste (3) med skruvar (67). Använd skruvar från datorns baksida. (**Uppmärksamhet:** Se till att kabelvävstolen inte kläms eller kläms under installationen.)

3. Montera datorkåpan (37 + 38) på stödet (3) och fäst med skruvarna (31 + 35).

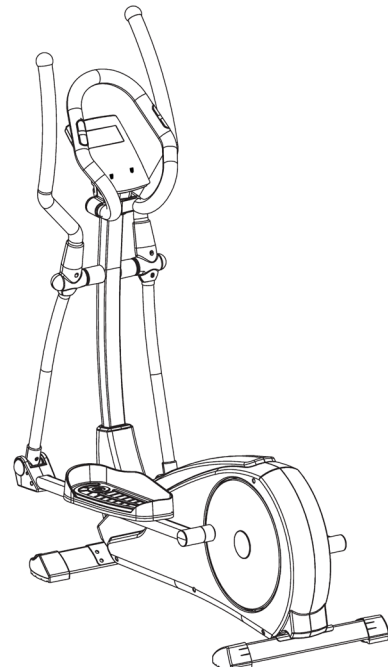
**STEG 9:****Kontroller**

1. Kontrollera korrekt installation och funktion för 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.

Kvalitet:

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



DATORINSTRUKTIONER



FUNGERA:

RPM: 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: MANUAL, P1 ~ P12, FITNESS, WATT, PERSONAL, HRC

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

HJÄRTSYMBOL: PÅ / AV blinkar

SKANNA: Växlar mellan WATTS / CALORIES och RPM / SPEED. 6 sekunder per display.

ANVÄNDARDATA: U0 ~ U4 (U1 ~ U4) lagrade användardata

NYCKELFUNKTIONER:

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

2. F-tangent: Funktionsval och bekräftelseknapp.

3. + tangent: Ökar värdet eller välj alternativ.

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

5. L-tangent: 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-tangent: Fitness test genom att mäta din återhämtningshastighet.

7. P1-P12 programnyckel: Välj ett av träningsprogrammen P1-P12 direkt.

KIRURGI

Använda sig av

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

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

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

4) Om du trycker på START / STOP-tangenten igen avslutas eller avbryts programmet.

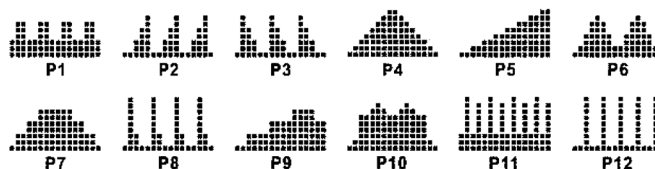
5) Datorn stängs av automatiskt ca. 4 minuter efter träningens slut. Alla värden som nås fram till den tiden sparas tills enheten stängs av och du kan fortsätta träna baserat på dessa värden eller så kan du ställa in alla funktioner till noll med hjälp av "L" -tangenten.

1. MANUAL: Manuellt program

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

2. PROGRAM: Träningsprogram

När du väljer programmet väljer du PROGRAM-kategorin med +/- knapparna och bekräfta med F-tangenten. Hämta sedan ett av de 12 olika träningsprogrammen med +/- knapparna och bekräfta med F-tangenten. (Alternativt kan programknapparna P1-P12 användas för att välja önskat program.) Hämta standardalternativen RESISTANCE LEVEL / TIME / DISTANCE / CALORIES / PULSE genom att trycka på F-tangenten och ställa in värdena med hjälp av +/- knapparna. Använd START / STOP-tangenterna för att starta det valda programmet.



3. FITNESS: Fitness testprogram

När du väljer programmet väljer du FITNESS-kategorin 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 pulsmätning. Efter att tiden har förflutit visar programmet en träningsgrad enligt skolbetygsprincipen, samt avståndet och förbrukat ca. kalorier.

• Visar resultaten för 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, välj WATT-kategorin med +/- knapparna och bekräfta med F-tangenten. Hämta standardalternativen WATT / TIME / DISTANCE / CALORIES / PULSE genom att trycka på F-tangenten och ställa in värdena med +/- tangenterna. Standardinställningen för WATT-värdet är 100 kan värdet ändras från 10 till 350 watt i steg om 5 watt. WATT-värdet ställs in med +/- tangenterna. Det inmatade WATT-värdet förblir oberoende av pedalhastighetskonstanten genom automatisk justering av motståndet. Använd START / STOP-knappen för att starta wattprogrammet.

5. PERSONAL: enskilda program:

När du väljer programmet väljer du kategorin PERSONLIG med hjälp av + / - knapparna och bekräfta med F-tangenten. Skapa din egen programprofil. Med detta program kan du själv bestämma motståndet för varje sektion (16 staplar). Ställ in önskat motstånd för den första stapeln med hjälp av

+ / - knapparna och bekräfta inmatningen med F-tangenten. Försätt på samma sätt för alla 16 staplarna och starta programmet efter sista stapelinmatningen med START / STOP-knappen. Hämta de förinställda alternativen TID / DISTANS / KALORIER / PULS genom att avbryta programmet med START / STOP-tangenten, tryck på F-knappen för att ta fram förinställda funktioner. Ställ in värdena med +/- tangenterna. Den inställda programprofilen sparas automatiskt. (U0 kan ställas in på samma sätt som U1 ~ U4, endast dessa data kan inte sparas.)

6. HRC.: Pulsprogram

När du väljer programmet väljer du HRC-kategorin med +/- tangenterna och bekräfta med F-tangenten. Pulsprogrammen 55%, 75% och 90% baseras på åldersinmatningen för respektive användare (U0-U4) och använder detta för att beräkna den övre pulsgränsen 55%, 75% eller 90% av det maximala hjärtfrekvensvärdet. För målpulsprogrammet anger du önskad övre hjärtfrekvensgräns direkt med +/- knapparna.

PULSE-displayen blinkar så snart den övre pulsgränsen uppnås under träningen.

55% - DIETPROGRAM

75% - HÄLSOPROGRAM

90% - SPORTPROGRAM

TAG - ANVÄNDARINSTÄLLNING MÅL HJÄRTSAT

TEST (ÅTERVINNING):

När du har avslutat träningen trycker du på testknappen. För att RECOVERY ska fungera korrekt behöver den din pulsinmatning. TIDEN räknas ner från 1 minut och sedan visas din träningsnivå från F1 till F6 (se tabell under Fitness Test Program)

KVALITET: Under RECOVERY fungerar inga andra skärmar.

PULSFREKVENNS

1. Handpulsmätning:

På vänster och höger styrhandtag är två metallkontaktplattor infogade som pulsgivare. Var noga med att båda händerna samtidigt är i normal kraft på sensorerna. Under hjärtslagsmätningen blinkar en hjärtsymbol bredvid pulsdisplayen. (Handpulsmätningen tjänar endast för orientering, eftersom den orsakas av rörelse, friktion, svett etc. kan det komma till avvikelser från den faktiska pulsen. Några personer kan orsaka funktionsstörningar i handpulsmätningen. Om du har problem med handen pulsmätning rekommenderar vi att du använder ett kardiobrustbälte.)

"WARNING" System för pulsmätare kan vara felaktiga. Överdriven träning kan leda till allvarliga skador eller kanske till döds. Sluta träna omedelbart om du blir yr eller svag.

2. Cardio - Pulsmätning:

På marknaden finns hjärtpulsmätningar tillgängliga, som består av ett sändarbröstbälte och en klockmottagare eller endast bröstbälte. Datorn på din ergometer har en inbyggd mottagare (utan avsändare) och med hjälp av ett lämpligt bröstbälte för hjärtpulsmätning kan datorn visa pulsdatab. Detta fungerar med alla okodade bröstbälten med överföringsfrekvens mellan 5,0 - 5,5 kHz. Sändarens räckvidd beror på modellen ca 1m.

UPPMÄRKSAMHET: Om båda pulsmätningsmetoderna används samtidigt har handpulsmätningen företräde.

WATT-BORD

Varvtal och effekt i watt på nivå 1 - nivå 24 för E 2000 artikelnr. 2002

NIVÅ	20 RPM WATT	30 RPM WATT	40 RPM WATT	50 RPM WATT	60 RPM WATT	70 RPM WATT	80 RPM WATT	90 RPM WATT	100 RPM WATT
1	8: e	15: e	25: e	36	48	61	75	89	104
2	9	18: e	29	42	57	72	88	105	122
3	10	20: e	34	49	65	84	102	122	142
4: e	11	23	38	55	74	95	116	139	161
5	12: e	25: e	42	61	82	105	129	154	179
6: e	14: e	28	46	68	91	117	143	173	199
7: e	15: e	31	51	75	100	129	158	190	219
8: e	16	33	56	82	110	141	173	207	240
9	17: e	36	60	88	119	153	189	224	261
10	18: e	39	65	94	127	164	201	241	281
11	19: e	41	68	100	135	174	213	255	295
12: e	20: e	43	73	107	144	185	227	272	316
13: e	22: a	46	77	114	153	197	241	289	335
14: e	23	50	83	122	164	212	260	311	361
15: e	24	52	86	128	173	221	272	326	378
16	26: e	55	92	136	182	233	290	346	401
17: e	27	58	97	142	192	247	303	362	419
18: e	28	61	102	150	201	260	319	380	446
19: e	30: e	63	106	156	211	269	331	394	459
20: e	31	66	110	162	220	279	342	412	473
21	32	69	116	171	230	295	361	430	492
22: a	33	72	120	177	241	305	375	443	514
23	35	74	125	185	251	318	388	458	531
24	36	78	131	192	260	328	401	477	550

Anmärkningar:

- Effektförbrukningen (Watt) justeras genom att mäta axelns drivhastighet (min-1) och bromsmomentet (Nm).
- Din utrustning testades för att uppfylla kraven för noggrannhetsklassificering före leverans. Om du tvekar på noggrannheten, kontakta din lokala återförsäljare eller skicka den till ackrediterat testlaboratorium för att säkerställa eller kalibrera den. (Observera att en avvikelse tolerans som anges på sidan 14 är tillåten.)

KVALITET



- Operativt har ergometern med generatoren i olika hastigheter fått lite mer eller mindre grovt konstruktionsljud, vilket är normalt.
- Håll fukt borta från datorn.
- USB-uttaget på sidan av datorn kan användas för laddning av små enheter under träning. Lastningsdata är 5V / 0,35A-1A
- 4: e** Ett akkumulatorpaket med 6V / 1300mAh finns i batterifacket på datorns baksida. För byte, öppna accu-facket, ta bort accu-packet, koppla bort det och byt ut det mot en identisk modell. Accuens livslängd beror på laddningsfrekvensen.

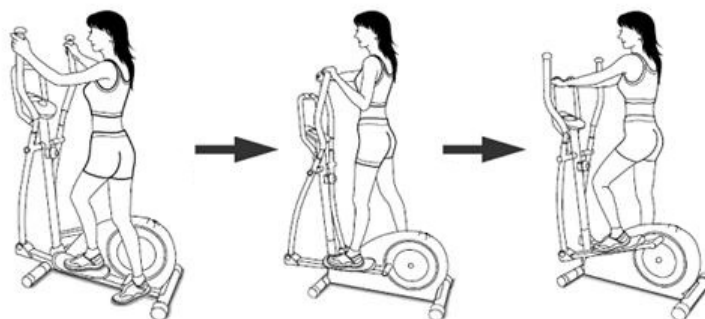
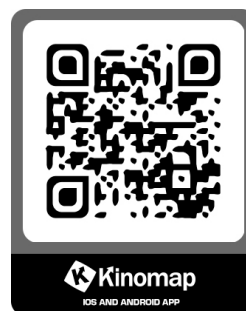
Den här datorn inkluderar gratis användning av Kinomap-appen som en grundversion. Detta möjliggör underhållande och interaktiv träning med Android- eller IOS-enheter och sparar träningsdata. Bredvid grundversionen kan du köpa ytterligare funktioner från Kinomap till en extra kostnad.

Sport, coaching, spel och eSport är nyckelorden i Kinomap-appen. Den innehåller många kilometer riktigt filmmaterial att träna inuti som om du var ute; Spåra rutter och analys av din prestation; Coachinginnehåll; Flerspelarläge; nya inlägg dagligen; Officiella inomhustävlingar och mer ... APP: n innehåller därför cirka 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 APP. Registrera dig och följ instruktionerna i appen. Aktivera Bluetooth på smarttelefonen eller surfplattan och välj enhetshanteraren via menyn i APP och välj sedan kategorin "Crosstrainer". Välj sedan din typbeteckning via tillverkarens logotyp "Christopeit Sport" för att ansluta sportutrustningen. Beroende på sportutrustningen spelas olika funktioner in av APP: n via Bluetooth eller data utbyts.

Mer information om Kinomap APP finns på:
<https://www.kinomap.com/en/>



MONTERING, ANVÄNDNING OCH RISKNING

Transport av utrustning:

Det finns två rullar utrustade på framfoten. För att flytta kan du **a.** Sakta ner tramphastigheten tills den vilar. lyft upp den bakre foten och kör den dit du vill lokalisera eller **b.** Håll händerna ordentligt i det fasta styret, lägg i en fot förvara den. (Observera: Om det här föremålet inte har ett fast styr, använd kors över utrustningen och landa på golvet och sedan försiktigt vänster och höger arm för procedur.)

Sitta av:

Sakta ner tramphastigheten tills den vilar. lyft upp den bakre foten och kör den dit du vill lokalisera eller **b.** Håll händerna ordentligt i det fasta styret, lägg i en fot förvara den. (Observera: Om det här föremålet inte har ett fast styr, använd kors över utrustningen och landa på golvet och sedan försiktigt vänster och höger arm för procedur.)

Montera, använd och demontera

Montera:

- Stå bredvid föremålet, placera närmaste fotstöd i djupaste stötskador. och håll fast det fasta styret.
- Sätt foten på fotstödet, försök att lägga hela kroppsvikten på. Träna det här föremålet erbjuder en kardiovaskulär träning utan påverkan som kan din fot och samtidigt korsa med din andra fot på varierar från lätt till hög intensitet baserat på motståndsställningen ställ in andra fotstöd och placera det också på fotstödet.
- Nu är du i stånd att börja din träning.

Denna träningsutrustning är en stationär träningsmaskin som används för att simulera en kombination av cykling, steg och gå utan orsakar överdrivet tryck på lederna, vilket minskar risken för

Använda sig av:

- Håll händerna i önskad position på det fasta styret.
- Träna ditt träningsobjekt genom att trampa fötterna på fotstöd och balansera kroppsvikten till vänster och höger sida av fotstödet
- Om du också vill träna överkroppen kan du placera händerna från det fasta styret till vänster och höger handtag.
- Då kan du öka tramphastigheten gradvis och justera bromsmotståndsnivåerna för att öka träningsintensjonen.
- Håll alltid händerna på det fasta styret eller handtagen åt vänster och höger.

RENGÖRING, KONTROLL OCH LAGRING

1. Rengöring

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

2. Förvaring

Välj en torr förvaring internt och lägg lite sprayolja vid främre och bakre fotrörets anslutningspunkt och handtagaxel. Täck över cykeln för att skydda den mot missfärgning av solljus och smuts genom damm.

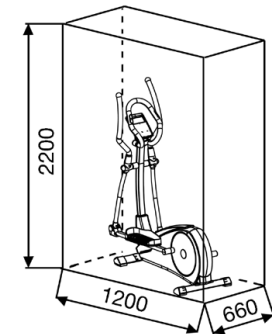
3. Kontroller

Vi rekommenderar var 50: e timme att granska skruvanslutningarna för täthet, som förbereddes i monteringen. Var 100: e drifttimme ska du sätta lite sprayolja vid anslutningspunkten för främre och bakre fotröret och handtagsaxeln.

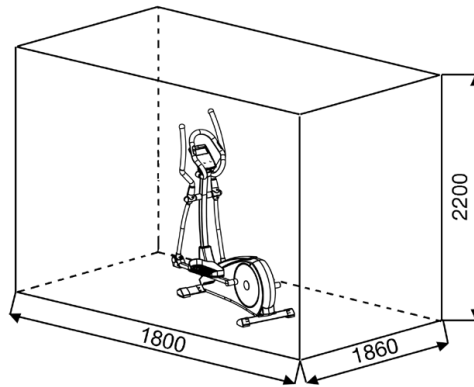
FELSÖKNING

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

problem	Möjlig orsak	Lösning
Datorn startar inte efter cykling.	Generatorspänning saknas bas på anslutning som inte är ordentligt ansluten.	Kontrollera pluggen på datorn och insidan av styrets stöd. Ta av det vänstra locket vid behov och kontrollera pluggarnas anslutningar där.
Datorn räknar inte data och startar inte efter cykling.	Sensorimpulsen saknas bas på inte bra ansluten anslutning	Kontrollera pluggen på datorn och insidan av styrets stöd.
Datorn räknar inte data och startar inte efter cykling.	Sensorimpuls saknas på sensors felaktiga position.	Ta av locket och kontrollera avståndet mellan magnet och sensor. Magneten vid vridremhjulet ska ha mindre än <5 mm avstånd mot sensors position.
Inget pulsvärde	Pulskabeln är inte inkopplad.	Kontrollera att den separata pulskabeln är väl ansluten till datorn.
Inget pulsvärde	Pulssensorerna är inte väl anslutna	Skruva ut skruven för pulsmätning och kontrollera om pluggarna är ordentligt anslutna och att det inte finns några skador på pulskabeln.



Träningsområde i mm
(för hemtränare och användare)



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

UTBILDNINGSPROSEDURER

Du måste ta hänsyn till följande faktorer för att bestämma mängden träningsansträngning som krävs för att uppnå konkret fysisk och hälsa fördelar:

1. Intensitet:

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

Under de första veckorna bör pulsfrekvensen förbli vid den nedre änden av detta område, cirka 70% av den maximala pulsfrekvensen. Under de följande veckorna och månaderna bör pulsen sakta höjas **Beräkningsformel:**

till den övre gränsen på 85% av den maximala pulsfrekvensen. Ju bättre den maximala pulsfrekvensen = $220 - \text{ålder}$ (220 minus din ålder) fysiska tillstånd hos den som gör träningen, desto mer bör nivån 90% av den maximala pulsfrekvensen = $(220 - \text{ålder}) \times 0,9$ el träning ha blivit skrynkliga för att förbli i området mellan 85% av den maximala pulsfrekvensen = $(220 - \text{ålder}) \times 0,85$ 70% till 85% av den maximala pulsfrekvensen. Detta bör göras med en längd på 70% av den maximala pulsfrekvensen = $(220 - \text{ålder}) \times 0,7$, vilket tar tid för träningen och / eller ökar svårighetsgraden.

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

a. Pulsmätning på konventionellt sätt (t.ex. känna pulsen vid handleden och räkna antalet slag på en minut).

b. Pulsmätning med en lämplig specialanordning (tillgänglig från återförsäljare som specialiserat sig på hälsorelaterad utrustning).

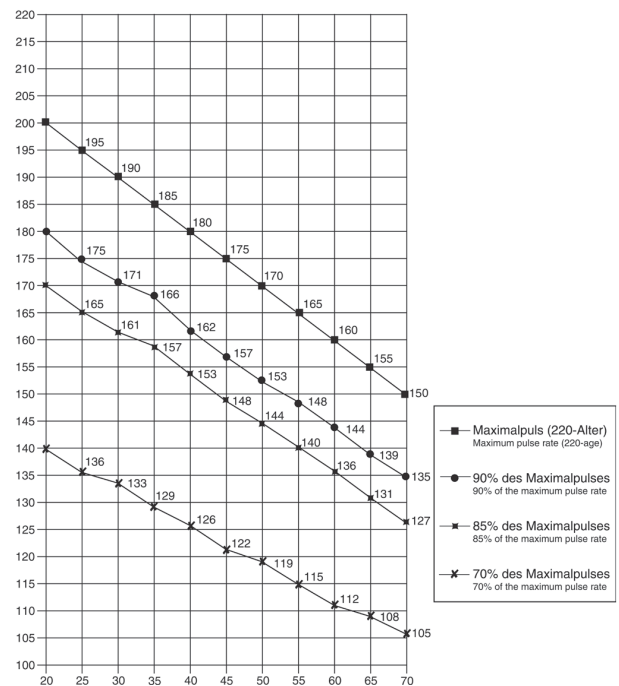
2. Frekvens

De flesta experter rekommenderar en kombination av hälsobeslutsad 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 tillståndsnivå. Minst tre träningspass per vecka krävs för att förbättra sitt tillstånd och minska vikten. Naturligtvis är den perfekta träningsfrekvensen fem sessioner 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 gymnastikövningar som varar fem till tio minuter. Då bör den faktiska träningen (träningsfasen) börja. Träningsövningen bör vara relativt låg de första minuterna och sedan höjas under en period av 15 till 30 minuter så att pulsfrekvensen når området mellan 70% och 85% av den maximala pulsfrekvensen. För att stödja cirkulationen efter träningsfasen och för att förhindra ventilering eller ansträngda muskler senare är det nödvändigt att följa träningsfasen med en nedkylningsfas. Detta bör bestå av stretchövningar och / eller lätta gymnastiska övningar under fem till tio minuter.

Nyckeln till ett framgångsrikt program är regelbunden träning. Du bör ställa in en fast tid och plats för varje träningsdag och förbereda dig mentalt för träningen. Träna bara när du är på humör för det och med kontinuerlig träning kommer du att se hur du utvecklas dag för dag och närmar dig ditt mål.



UPPVARMNINGSÖVNINGAR (UPPVARMNING)

Starta din uppvärmning genom att gå på plats i minst 3 minuter och utför sedan följande gymnastiska övningar till kroppen för träningsfasen för att förbereda dig därefter. Övningarna överdriver inte det och bara så långt det går tills ett lätt drag känns. Denna position kommer att hålla ett tag.



Räck dig med vänster hand bakom huvudet åt höger och sträckta. Visa det med fingrarna och böj framåt och försök på riktning mot tån. 2 x 20 sek. armbåge. Efter 20 sekunder, växla fattig.

Böj dig framåt så långt framåt som möjligt och låt benen nästan sträckas ut på golvet. Tryck ner baken. Höger hand något åt vänster i för att nå foten med din byte efter 20 sekunders ben.

Sätt dig ner med ett ben ut på golvet stöd dig med händerna axel och dra med den höger hand något åt vänster i för att nå foten med din byte efter 20 sekunders ben. 2 x 20 sek.

Efter uppvärmningsövningarna med några armar och ben skakar loss.

Avsluta inte träningsfasen plötsligt, men kommer att cykla lugnt något utan motstånd från att återgå till normal pulszon. (Kyl ner) Vi rekommenderar att uppvärmningsövningarna genomförs i slutet av träningen och avslutar träningen med skakningar på extremiteterna.

DELLISTA - RESERVDELSLISTA E 2000

Varunummer.:

2002

Tekniska data: Utgåva

20.08.2020



EKOENERGI

- egen kraftproduktion på grund av generator
- ingen laddare, inget batteri behövs
- platsoberoende
- ekologiskt
- lagring av el

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

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

Databas för internetservice och reservdelar:
www.christopeit-service.de

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstrasse 55

42551 Velbert, Tyskland

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

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

info@christopeit-sport.comwww.christopeit-sport.com

Ergometer av klass HA med hög noggrannhet

- 24-steps motor - och datorstyrt magnetiskt motstånd Ca. 10 kg svänghjuls massa
- 12 lagrade träningsprogram / 4 hjärtfrekvensprogram / 5 individuella program / 1 manuellt program / 1 hastighetsberoende program (10 - 350 Watt, motstånd kan justeras i steg om 5 Watt) Handpulsmatning
- Pedaler tre gånger justerbara
- Golvkomensation
- Transportrullar
- LCD-skärm med bakgrundsbelysning, 6 fönster visas samtidigt: Tid, Hastighet, Avstånd, ca. Kaloriförbrukning, RPM, Watt och pulsfrekvens, hållare för smartphone / surfplatta
- Ingångar av gränser: tid, avstånd, ca. Kalorier, pulsfrekvens och watt
- Tillkännagivande av gränser
- Fitness testprogram
- Mottagare för trådlöst pulsband
- Bluetooth-anslutning för Kinomap (APP för iOS och Android)
- USB-port för att ladda din smartphone etc. under träning Last
- max. 150 kg (kroppsvikt)

Ytbehov ca. [cm]: Artiklar vikt

L 120 x B 66 x H 161

[kg]:

52

Träningsutrymme ca. [m²]:

3.5



Illustration nr	Beteckning	Mått mm	Kvantitet	Bifogat till illustration nr.	ET-nummer
1	dator		1	3	36-2002-03-BT
2	Anslutningskabel		1	1 + 18	36-2002-06-BT
3	Styrrör		1	19: e	33-2002-02-SI
4: e	Greppaxelhölje		2	3	36-1502-21-BT
5	Vågbricka	17,5 // 25	2	26: e	36-9918-22-BT
6: e	Skruva	M8x20	6: e	26,50 + 95	39-10095-CR
7L	Anslutningsrör vänster		1	41L + 45L	33-2002-09-SI
7R	Anslutningsrör höger		1	41R + 45R	33-2002-10-SI
8L-1	Främre handtagskåpa vänster		1	7L + 8L-2	36-1502-14-BT
8L-2	Bakre handtagskåpa vänster		1	7L + 8L-1	36-1502-15-BT
9	Skruv	M8x25	2	55	39-10455
10	Bricka	8 // 38	2	6: e	39-10166
11	Skruva	M8x20	14: e	3,72 + 93	39-10095
12: e	Vårtvätt	för M8	22: a	6,9 + 11	39-9864-VC
13: e	Böjd bricka	8 // 19	6: e	9 + 39	39-10010
14: e	Bricka	8 // 16	21	6,9,11 + 79	39-9962
15: e	Skruva	5x16	8: e	61	39-9851
16	Skydd på handtagsstöd		1	3	36-2002-05-BT
17: e	Akkumulatorbox		1	1 + 102	36-1502-22-BT
18: e	Motorkabel		1	2 + 21	36-2002-07-BT
19: e	Huvudram		1		33-2002-01-SI
20: e	Skruva	3,5x20	14: e	60,70 + 92	39-9909-SW
21	motor		1	19: e	36-2001-07-BT
22: a	Spår i nylon	M10	1	23	39-9881-CR
23	Skruva	M10x50	1	25: e	39-10400
24	Bussning av nylon	28x16	4: e	7: e	36-1502-25-BT
25: e	Tomgångshjul		1	23	36-9119-26-BT

Illustration nr	Beteckning	Mått mm	Kvantitet	Bifogat till illustration nr.	ET-nummer
26: e	Handtag axel		1	3 + 7	33-1502-11-SI
27	magnet		1	65	36-1205-12-BT
28	Distansring	10x14x6	2	23	39-10498
29	Lager	6000	2	25: e	39-9998
30: e	Bussning av nylon	38x17	6: e	3 + 7	36-1502-41-BT
31	Skruva	M5x12	19: e	8,9,37,38,48,49,80 + 81	39-9903-SW
32	Generatorkabel		1	76 + 87	36-1502-26-BT
33	Bricka	10 // 19	1	23	39-10206-CR
34	Skruva	M10x20	1	19: e	39-9974-CR
35	Skruva	4x30	4: e	38 + 60	39-10499
36	Skruva	4x50	4: e	60	39-10499
37	Främre datorkåpa		1	3 + 38	36-1502-06-BT
38	Bakre datorkåpa		1	3 + 37	36-1502-07-BT
39	Skruva	M8x40	4: e	41	39-9889-CR
40	Ärm	8x12x4	4: e	39	36-1502-27-BT
41L	Handgrepp vänster		1	7L	33-2002-05-SI
41R	Handgrepp höger		1	7R	33-2002-06-SI
42	Ändkåpa		2	41	36-1502-28-BT
43	Skum		2	41	36-1502-29-BT
44	Främre anslutningsrörskydd		2	7 + 46	36-1502-30-BT
45L	Pedalrör vänster		1	7L + 95	33-2002-07-SI
45R	Pedalrör höger		1	7R + 95	33-2002-08-SI
46	Bakre		2	7 + 44	36-1502-31-BT
47	anslutningsrörsbricka	8 // 22	2	6: e	39-10159
48R-1	Främre handtagskåpa		1	7R + 48R-2	36-1502-16-BT
48R-2	höger Bakre greppkåpa		1	7R + 48R-1	36-1502-17-BT
49	höger Pulssensor		2	55	36-9103-05-BT
50	Anslutningsaxel	16x63	2	7 + 45	36-1502-32-BT
51	Pulskabel		2	1 + 49	36-1506-17-BT
52	Pedal vevskydd		2	45 + 95	36-1502-33-BT
53	C-klipp	C40	2	45	36-1505-12-BT
54	Fotrörskåpa		2	45	36-1502-34-BT
55	Pulsgrepp		1	3	33-2002-12-SI
56	Lager	6203	2	45	39-9999
57	Bricka	5 // 18	8: e	15: e	39-10111-VC
58	Mittlock		2	61	36-2002-08-BT
59	Axelmutter	M10	2	63	36-1506-26-BT
60L	Täck vänster		1	19 + 60R	36-2002-01-BT
60R	Täck till höger		1	19 + 60L	36-2002-02-BT
61	Runt omslag		2	95	36-2002-04-BT
62	Vårtvätt	för M6	4: e	66	39-9865-SW
63	Pedalaxel		1	65 + 95	33-1502-13-SI
64	C-klipp	C20	2	63	36-9925520-BT
65	Remskiva		1	63	36-1502-36-BT
66	Skruva	M6x16	4: e	63 + 65	39-10120-SW
67	Skruva	M5x10	14: e	1,17,21,67,	39-9903
68	sensor		1	68 + 76	36-1502-37-BT
69	Bälte	530J6	1	19: e	36-1502-38-BT
70L	Bakre fotlock vänster		1	65 + 85	36-1502-12-BT
70R	Bakre fotlock höger		1	72	36-1502-13-BT
71	Nylonmutter	M8	1	72	39-9818
72	Bakre stabilisator		1	79	33-2002-04-SI
73	Magnetfäste		1	19: e	33-1502-14-SI
74	Spår i nylon	M6	4: e	19: e	39-9816-VC
75	Lager	6004	2	66	36-9217-32-BT
76	Kontrollbord		1	63	36-2002-08-BT
77	Styrspak		1	87	33-1502-15-SI
78	Hoppa		1	73	36-1502-40-BT
79	Hexskruv	M8x55	1	73	39-10056
80	Fotrörskydd vänster		2	73	36-1502-18-BT
81	Fotrörskydd höger		2	45 + 81	36-1502-19-BT
82	Axelmutter liten	3 / 8"x4	2	45 + 80	39-9820
83	Axelmutter	3/8 " x7	2	87	39-9820-SW
84	Spänningstråd		1	87	36-1502-41-BT
85	Svänghjul		1	21 + 73	33-1502-16-SI

Illustration nr	Beteckning	Mått mm	Kvantitet	Bifogat till illustration nr.	ET-nummer
86	Lager	6001	1	87	36-9516-27-BT
87	generator		1	87	36-1502-42BT
88	C-klipp	C12	3	85	36-9805-36-BT
89	Skum		1	87	36-1502-43-BT
90	Skruva		2	55	39-10528
91	Skruva	4x20	6: e	80 + 81	39-9909-SW
92L	Ändkåpa med transportrulle vänster		1	49 + 92	36-1502-10-BT
92R	Ändkåpa med transportrulle höger		1	93	36-1502-11-BT
93	Främre stabilisator		1	93	33-2002-03-SI
94	Skruva	M6x45	4: e	19: e	39-10410-SW
95	Pedal vev		2	98	33-2002-11-SI
96	Bricka	6 // 13	4: e	61 + 63	39-10013-VC
97	Spår i nylon	M6	4: e	94	39-9816-VC
98L	Pedal vänster		1	94	36-1502-08-BT
98R	Pedal höger		1	45L	36-1502-09-BT
99	Fotskruv justerbar		2	45R	36-1502-44-BT
100	Harponsnyckeln		1	72	36-9107-28-BT
101	Sexkantsnyckel	6: e	1		36-9116-14-BT
102	Ackumulator	6Volt / 1300mAh	1		36-1501-26-BT
103	Monterings- och träningsinstruktion		1	17: e	36-2002-09-BT

ANMÄRKNINGAR

SOMMAIRE

1. Sommaire	28
2. Recommandations importantes et consignes de sécurité	28
3. Instruktioner för montage	29-32
4. e Mode d'emploi de l'ordinateur	33-34
5. Mesure des pulsations	34
6. e Kinomap APP	35
7. e Monter, användare & nedstigning	35
8. e Nettoyage, Entretien et stockage de l'exercice	36
9. Korrigeringar	36
10. Recommandations pour l'entraînement	37
11. List des pièces- List des pièces de rechange	38-40
12. e Remarques	40
13. e Vue éclatée	67

Chère cliente, cher client,

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

Très cordiales hälsningar
Top-Sport Gilles GmbH

Respekt!
 Avant utnyttjande
 Lisez les instructions
 tions d'utilisation!



REKOMMANDATIONER VIKTIGA ET CONSIGNES DE SÉCURITÉ

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

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

2. Avant la première utilisation et à intervalles réguliers (environ tous les 50 heures d'ouverture), le serrage de toutes les vis, écrous et autres vérifiez les connexions et les puits d'accès et les joints avec une certaine traiter lubrifiant afin que le bon état de fonctionnement de l'équipement est assurée.

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

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

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

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

7. RESPEKT! Av systemet med fréquence de cœur peuvent être exakt. Le fait de s'entraîner excessif sait dommage de santé sérieux ou mènent vers la mort Un entraînement inadapté ou excessif peut entraîner des risques pour la santé. C'est pourquoi, avant de commencer un entraînement précis, il faut consulter un médecin. Ce dernier peut définir les sollicitations maximales (pouls, watt, durée d'entraînement etc.) auxquelles on peut se soumettre, et thunder des renseignements exacts sur les conditions de l'entraînement, les objectifs et l'alimentation. Il ne faut pas s'entraîner après un repas lourd.

8. e. Ne s'entraîner avec l'appareil que lorsque celui-ci est en parfait état de fonctionnement. Håll les repairs éventuelles, n'utiliser que des pièces de rechange originales. **RESPEKT!** Si des parties inte överdrivet chaudes à l'utilisation de l'appareil ils remplacent immédiate- ment celui-ci et sûr cet équipement de l'utilisation jusqu'à réparé.

9. Håll le réglage des pièces, faire uppmärksamhet à régler la bonne position ou la position de réglage maximal markering, et à bloquer correction la nouvelle position réglée

10. Si rien d'autre n'est indiqué dans le mode d'emploi, l'appareil ne doit être utilisé que par une personne pour l'entraînement. Le temps d'entraînement ne devait pas dépasser au total 90 minutes / chaque jour.

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

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

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

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

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

16. e Ce produit ne peut pas être enlevé des déchets à la fin de sa durée de vie sur les déchets budgétaires normaux, main doit être livré à un point collectif pour le recyclage des appareils électriques et électroniques. Le symbole sur le produit du mode d'emploi ou de l'emballage fait rem arguer sur cela. Les matières sont réutilisables conformément à leur marquage. Avec le réemploi, la valorisation matérielle ou d'autres formes de valorisation vous apportez des appareils de contratill, une bidrag importante à la protection a notre environnementne- menade. Veuillez demander lors de l'administration communale le poste d'enlèvement des déchets constant.

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

18. e Dans les modes d'opération qui dépendent de la vitesse, la résistance peut être réglé manuellement et les variations de puissance dépendent de la vitesse. Dans les modes d'opération indépendant de la vitesse, l'utilisateur peut régler la consommation de puissance en Watt désirée. La machine maintiendra automatiquement le même level de puissance, modifiant si nécessaire le level de résistance. Ce réglage ne dépend pas de la vitesse.

19. e L'appareil est équipé d'un réglage de motstånd à 24 nivåer. Ce lapermet de réduire ou d'augmenter la résistance de freinage et ainsi le niveau d'entraînement. En presser le bouton "-" de réglage de la motståndare nivå 1, cela entraîne une diminution de la résistance de freinage et ainsi du niveau d'entraînement. En presser le bouton "+" de réglage de la résistance vers le niveau 24, cela entraîne une augmentation de la résistance de freinage et ainsi du level d'entraînement.

20. e Cet appareil a été contrôlé et certifié suivant les normes DIN EN ISO 20957-1 / 2014 och EN 20957-9 / 20016 "H, A". La charge (= poids) maximalt tillått en 150 kg été fixée. La klassificering HA implikat que ce vélo d'exercice a été conçu unikt pour l'usage domestique. Cette-klassificering garanterar que l'anomalie dans la consommation énergétique d'un appareil jusqu'à 50W ne dépasse pas $\pm 5W$ et celle d'un appareil supérieur à 50 W ne dépasse pas $\pm 10\%$. Cet ordina- teur d'appareils motsvarar aux demandes fondamentales d'elle EMC-direktivet en 2014/30 EU.

21. Les instruction de montage et d'utilisation doivent être betraktade comme faisant partie du produit. Cette-dokumentation doit être fournie lors de la vente ou du passage du produit.

INSTRUKTIONER DE MONTAGE

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

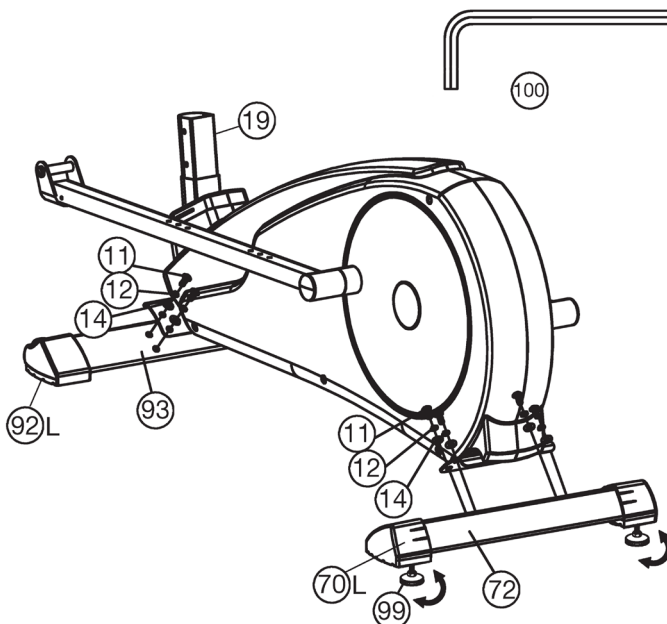
Temps de Montage: 60 min.

STEG nr 1:

Montage des pieds (93 + 72) sur le cadre de base (19).

1. Attachez le pied avant (93) aux coiffe à palier (92) sur le corps de l'appareil (19). Servez-vous des deux vis M8x20 (11), rondelles (14) et rondelle élastique bombée (12).

2. Attachez le pied arrière (72) avec des capuchons de protection déjà assemblés (70) au corps de l'appareil (19). Utilisez à cet effet deux vis (11), les rondelles (14) et les rondelles élastiques bombées (12). Une fois le montage complètement terminé, vous pouvez égaliser les petites irrégularités du sol en faisant tourner les deux vis d'égailisation de la hauteur (99). L'appareil est alors ajusté de sorte qu'il ne puisse pas se mettre à bouger au cours de l'entraînement.



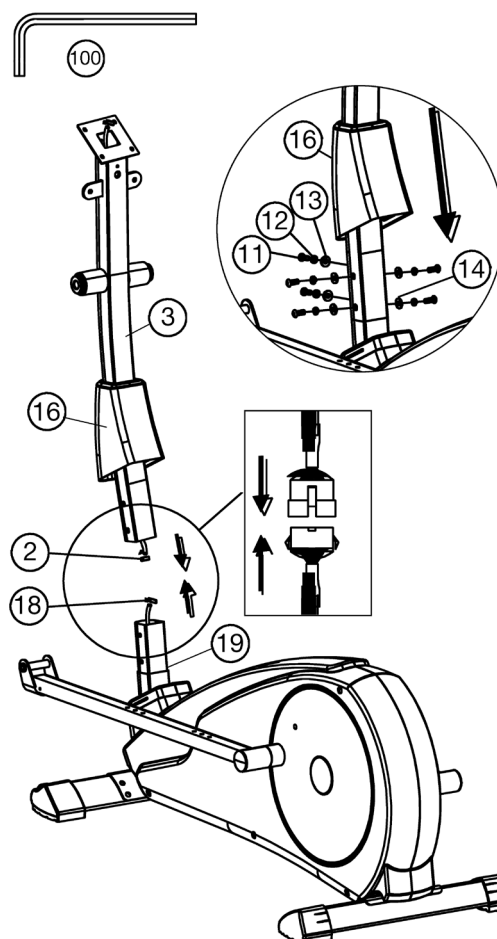
STEG nr 2:

Connexion du faisceau de câbles (2 + 18) et montage du tube support (3) au cadre de base (19).

1. Placer les vis (11) ainsi que des rondelles (13 + 14) et rondelles élastiques bombées (12) à la portée de la main, à côté de la partie frontale du cadre de base (19).

2. Diriger l'extrémité inférieure du tube support (3) vers le cadre de base (19) et monter le revêtement de tube support (16) sur le tube de support (3). Fixer les extrémités des deux faisceaux de câbles de l'ordinateur, ensemble (2 + 18), dépassant du cadre de base (19) et du tube support (3). (**Uppmärksamhet!** L'extrémité du faisceau de câble de l'ordinateur (2) dépassant de la partie supérieure du tube de support (3) ne doit pas glisser dans le tube car elle sera indispensable pour poursuivre le montage.)

3. Placer une rondelle élastique bombée (12) ainsi qu'une rondelle (14) et une rondelle courbe (13) sur chacune des vis (11). Introduire les vis (11) à travers les trous de forage du cadre de base (19), visser dans les trous taraudés du tube support (3) et serrer à bloc. Glissez le revêtement de tube de support (16) en position.



STEG nr 3:**Montering av logements des pédales (45) på rören i anslutning (7) och rörstöd (3).**

1. Placer l'axe (26) på stödröret (3). Placer une rondelle intercalaire (5) och tube de connexion droit (7R) sur l'essieu (26). (**Uppmärksamhet!** La direction de visée est à droite lorsque l'on se trouve sur l'appareil et que l'on s'entraîne.) Poser une rondelle élastique bombée (12) et grande rondelle 8 // 32 (10) sur les vis M8x20 (6) et serrer à bloc.

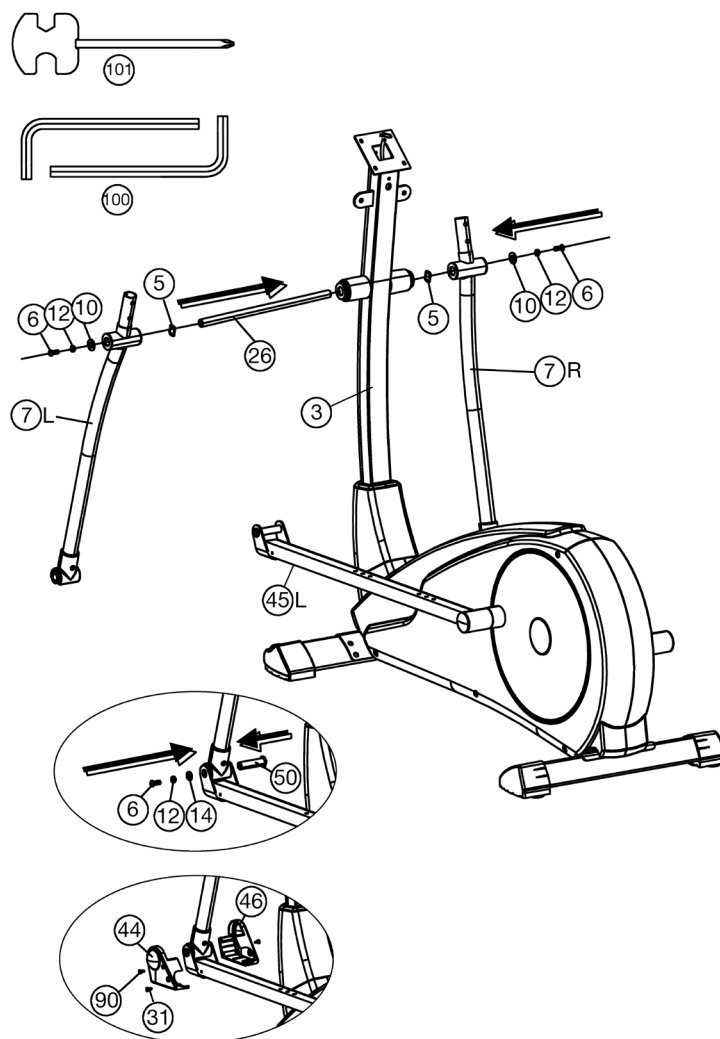
2. Monter le tube de connexion gauche (7L) avec l'ensemble des pièces supplémentaires nécessaires sur la partie latérale gauche de l'appareil conformément aux instructions figurant aux point 1.

3. Placer le logement de la coque droit (45R) sur le tube de connexion droit (7R) en veillant à ce que les trous de forage des tubes soient situés les un au-dessus des autres.

4: e Introduire les vis d'axe (50) à travers les trous de forage à rondelles (14), rondelle élastique bombée (12) et vis (6) et serrer à bloc. (Il faut que ce point d'assemblage puisse bouger facilement. Pour cette raison ne vissez pas trop solidement le vis)

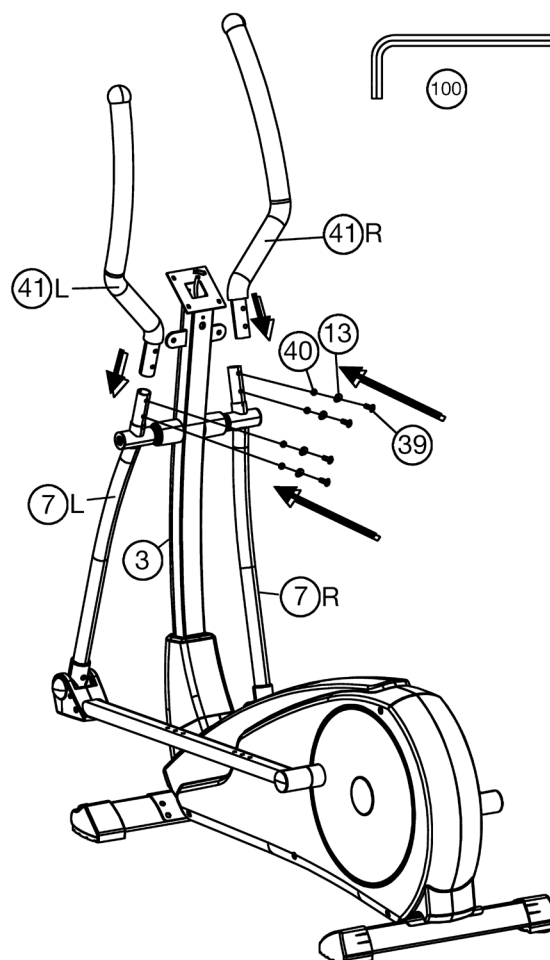
5. Monter le logement de pédale gauche (45L) sur le tube de connexion gauche (7L) conformément aux instructions figurant aux points 3.-4.

6: e Monter des revêtements (44 + 46) sur les logements des pédales avant (45) avec les vis (31 + 90).

**STEG nr 4:****Montering av vissa (41) sur les tubes de connexion (7).**

1. Placer les some (41L + 41R) sur les tubes de connexion (7L + 7R) en veillant à ce que les trous de forage des tubes soient situés les uns au-dessus des autres. (**Uppmärksamhet!** Après le montage des someches, veillez à ce que leurs extrémités supérieures soient courbées vers l'extérieur (du tube de support (3)).

2. Placer une rondelle (13) et une pièce d'écartement (40) sur les vis M8x40 (94) et fch par some (41L + 41R) et serrer à bloc.

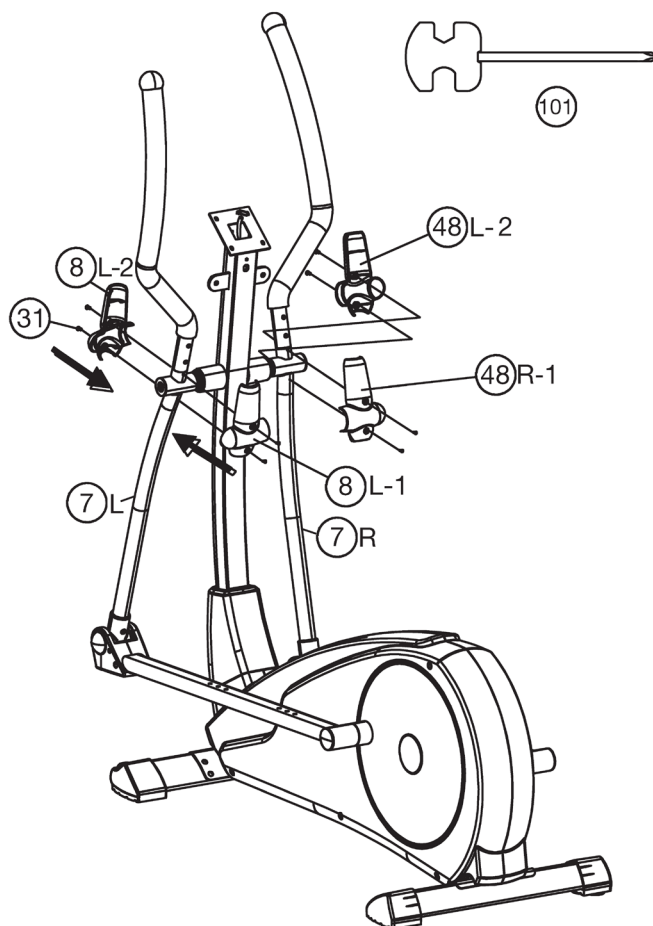


STEG nr 5:

Monter le revêtement pour tube de connexion (8 + 48) sur le tube de connexion (7).

1. Monter le revêtement avant et arrière pour tube de connexion gauche (8L-1 + 8L-2) på tube de connexion gauche (7L) avec les vis (31).

2. Monter des revêtements pour tube de connexion droit (8R-1 + 8R-2) sur le tube de connexion droit (7R) avec les vis (31).

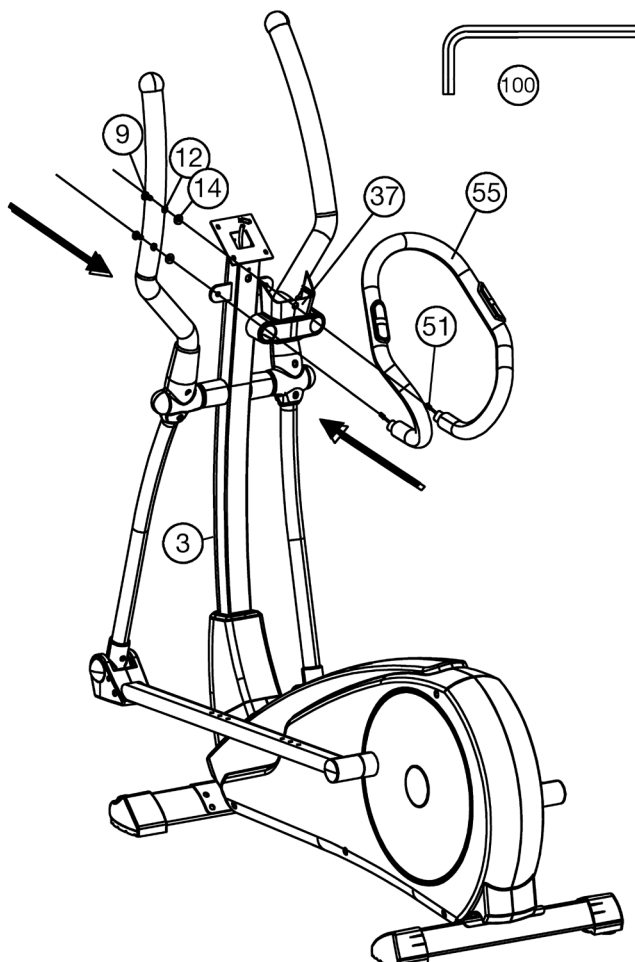
**STEG nr 6:**

Montage de la poignée de maintien (55) sur le tube de support (3).

1. Placer le revêtement de ordinateur avant (37) på poignée de maintien (55).

2. Conduire au tube de support (3) de la poignée maintien (55), et l'aligner de sorte que le modèle de trou de la poignée maintien (55) et le tube de support (3) coïncident. Les vis M8x25 (9) attacher chacun la rondelle élastique bombée (12) et rondelle 8 // 16 (14) et donc la poignée maintien (55), serrer le tube de support (3).

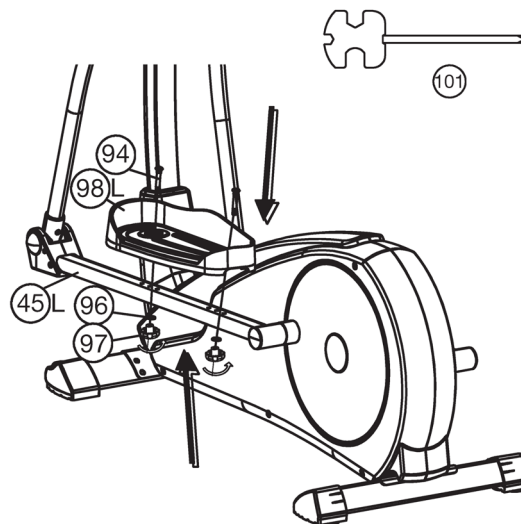
3. Insérez le câble de pulsation (51) à travers les trous dans la partie supérieure soutenez tube (3) et tirer vers le haut pour le retirer.



STEG nr 7:

Monter av pedaler (98) sur le logement des pedals (45).

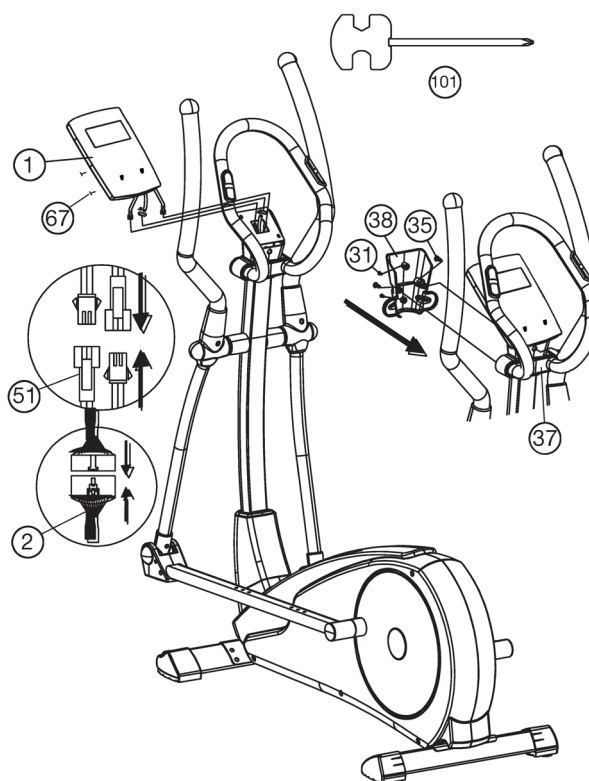
1. Poser la pédale droite (98R) sur le logement de la pédale droit (45R) en veillant à ce que les trous de forage des pièces soient situés les uns au-dessus des autres.
2. Sur la partie supérieure, introduire les boulons bruts à tête bombée et collet carré M6x45 (94) à traverses les trous de forage. Du côté motsats, poser une rondelle (96) et écrou à poignée étoile (97), sur chacun d'eux, et serrer à bloc.
3. Monter la pédale gauche (98L) sur le logement de la pédale (45L) conformément aux instructions figurant aux points 1.-2. (**Uppmärksamhet!** Les bords situés sur les parties longitudinales des coques des pédales permettent de distinguer les coques des pédales droite (98R) et gauche (98L). Les bords élevés des coques des pédales (98L + 98R) doivent être chacun dirigés vers l'intérieur (en direction du cadre de base (19). La position ainsi réglée devrait être la même des deux côtés. Les positionner peuvent être modifiées à tout modifiées moment en ôtant les vis à verrou (94) et en faisant glisser les coquilles à pied sur les leviers pédales jusqu'à avoir atteint la position voulue.)



STEG nr 8:

Montage de l'ordinateur (1) på stödröret (3).

1. Prenez ensuite l'ordinateur (1) och fxez son câble de connexion (2) à l'arrière de l'ordinateur (1).
2. Fixez le câble de pulsation (51) à la douille prévue dans le dos de l'ordinateur (1) och monter l'ordinateur (1) au tube de support (3) avec le vis (67). Evitez ce faisant d'abîmer le kabel. (Les vis se trouvent à l'arrière de l'ordinateur.)
3. Monter des revêtements pour l'ordinateur avant et arrière (37 + 38) sur le tube de support (3) avec vis (31 + 35).



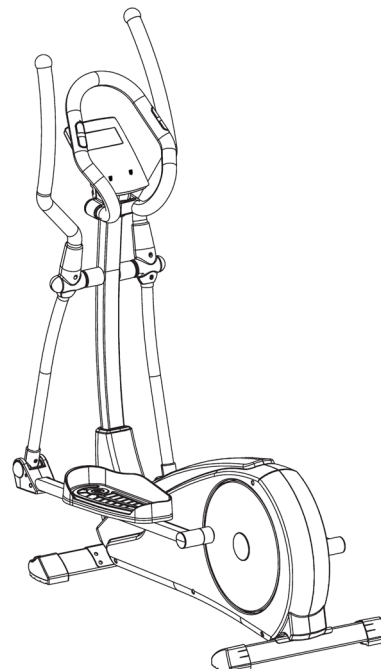
STEG nr 9:

Kontrollera

1. Vérifier si les assemblages et connexions ont été effectués correctement et fonctionnent. Enheten är underhållsfri.
2. Si tout est en ordre, se familiariser avec l'appareil en effectuant de légers réglages de la resistance et effectuer les réglages individuels.

Remarques:

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



MODE D'EMPLOI DE L'ORDINATEUR



AFFICHER:

Varv per minut (RPM): 15 ~ 999

Vitesse (SPEED): 0,0 ~ 99,9 km / h

Heure (TID): 00: 00 ~ 99: 59.

KM / Avstånd (DISTANCE): 0,00 ~ 99,99 km

Kalorier (KALORIER): 0 ~ 999kcal

Alternativ per défaut Watt: 10 ~ 350

Affichage du pouls (PULSE): P ~ 30 ~ 240 max. Värde möjlig
Le symboler du coeur clignote lorsque les données de pouls sont reçues

SKANNA: (Affichage automatique pour alterner entre les watts / calories et RPM / km / h toutes les 6 secondes)

Motståndsprofil: nivå 1 ~ 24

Programkategorier: MANUELL; PROGRAM (P1-P12);
FALLENHET; WATT; PERSONAL; HRC

Données utilisateur: U0 ~ U4 (U1 ~ U4) données utilisateur stockées

FONKTIONER CLÉS:

- 1.Touchche START / STOPP:** Démarre, interrompt ou arrête le program Lors d'entraînement.
- 2.Touch F:** Bekräftelse une sélection de program, appelle les fonctites et vous appuyez sur le bouton START / STOP pour démarrer le pro-ons d'entrée et les confirme.
- 3.Touch +:** Augmente une valeur par défaut ou passe à la fonction on physique selon le principe de l'année scolaire, ainsi que la distance suivante de la sélection.
- 4.Touch -:** Minska une valeur prédéfinie ou appelle la fonction pré- • **Affichage des résultats de F1 - F6.**

5. Touche L: Återvänd à la sélection de program. Si ce bouton est maintenu enfoncé pendant 2 secondes, vous revenez au menu de démarrage pour la sélection de l'utilisateur U0-U4.

6.Touch-TEST: Testa fitness med attribution des notes (F1-F6).

7.Touches de program P1-P12: Sélectionne directement l'un of the 12 program d'entraînement

MODE D'EMPLOI

installation

1) Asseyez-vous sur la selle et commencez à pédaler. Après quelques rotations, l'affichage de l'ordinateur démarre et nous vous recommandons de vous entraîner pendant 30 secondes supplémentaires afin que le premier courant de charge la batterie et que les réglages de l'ordinateur puissent être effectués sans interruption. U0 apparaît sur l'affichage. Utilisez la touche +/- pour sélectionner un utilisateur U0-U4 pour vous-même et confirmez à l'aide de la touche F. Définissez ensuite les données personnelles les unes après les autres à l'aide de boutons + / -: sexe, âge, midja, Poids corporel et confirmez chacun avec la Touche F. Les données personnelles de U1 ~ U4 sont stockées en permanence tandis que U0 reste uniquement en tant qu'invité pour la session de formation en cours.

2) Ensuite, urvalet av program clignote. Använd knapparna +/- för att välja en programkategori: MANUELL; PROGRAM (P1-P12); FALLENHET; WATT; PERSONAL; HRC et confirmez en appuyant sur la touche F. Les valeurs par défaut telles que le temps, la distance, les calorier et le pouls dans le sélectionné peuvent être appelées avec la touche F et modifiées à l'aide des touches + / -.

3) Lorsque le program et les valeurs par défaut sont définis, Appuyez sur le bouton START / STOP pour démarrer l'entraînement.

4) Une nouvelle pression sur le bouton START / STOP met fin ou interrompt le programs.

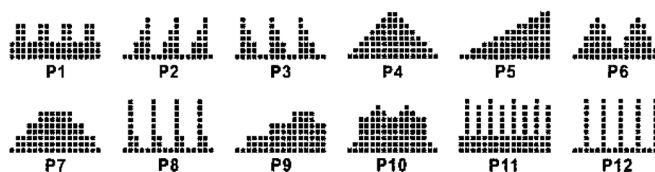
5) L'ordinateur s'éteint automatiquement cirka 4 minuter efter fin de la formation. Toutes les valeurs atteintes jusqu'alors sont stockées pendant 4minutes et vous pouvez continuer l'entraînement basé sur ces valeurs ou vous pouvez remettre toutes les fontions à zéro à l'aide de la touche "L".

1. MANUAL: programmanual

Lors de la sélection du program, sélectionnez la rubrique MANUAL à l'aide des touches +/- et confirmez avec la touche F. Appelez les options de réglage TEMPS / DISTANCE / CALORIES / IMPULSION en appuyant sur la touche F et en réglant les valeurs à l'aide des touches +/- . Usez le bouton START / STOP pour démarrer le program manuel et ajustez la resistance pendant l'entraînement à l'aide des boutons +/-.

2. PROGRAM: programbildning

Lors de la sélection du program, sélectionnez la rubrique PROGRAMME à l'aide des touches +/- et confirmez avec la touche F. Appelez ensuite l'un des 12 programs d'entraînement différents à l'aide des touches +/- et confirmez avec la touche F. (Alternativ, les touches de sélection directe de program P1-P12 peuvent être utilisées pour sélectionner le sélectionnez le program.) Appelez les options par défaut NIVEAU DE RÉSISTANCE / TEMPS / DISTANCE / KALORIER / IMPULSION en appuyant sur la touche F et en réglant les valeurs à l'aide des touches +/- . Använd START / STOP-knappen för démarrer le sélectionné-program.



3. FITNESS: konditionstestprogram

Lors de la sélection du program, sélectionnez la catégorie FITNESS à l'aide des touches +/- et confirmez avec la touche F. Une specification n'est pas possible dans ce programs. L'heure est réglée ca 12 minuter et vous appuyez sur le bouton START / STOP pour démarrer le pro-ons gramme et entraînez-vous avec l'affichage de la fréquence cardiaque. Une fois le temps écoulé, le program affiche une note de conditionnement physique et la distance parcourue et consommé miljö kalorier.

Skick	nivå	Strid dig coeur
Excellent	F1	Över 50
Bin	F2	40 ~ 49
Moyen	F3	30 ~ 39
Assez	F4	20 ~ 29
Svagh	F5	10 ~ 19
Très faible	F6	Moins que 10

4. WATT: wattoberoende program

Lors de la sélection du program, sélectionnez la catégorie WATT à l'aide des touches +/- et confirmez avec la touche F. Appel des options par défaut WATT / TIME / DISTANCE / CALORIES / PULSE en appuyant sur la touche F et en réglant les valeurs à l'aide des touches +/- . Réglage par défaut de la valeur WATT est de 100, la valeur peut être modifierad från 10 till 350 watt par pas de 5 watt. La valeur WATT est définie avec les boutons +/- . La valeur WATT entré reste constante quelle que soit la vitesse de pédalage grâce au réglage automatique de la résistance. Använd START / STOP-knappen för programmet i watt.

5. PERSONAL: programmerar individer

Lors de la sélection du program, sélectionnez la catégorie PERSONAL à l'aide des touches +/- et confirmez avec la touche F. Créez votre propre profile de programs. Avec ce-program, vous pouvez déterminer vous-même la resistance de chaque-sektionen (16 barres). Réglez la motstånd souhaitée pour la première barre à l'aide des touches +/- och confirmez l'entrée à l'aide de la touche F. Procédez de la même manière pour les 16 mesures et démarrez programmet après la dernière entrée de mesure à l'aide du bouton START / STOP. Appelez les options préréglées TEMPS / DISTANCE / CALORIES / IMPULSION en interrompant le program à l'aide de la touche START / STOP, en appuyant sur la touche F. Håll appeler les fonctions préréglées. Réglez les valeurs à l'aide des boutons +/- . Programmetts profil défini est enregistré automatiquement.

6. HRC: program de pouls

Lors de la sélection du program, le HRC Sélectionnez à l'aide des touches +/- et confirmez avec la touche F. Programs d'impulsions 55%, 75% och 90% sont basés sur l'entrée d'âge de l'utilisateur re-spectif (U0-U4) et l'utilisent pour calculer la limite d'impulsion superurure 55%, 75% or 90% de la valeur d'impulsion maximum. Pour le program d'impulsion cible, entrez directement la limite d'impulsion supérieure souhaitée à l'aide des touches +/- .

L'affichage PULSE clignote dès que la limite supérieure du pouls est atteinte hänge l'entraînement.

55% - DIET PROGRAM - program de regime 75%

- HÄLSOPROGRAM - program de santé 90% -

SPORTS PROGRAM - program de sport

TAG - ANVÄNDARINSTÄLLNING MÅL HJÄRTSÅTT - utilisateur insère battement du cœur visé

BOUON DE TEST DE FITNESS:

Après un entraînement avec affichage de la fréquence cardiaque dans n'importe quel programs, vous pouvez appuyer sur le bouton TEST et démarrer un test de condition physique. Pour que le program fonctionne correctement, placez les deux mains sur les capteurs cardiaques pendant 60 secondes. One fois les 60 secondes écoulées, one note de forme physique de F1 à F6 s'affiche. (Voir le tableau sous-program de test de condition physique)

UPPMÄRKSAMHET: Aucun autre écran ne fonctionne hänge le test de fitness.

RYTHME CARDIAQUE:

1. Les poignées droite et gauche comportent chacune un capteur (pièces de contact métalliques.) Uppmärksamhet, veillez à ce que la paume de vos elnätet vilar samtidighet sur les capteurs, avec une pression normal. Dès que les pulsations sont enregistrées, un cœur apparaît en surbrillance à côté de l'affichage des pulsations. La mesure des pulsations à la poignée n'a qu'une valeur vāgledande. En effet, tout mouvement, frottement, la transpiration etc. peuvent entraîner des variation par rapport aux pulsations réelles. Chez surees personnes, la mesure des pulsations peut être erronée. En cas de problèmes avec la mesure des pulsations aux mains, nous vous recommandons d'utiliser une sangle de poitrine cardiologique.

UPPMÄRKSAMHET: Les systèmes de surveillance du rythme cardiaque peuvent être inexacts. Unexercice excessif peut causer de graves dommages ou la mort. À l'Adresse suivante: Étourdissement / faiblesse Arrêtez 1. Sur le plan opérationnel, l'ergomètre avec le générateur dans certain- immédiatement l'entraînement.

2. Mesure des pulsations cardiologiques Dans le commerce, on trouve 3. Le côté port USB de hêtre de l'ordinateur est utilisé pour charger des les appareils de mesure cardiologique, qui consiste en une sangle de petits appareils. Données de chargement sont: 5V / 0.35A-1A poitrine pourvue d'un émetteur et d'une montre récepteur. L'ordina- 4: e Une accumulateur 6V / 1300mAh est situé dans le compartiment de teur de votre ERGOMETRE est équipé d'un récepteur (sans émetteur) la accumulateur à l'arrière de l'ordinateur. Pour ça remplacer, ouvrir le prévu pour les appareils de mesures des pulsations cardiaques disponi- compartiment de la accumulateur, retirez la accumulateur, déconnectez. Si vous vous procurez un appareil de ce genre, vous pourrez voir tez et le remplacer par un modèle identique. Intervalles de charge ré-sur le tableau d'affichage de l'ordinateur les pulsations émises par voguilières maintenir le fonctionnement du accumulateur. tre émetteur (sangle de poitrine). Il peut fonctionner avec toutes les

sangles de poitrine non codées, et dont la fréquence est entre 5,0 et 5,5 kHz. La portée des émetteurs est, selon le modèle, de 1 à 2 m.

UPPMÄRKSAMHET: Si vous utilisez simultanément les deux systèmes de mesure des pulsations c'est la mesure faite aux poignées qui a la priorité.

TABELL WATT

RPM et puissance en watt du level 1 - level 24 pour E 2000
Artikelnr. 2002

DEGRE 20	varv / min	30 RPM	40 RPM	50 RPM	60 RPM	70 RPM	80 RPM	90 RPM	100 RPM
	WATT	WATT	WATT	WATT	WATT	WATT	WATT	WATT	WATT
1	8: e	15: e	25: e	36	48	61	75	89	104
2	9	18: e	29	42	57	72	88	105	122
3	10	20: e	34	49	65	84	102	122	142
4: e	11	23	38	55	74	95	116	139	161
5	12: e	25: e	42	61	82	105	129	154	179
6: e	14: e	28	46	68	91	117	143	173	199
7: e	15: e	31	51	75	100	129	158	190	219
8: e	16	33	56	82	110	141	173	207	240
9	17: e	36	60	88	119	153	189	224	261
10	18: e	39	65	94	127	164	201	241	281
11	19: e	41	68	100	135	174	213	255	295
12: e	20: e	43	73	107	144	185	227	272	316
13: e	22: a	46	77	114	153	197	241	289	335
14: e	23	50	83	122	164	212	260	311	361
15: e	24	52	86	128	173	221	272	326	378
16	26: e	55	92	136	182	233	290	346	401
17: e	27	58	97	142	192	247	303	362	419
18: e	28	61	102	150	201	260	319	380	446
19: e	30: e	63	106	156	211	269	331	394	459
20: e	31	66	110	162	220	279	342	412	473
21	32	69	116	171	230	295	361	430	492
22: a	33	72	120	177	241	305	375	443	514
23	35	74	125	185	251	318	388	458	531
24	36	78	131	192	260	328	401	477	550

Remarques:

1. La puissance consommée (en Watt) est ajusté mesurant la vitesse (min-1) d'essieu et de couple (en Nm).
2. Votre maskin avait été examiné afin de respecter les exigences par rapport à la klassificering d'exakt avant l'expédition. En cas de doutes par rapport à l'exactitude, veuillez kontakta din lokala leverantör eller envoyez la machine à un laboratoire d'essai pour vérifier sa calibration. (S'il vous plaît noter que la tolérance d'écart comme indiqué en page 25, est autorisée.)

AVIS



nes vitesses un peu plus ou moins le bruit de roulement vrombissant.

2. Gardez l'ordinateur loin de l'humidité.

Kinomap APP DE FORMATION INTÉRIEURE

Cet ordinateur inclut l'utilisation gratuite de l'application Kinomap en version de base. Cela permet une formation divertissante et interactive avec des appareils Android ou IOS et la sauvegarde des données d'entraînement. En plus de la version de base, des fonctions supplémentaires peuvent être achetées auprès de Kinomap moyennant des frais.

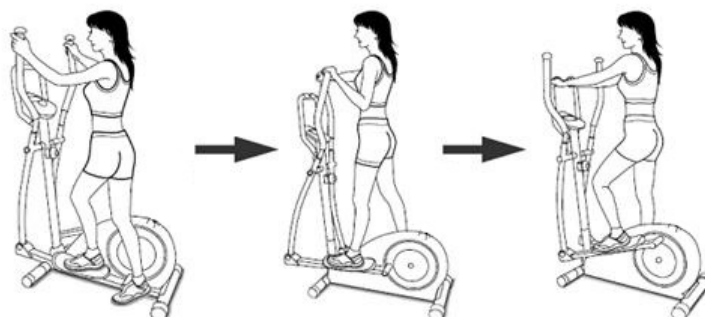
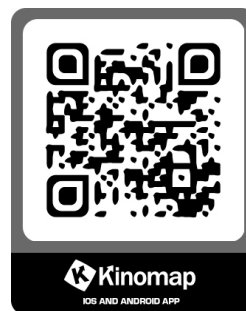
Sport, coaching, spel et eSport sont les maîtres mots de l'application Kinomap. Cela contient de nombreux kilomètres de matériel filmique réel s'entraîner à l'intérieur comme si vous étiez à l'extérieur; Suivi des itinéraires et analyse de vos performances; Coaching; Mode multijoueur; nouveaux médalliers quotidiens; Courses officielles en salle et plus encore ... L'APP contient ainsi environ 100.000 vidéos enregistrées par des athlètes et 200.000 km de pistes cumulées pour le cyclisme, la course à pied ou l'aviron pour environ 270.000 membres du monde entier.

Téléchargez l'APP et connectez-vous

Scannez le code QR sur votre smartphone / tablette ou utilisez la fonction de recherche sur Playstore (Android) ou l'App Store (IOS) pour télécharger l'application Kinomap. Inscrivez-vous et suivez les instructions pour l'APP.

Activez Bluetooth sur votre smartphone ou tablette et allez dans les paramètres d'appareils via le menu de l'APP puis sélectionnez la catégorie "cross trainer". Sélectionnez ensuite votre désignation de type via le logo du fabricant "Christopeit Sport" afin de connecter l'équipement sportif. Selon l'équipement sportif, différentes fonctions sont enregistrées par l'APP via Bluetooth et des données sont échangées.

Vous trouverez de plus amples informations concernant l'application Kinomap sur: <https://www.kinomap.com/en/>



MONTER, UTILISER & DESCENDRE

Transport av maskinen:

Maskinen är utrustad med 2 rullar på fötterna fram. Om du vill öka intensiteten för övningen. Flytta maskinen, lyft fötterna bak och rulla maskinen fram. **e.** Håll alltid dina händer på den fasta greppet eller på de fasta greppen på maskinen till destinationen. (Respekt: Om maskinen inte är utrustad med grepp utan grepp, använd maskinen försiktigt om du använder maskinen utan grepp.)

Monter, användare & nedstigning

Monter:

- Tandis que vous vous trouvez à côté de la machine, mettez le repose-pied qui se trouve à votre côté dans la position la plus basse. Saisissez solidement la poignée fixe.
- Placez votre pied sur le repose-pied, essayez de mettre votre poids sur ce pied et en même temps, levez l'autre jambe et mettez ce pied sur l'autre repose-pied.
- Vous êtes maintenant dans la position correcte pour commencer l'entraînement.

Användare:

- Tenez vos mains dans la position désirée sur la poignée fixe.
- Pédalez sur la machine en marchant sur les repose-pieds, alternant votre poids corporel sur les deux repose-pieds.
- Si vous voulez également entraîner la partie supérieure du corps, placez vos mains sur les poignées mobiles, au lieu de la poignée fixe.

- Ensuite, augmentez graduellement la vitesse et modifiez la résistance.

Descendre:

- Ralentissez graduellement jusqu'à ce que vous vous êtes arrêté(e).
- Saisissez solidement la poignée fixe, lancez un pied par-dessus la machine et placez-le par terre. Ensuite, mettez également l'autre pied par terre.

Cette machine d'exercice stationnaire simule la combinaison cyclisme - marche - promenade. La pression sur les articulations est moins élevée, réduisant ainsi les risques de blessures d'impact.

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

NETTOYAGE, ENTRETIEN ET STOCKAGE DE L'EXERCICE

1. Nettoloyage

Utilisez uniquement un chiffon humide pour le nettoyage. **Uppmärksamhet:** Ne jamais utiliser de benzène, de diluant ou autre agents de nettoyage agressifs pour le nettoyage de surface comme ce les dommages causés. L'appareil est uniquement pour un usage domestique privé et pour un usage intérieur approprié. Gardez l'appareil propre et l'humidité de l'appareil.

2. lager

Faire glisser le coulisseau de l'étrier vers le guidon et la Tube de selle aussi profondément que possible dans le cadre. Choisissez un stockage a sec dans la maison et mettre un peu d'huile de pulvérisation pour les connexion de tube de pied avant a et arrière et sur le ax de poignée. Couvrir le dispositif pour le protéger d'être décolorés par la lumière du soleil et de la poussière.

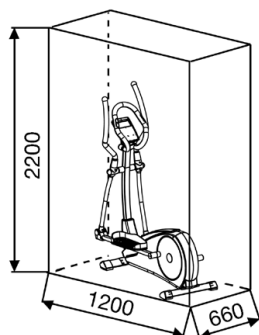
3. Entretien

Nous recommandons toutes les 50 heures for examiner les connexions a vis pour l'étanchéité, qui ont été prepared dans l'ensemble. Toutes les 100 heures de fonctionnement, vous devriez au peu d'huile de pulvérisation pour les connexion de tube de pied avant a et arrière et sur le ax de poignée.

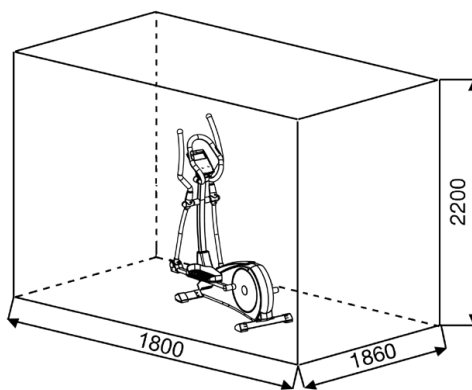
KORRIGERINGAR

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

Problem	Orsak	Möjlig lösning
L'ordinateur ne s'allume pas par M debut de la formation d'un.	Manquant source de courant en raison de le mauvais connecteur ou dissous.	Verifiez le connecteur sur l'ordinateur et le connecteur dans le tube du support pour un bon justering. Dévissez le couvercle gauche et vérifier le connecteur la.
L'ordinateur ne compte pas et ne s'allume pas par le debut de de formation d'un.	Manquant impulsion du capteur en raison mauvais connecteur ou dissous. la	Verifiez le connecteur sur l'ordinateur et le connecteur dans le tube de support för un bon justering.
L'ordinateur ne compte pas et ne s'allume pas par le debé de la formation d'un.	Manquant impulsion du capteur en raison position incorrecte du capteur. la	Dévissez le couvercle et vérifier la distance entre le capteur et l'aimant. Un aimant dans la manivelle est en regard du capteur, et doit avoir une distance de moins de <5mm.
Pas de lecture du pouls	Pinch d'impulsion n'est pas branché.	Branchez le connecteur du câble d'impulsion séparée dans le connecteur approprié sur l'ordinateur.
Pas de lecture du pouls	Capteur de pouls n'est pas connecté-korrigerig.	Visser les capteurs cardiaques tactiles et vérifier l '., Les connectors sont correctement et que le câble d'éventuels dommages.



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



Ytan fri en mm
(Zone de la formation et de la zone
de securité (60 cm rotation))

REKOMMENDATIONER HÅLLER L'ENTRAÎNEMENT

Les facteurs ci-après doivent être pris en compte pour la détermination **4. Motivation**

de l'entraînement oumbärlig afin d'améliorer concrètement son Un entraînement régulier est la clef de la réussite de your program.

1. Intensité:

L'entraînement n'aura d'effets positifs que si les efforts déployés dé- Jour après jour, en vous entraînant continuellement, vous verrez les passent ceux de la vie quotidienne, mais sans être hors d'haleine et / ou progrès accomplis et votre objectif se rapprocher progressivement. se sentir épuisé. Vous devriez prévoir your entraînement à heure fixe chaque jour et vous y préparer mentalement. Il est primordial d'être de bonne hu- meur au moment de l'entraînement et de ne pas perdre l'objectif visé.

Le pouls peut constituer un repère valable pour un en- tråningseffektivitet. Au cours de celui-ci le pouls devrait se situer entre 70% och 85% du pouls maximum (le déterminer et le calculer au moyen du tableau et de la formule). Pendant les premières semaines, le pouls devrait turner nåra 70% du maximum. Pendant les semaines et **Formules**

de calcul:

les mois suivants, le pouls devrait augmenter lentement pour atteindre pouls maximum = 220 - ålder la limite supérieure, c.-à-d. 85% du pouls maximalt. Plus la condition 90% du pouls maximum = $(220 - \text{age}) \times 0.9$ physique de la personne qui s'entraîne est bonne, plus il faut accroître 85% du pouls maximum = $(220 - \text{age}) \times 0,85$ l'entraînement pour rest between 70 och 85% du pouls maximalt. På y 70% du pouls maximalt = $(220 - \text{ålder}) \times 0,7$ anlånder en allongant la durée de l'entraînement et / ou en renforçant la svårt de celui-ci.

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

a. Mesure de contrôle du pouls de manière classique (c.-à-d. En posant le pouce sur la veine du poignet et en comptant les battements en une minute).

b. Mesure de contrôle du pouls au moyen d'un dispositif approprié (vendu dans un magasin spécialisé).

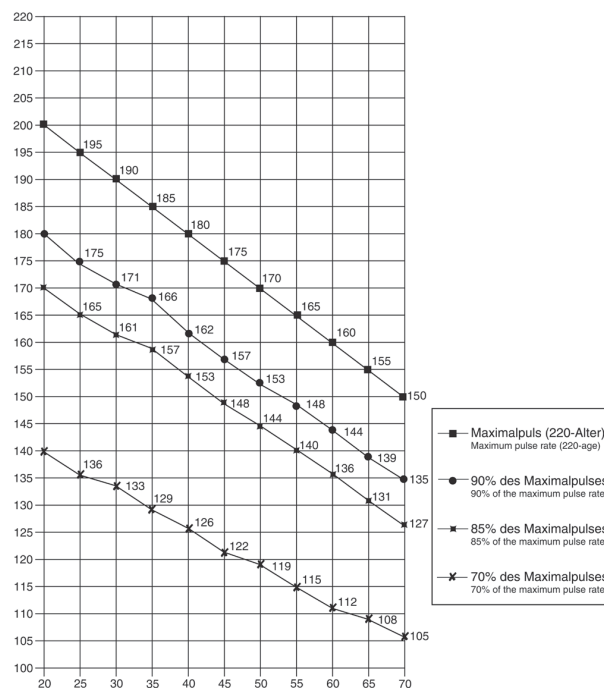
2. Fréquence

La majorité des experter rekommenderar de combiner une alimentation comme pour la santé, qui sera choisie en fonction de l'objectif recherché par l'entraînement, et les Exercices physiques trois ou quatre fois par semaine. Un adult normal doit s'entraîner deux fois par semaine pour conserver la formme currentuelle. Corn au moins trois fois par semaine pour améliorer et modifier son poids. Cinq fois par semaine étant ideal.

3. Programming de l'entraînement

Chaque séance d'entraînement devrait innefattar trois-faser: "phase d'échauffement", "phase d'entraînement" och "phase de ralenissement". La temperature du corps et l'absorption d'oxygène doivent augmenter lentement durant la phase "d'échauffement". Detta är möjligt i effekt de la gymnastique hångande cinq à dix minuter. L'entraînement proprement dit ("phase d'entraînement") devant commencer ensuite. Choisir une faible resistance pendant quelques minutes puis accroître entre 15 and 30 minutes de sorte que le pouls se situe entre 70% and 85% de son maximum.

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



ÖVNINGAR D'ÉCHAUFFEMENT (UPPVÄRMNING)

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



Atteindre avec din huvudsakliga gauche derriere votre tête vers l'épaule et tirez avec la main droite due. Montrez-le avec vos doigts dans se pencher au coude gauche. riktningen de l'orteil. 2 x 20 sek. Efter 20 sek. Mettez-behårr	Penchez-vous också lånd som möjligt Asseyez-vous avec une Agenuillez-vous in une grande
derriere votre tête vers l'épaule et tirez avec la main droite due. Montrez-le avec vos doigts dans se pencher au coude gauche. riktningen de l'orteil. 2 x 20 sek. Efter 20 sek. Mettez-behårr	derriere votre tête vers l'épaule et tirez avec la main droite due. Montrez-le avec vos doigts dans se pencher au coude gauche. riktningen de l'orteil. 2 x 20 sek. Efter 20 sek. Mettez-behårr

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

Ecouter après la phase de formation n'est pas brusquement, mais le cycle de volonté quelque valde lugn utan motstånd de la part de revenir à l'impulsion de la zone normal. (Refroidir) Nous recommandons les exercices d'échauffement à la fin de la formation se déroule et à la fin de votre séance d'entraînement avec le tremblement des extrémités.

LIST DES PIÈCES- LIST DES PIÈCES DE RECHANGE E 2000

N ° de commande **2002**
Caractéristiques tekniker: **20.08.2020**



EKOENERGI

• propre électricité grâce à la technologie de générateur

• Pas d'alimentation, pas de batterie nécessaire

• Lieu-indépendante
• ekologiquement
• Nuvarande mémoire

Ergomètre de la classe: HA avec haute précision d'annonce

- Mass turning: cirka 10 kg
- Automatisk reglering av 24 motståndsnivåer
- 12 program de motstånd prévus / 4 program de fréquence cardiaque (fonctionnant par impulsion) / 5 program personnalisables / 1 program de manuelle / 1 program indépendant de la vitesse de rotation (réglable de 10 till 350 watt och steg om 5 watt) / 1 fitness testprogram. Mesure des pulsations au guide.
- Pedale de pied le de 3 fois variable
- Roues de transport
- Connexion Bluetooth pour Kinomap (APP pour iOS et Android)
- Connecteur USB (par exemple pour la fonction de charge pour les téléphones intelligents etc. pendant l'exercice.)
- L'ordinateur est équipé d'un récepteur des données en provenance de l'émetteur de fréquence cardiaque.
- L'écran de l'ordinateur disposera de l'affichage digital des six types de données suivantes: Durée, vitesse, distance, qui correspond plus ou moins à la dépense de calories, les pulsations, les watts et la récupération. Stöd för smartphone / surfplatta.
- Adapté pour des poids jusqu'à environ 150 kg.

Den här produkten är designad för domänen sport de maison privé de manière souvenue et non för industriellt bruk eller kommersiellt bekvämt. Utilization de sport de maison la classe H / A

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

Service- Internet et les pièces de rechange base de données
www.christopeit-service.de

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstrasse 55

42551 Velbert, Tyskland

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

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

e-post: info@christopeit-sport.com

www.christopeit-sport.com

Mått [cm]: L 120 x B 66 x H 161
Poids du produit [kg]: 52
Espace de formation [m²]: 3.5



Sché. n °	Beteckning	Mått i mm	Antal enheter	Monté sur Schéma n °	Numéro ET
1	Ordinator		1	3	36-2002-03-BT
2	Kabelanslutning		1	1 + 18	36-2002-06-BT
3	Rörstöd		1	19: e	33-2002-02-SI
4: e	Revêtement d'axe de poignée		2	3	36-1502-21-BT
5	Rondelle intercalaire	17.5 // 25	2	26: e	36-9918-22-BT
6: e	Vis	M8x20	6: e	26,50 + 95	39-10095-CR
7L	Tube de jonction gauche		1	41L + 45L	33-2002-09-SI
7R	Tube de jonction droit		1	41R + 45R	33-2002-10-SI
8L-1	Revêtement avant de tube de poignée gauche		1	7L + 8L-2	36-1502-14-BT
8L-2	Revêtement arrière de tube de poignée gauche		1	7L + 8L-1	36-1502-15-BT
9	Vis	M8x25	2	55	39-10455
10	Rondels	8 // 38	2	6: e	39-10166
11	Vis	M8x20	14: e	3,72 + 93	39-10095
12: e	Rondelle élastique bombée	häll M8	22: a	6,9 + 11	39-9864-VC
13: e	Intercalare rondeller	8 // 19	6: e	9 + 39	39-10010
14: e	Rondels	8 // 16	21	6,9,11 + 79	39-9962
15: e	Vis	5x16	8: e	61	39-9851
16	Revêtement de tube support		1	3	36-2002-05-BT
17: e	Compartment d'Accu		1	1 + 102	36-1502-22-BT
18: e	Kabel de servomoteur		1	2 + 21	36-2002-07-BT
19: e	Cadre de base		1		33-2002-01-SI
20: e	Vis	3,5x20	14: e	60,70 + 92	39-9909-SW
21	Servomoteur		1	19: e	36-2001-07-BT
22: a	Ecrou borgne automatique	M10	1	23	39-9881-CR
23	Vis	M10x50	1	25: e	39-10400
24	Camp du plastique	28x16	4: e	7: e	36-1502-25-BT
25: e	Roulement de serrage		1	23	36-9119-26-BT

Sché. n °	Beteckning	Mått i mm	Antal enheter	Monté sur Schéma n °	Numéro ET
26: e	Ax de poignée		1	3 + 7	33-1502-11-SI
27	Sikt		1	65	36-1205-12-BT
28	Pièce d'écartement	10x14x6	2	23	39-10498
29	Roulement à billes	6000	2	25: e	39-9998
30: e	Camp du plastique	38x17	6: e	3 + 7	36-1502-41-BT
31	Vis	M5x12	19: e	8,9,37,38,48,49,80 + 81	39-9903-SW
32	Cable pour générateur		1	76 + 87	36-1502-26-BT
33	Rondels	10 // 19	1	23	39-10206-CR
34	Vis	M10x20	1	19: e	39-9974-CR
35	Vis	4x30	4: e	38 + 60	39-10499
36	Vis	4x50	4: e	60	39-10499
37	Revêtement avant de tube support		1	3 + 38	36-1502-06-BT
38	Revêtement arrière de tube support		1	3 + 37	36-1502-07-BT
39	Vis	M8x40	4: e	41	39-9889-CR
40	Pièce d'écartement	8x12x4	4: e	39	36-1502-27-BT
41L	Poignée de maintien gauche		1	7L	33-2002-05-SI
41R	Poignée de maintien droite		1	7R	33-2002-06-SI
42	Coiffe		2	41	36-1502-28-BT
43	Revêtement de some		2	41	36-1502-29-BT
44	Revêtement de tube de jonction avant		2	7 + 46	36-1502-30-BT
45L	Coup de pied gauche		1	7L + 95	33-2002-07-SI
45R	Coup de pied droit		1	7R + 95	33-2002-08-SI
46	Revêtement de tube de jonction arrière		2	7 + 44	36-1502-31-BT
47	Rondelle	8 // 22	2	6: e	39-10159
48R-1	Revêtement avant de tube de poignée droite		1	7R + 48R-2	36-1502-16-BT
48R-2	Revêtement arrière de tube de poignée droite		1	7R + 48R-1	36-1502-17-BT
49	Unité de poulx		2	55	36-9103-05-BT
50	Yxa	16x63	2	7 + 45	36-1502-32-BT
51	Câble de poulx		2	1 + 49	36-1506-17-BT
52	Revêtement de bras de pédale		2	45 + 95	36-1502-33-BT
53	Bague de sécurité	C40	2	45	36-1505-12-BT
54	Bouchon de tube de pied		2	45	36-1502-34-BT
55	Poignée de maintien		1	3	33-2002-12-SI
56	Roulement à billes	6203	2	45	39-9999
57	Rondels	5 // 18	8: e	15: e	39-10111-VC
58	Bouchon runda		2	61	36-2002-08-BT
59	Ecrou d'axe	M10	2	63	36-1506-26-BT
60L	Revêtement de logement de pied gauche		1	19 + 60R	36-2002-01-BT
60R	Revêtement de logement de pied droit		1	19 + 60L	36-2002-02-BT
61	Revêtement ronde		2	95	36-2002-04-BT
62	Rondelle élastique bombée	häll M6	4: e	66	39-9865-SW
63	Ax de pedalier		1	65 + 95	33-1502-13-SI
64	Bague de securité	C20	2	63	36-9925520-BT
65	Plateau-manivelle de pedalier		1	63	36-1502-36-BT
66	Vis	M6x16	4: e	63 + 65	39-10120-SW
67	Vis	M5x10	14: e	1,17,21,67,	39-9903
68	Unité pour palpeur		1	68 + 76	36-1502-37-BT
69	Câble plat	530J6	1	19: e	36-1502-38-BT
70L	Capuchons de tube de pied arrière gauche		1	65 + 85	36-1502-12-BT
70R	Capuchons de tube de pied arrière droit		1	72	36-1502-13-BT
71	Ecrou borgne automatique	M8	1	72	39-9818
72	Tube du pied arrière		1	79	33-2002-04-SI
73	Magnetiskt stöd		1	19: e	33-1502-14-SI
74	Ecrou borgne automatique	M6	4: e	19: e	39-9816-VC
75	Roulement à billes	6004	2	66	36-9217-32-BT
76	Regulator		1	63	36-2002-08-BT
77	Stöd din vägledning		1	87	33-1502-15-SI
78	Ressort de support magnétique		1	73	36-1502-40-BT
79	Vis sexkantig	M8x55	1	73	39-10056
80	Revêtement de tube de pied gauche		2	73	36-1502-18-BT
81	Revêtement de tube de pied droit		2	45 + 81	36-1502-19-BT
82	Ecrou d'axe étroit	3 / 8"x4	2	45 + 80	39-9820
83	Ecrou d'axe	3/8 " x7	2	87	39-9820-SW
84	Kabelöverföring		1	87	36-1502-41-BT
85	Cinétiqve vippa		1	21 + 73	33-1502-16-SI

Sché. n °	Beteckning	Mått i mm	Antal enheter	Monté sur Schéma n °	Numéro ET
86	Roulement à billes	6001	1	87	36-9516-27-BT
87	Generator		1	87	36-1502-42BT
88	Bague de securité	C12	3	85	36-9805-36-BT
89	Revêtement de poignée de maintien		1	87	36-1502-43-BT
90	Vis	3x20	2	55	39-10528
91	Vis	4x20	6: e	80 + 81	39-9909-SW
92L	Chapeaux finaux avec roulette de transport gauche		1	49 + 92	36-1502-10-BT
92R	Chapeaux finaux avec roulette de transport droit		1	93	36-1502-11-BT
93	Tube du pied avant		1	93	33-2002-03-SI
94	Vis	M6x45	4: e	19: e	39-10410-SW
95	Bras de pedale		2	98	33-2002-11-SI
96	Rondels	6 // 13	4: e	61 + 63	39-10013-VC
97	Ecrou borgne automatique	M6	4: e	94	39-9816-VC
98L	Logement de pied gauche		1	94	36-1502-08-BT
98R	Logement de pied droit Pied		1	45L	36-1502-09-BT
99	réglables de hauteur Kit		2	45R	36-1502-44-BT
100	d'outillage		1	72	36-9107-28-BT
101	Kit d` outillage 1	6: e	1		36-9116-14-BT
102	Ackumulator	6Volt / 1300mAh	1		36-1501-26-BT
103	Instruktioner för montage och mode d'emploi		1	17: e	36-2002-09-BT

ANMÄRKNINGAR

INHOUDSOPGAVE

1. Inhoudsopgave	41
2. Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies	41
3. Montagehandleiding	42-45
4. Computerhandleiding	46-47
5. Polsslagmeting	47
6. Kinomap APP	48
7. Opstappen, Gebruiken & Afstappen	48
8. Reiniging, onderhoud en opslag van de hometrainer	49
9. Fixes	49
10. Trainingshandleiding	50
11. Stuklijst - reserveonderdelenlijst	51-53
12. Opmerkingen	53
13. Explosietekening	67

Respektera kund

Wij sake u van hard gelukwensen met de aanschaf van uw hometrainer en hopen dat u here veel plezier aan zult beleven. Neem aub de instructies en aanwijzingen uit this montage- en operation handling in eight and volg this op. Bij eventuele varsh kan du naturligtvis alltid kontakta oss med oss.

Met vriendelijke groeten,
Top-Sport Gilles GmbH

Gevaar:
Voor gebruik
Lees de gebruik-
saanwijzing!



BELANGRIJKE AANBEVELINGEN SV VEILIGHEIDSI NSTRUKTIER

Våra produkter är i princip dörrkontrollerade och uppfyller komplettering till de aktuella, högsta veiligheidsnormen. Denna implicita riktiga nit som de hierna nästa börjar har inte tagits strikt i ätta termer.

1. Het toestel nauwkeurig i överensstämme med de montage-instruktioner opbouwen och uteslutande de för de opbouw av den enhet bijgevoegde, specificerar för den enhet bestämde delar använda. Vóór de Eigenlijke opbouw de volledigheid van the leverans aan de hand van de leveringsnota en de de Volledigheid van de kartonnen ver pakking aan de hand van de montage staps van de montage-Instructies en van de gebruiksaanwijzing controleren.

2. Innan het eerste gebruik en met regular tussenpozen (ongeveer iedere 50 bedrijfsuren) de Dichtheid van alle schroeven, moeren en annan controler de aansluitingen en de access assen en aansluiting med ett antal behandlade smeermiddel så ätt säkert van är de för gebatruik är de voor gebruik wordt gewaarborgd.

3. Enheten på ett läkemedel, efter installationen och den enhetens te-gen vochtigheid och vocht bewermen. Oneffenheden van de vloer betjānas av inklestrade ätgärderelen på de vloer en, för zover tillgängligt med denna enhet, dörrer där bestäms, justerbara delar från enheten neutraliserar. Kontakt med vochtigheid en vocht har använts.

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

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

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

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

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

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

10. Voor zover in de gebruiksaanwijzing niet anders beschreven, mag het toestel met het oog op de training uitsluitend door één persoon gebruikt worden. De totale uitoefening tijd mag niet hoger dan 90 min. /dagelijks.

11. Er moeten trainingskledij en schoenen gedragen worden, die voor een fitness training met het toestel geschikt zijn. De kleding moet zodanig zijn, dat deze omwille van de vorm (bijvoorbeeld lengte) ervan tijdens de training niet kan blijven hangen. De trainingschoenen moe-

ten in overeenstemming met het trainingstoestel gekozen worden, uw voeten in principe een vaste passing geven en een slipvrije zool hebben.

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

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

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

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

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

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

18. Voor de snelheidsafhankelijke modus kan het weerstandsniveau handmatig worden ingesteld en de wisselingen in energie zijn afhankelijk van de trapsnelheid. Voor snelheids-onafhankelijke modus, kan de gebruiker de gewenste. Energieconsumptie in Watt selecteren, dan zal een constant energieniveau worden aangehouden met verschillen- de weerstandsniveau's, die automatisch door het systeem worden be- paald. Dit is onafhankelijk van de trapsnelheid.

19. Het toestel is met een 24-trappige weerstandsinstelling uitgerust. Dezemaakt respectievelijk een verlaging en een verhoging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting mogelijk. Daarbij leidt het drukken van de „-“toets van de weerstandsinstelling in de richting van niveau 1 tot een verlaging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting. Het het drukken van de „+“toets van de weerstandsinstelling in de richting van niveau 24 leidt tot een verhoging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting.

20. Dit toestel werd conform de DIN EN ISO 20957-1/2014 en EN 20957-9/20016 „H, A“ gekeurd en gecertificeerd. De toegelaten maximale belasting (= lichaamsgewicht) werd op 150 kg bepaald. De classificatie HA betekent dat deze fiets exclusief voor thuisgebruik is ontworpen en met een goede accuraatiewaardering, de afwijking in energieconsumptie onder de 50W ligt binnen ±5W en bedraagt boven de 50W maximaal ±10%. De computer is gekeurd en gecertificeerd en in overeenstemming is met het EMC-richtlijn (2014/30 EU).

21. De montage- en bedieningsinstructies worden als onderdeel van het product beschouwd. Deze documentatie moet worden metgege- ven bij het verkopen of doorgeven van het product.

MONTAGEANLEITUNG

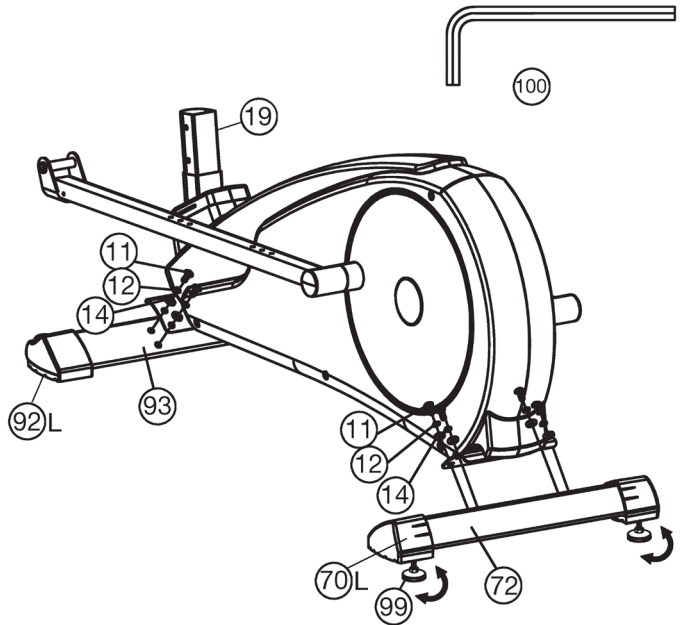
Neem alle losse onderdelen uit de verpakking, leg deze op de grond en bruto controleer aan de hand van de montageen stappen of alle onderdelen aanwezig zijn. Hierbij moet er op worden gelet dat een aantal onderdelen rechtstreeks met het onderstel zijn verbonden en voorgemonteerd zijn. Bovendien zijn enkele andere losse delen ook al tot eenheden samengevoegd. Hierdoor kunt het apparaat gemakkelijker en sneller monteren. Montage tijd: 60 min.

STAP 1:

Montage van de voete (93+72) aan de het onders- tel (19).

1. Monteer de voorste poot (93) met de vooraf gemonteerde kappen met transportrollen (92) op het onderstel (19). Gebruik daarvoor twee bouten M8x20 (11), veerringen (12) en onderlegplaatje (14).

2. Monteer de achterste poot (72) met de voor- af gemonteerde afdekdoppen (70) op het onderstel (19). Gebruik daarvoor twee bouten (85), veerringen (12) en onderlegplaatje (14). Na de montage kunt u kleine oneffenheden van de vloer compenseren door aan de voetschroeven (99) te draaien. Het apparaat moet zo worden opgesteld, dat het tijdens de trai- ning niet uit zichzelf beweegt.



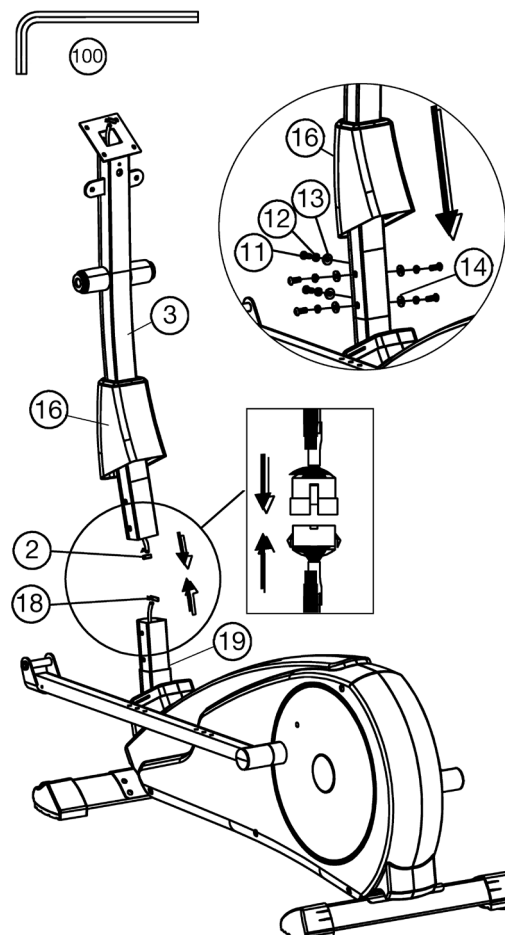
STAP 2:

Verbinding van de kabel (2+18) emn montage van de steunbuis (3) met het basisframe (19).

1. Breng de steunbuis (3) naar het basisframe (19) en schuif de bekleding for steunbus (16) of het steunbus (3).

2. Verbind de stekkers van de stelmotor kabel (18) en verbindingskabel (2) met elkaar.

3. Schuif de steunbus (3) op het basisframe (19) - let erop dat er geen kabelverbinding gekneld geraakt. Speld op iedere schroef (11) een veerring (12) en een onderlegplaatje (14) of een gebogene onderlegplaatje (13) en schroef deze stevig vast. Schuif de bekleding for steunbus (16) in de juiste positie.



STAP 3:**Montage van de voetschaalbevestiging (45) aan de verbinding buizen (7) en aan de steunbuis (3).**

1. Schuif de as (26) in het steunbuis (3) en steek een gegolfte onderlegplaatje (5) en de rechter verbindingsbuis (7R) op de as (26). Een veerring (12) en een groote onderlegplaatje 8//32 (10) op het schroef (6) aanbrengen. De schroef (6) opdraaien en stevig vastdraaien. (**Let op!** Rechts is vanuit de kijkrichting gezien, de rechterkant wanneer men op het apparaat staat en traint.)

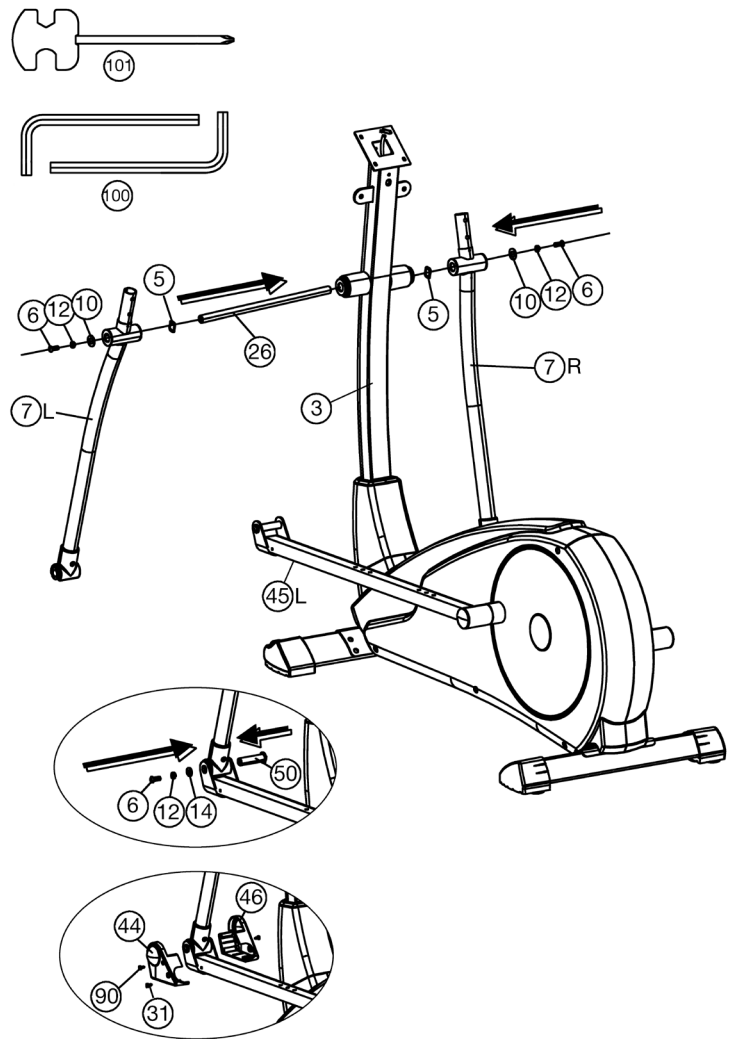
2. De verbindingbuis (7L) incl. alle noodzakelijke onderdelen op de linkerzijde van het apparaat monteren, precies zoals in hoofdstuk 1. is beschreven.

3. De rechter voetschaalbevestiging (45R) op de verbindingbuis (7R) steken. De openingen in de delen zo uitlijnen dat ze precies boven elkaar liggen.

4. De as schroef (50) vanuit door de openingen steken. Vanaf de andere kant een onderlegplaatje (14) en veerring (12) aanbrengen en met schroef (6) vastdraaien. (Dit verbindingpunt moet gemakkelijk kunnen bewegen. Draai de schroef daarom niet al te strak aan.)

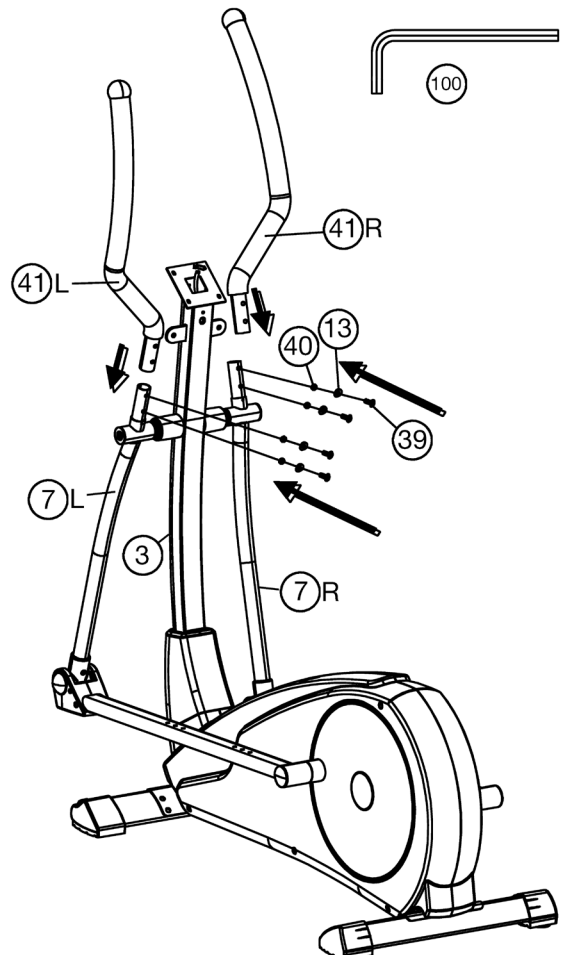
5. De linker voetschaalbevestiging (45L), zoals onder 3 en 4 beschreven aan de verbinding buizen (7L) monteren.

6. Schroeft u de afdekking set (44+46) middels de schroeven (31+90) op het voorste zij van de voetschaalbevestiging (45L+45R) vast.

**STAP 4:****Montage van de greepbuizen (41) aan de verbinding buizen (7).**

1. De greepbuizen (41L+41R) op de verbinding buizen (7L+7R) steken en de openingen in de buizen zo uitlijnen dat ze boven elkaar liggen. (**Let op!** De greepbuizen moeten na de montage zo zijn uitgelijnd dat de bovenste uiteinden naar buiten (van steunbuis (3) af) zijn gebogen.

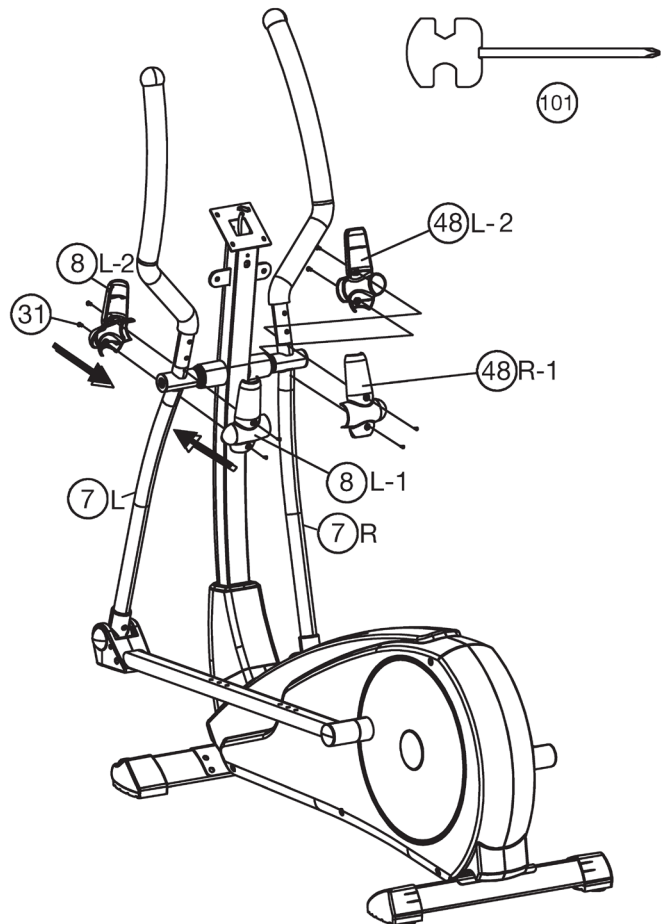
2. De schroeven M8x40 (39) met een gebogen onderlegplaatje (13) en een afstandsring (40) voorzien, door de openingen steken en het greepbuis (3) aan de verbinding buizen (13) vastdraaien.



STEP 5:

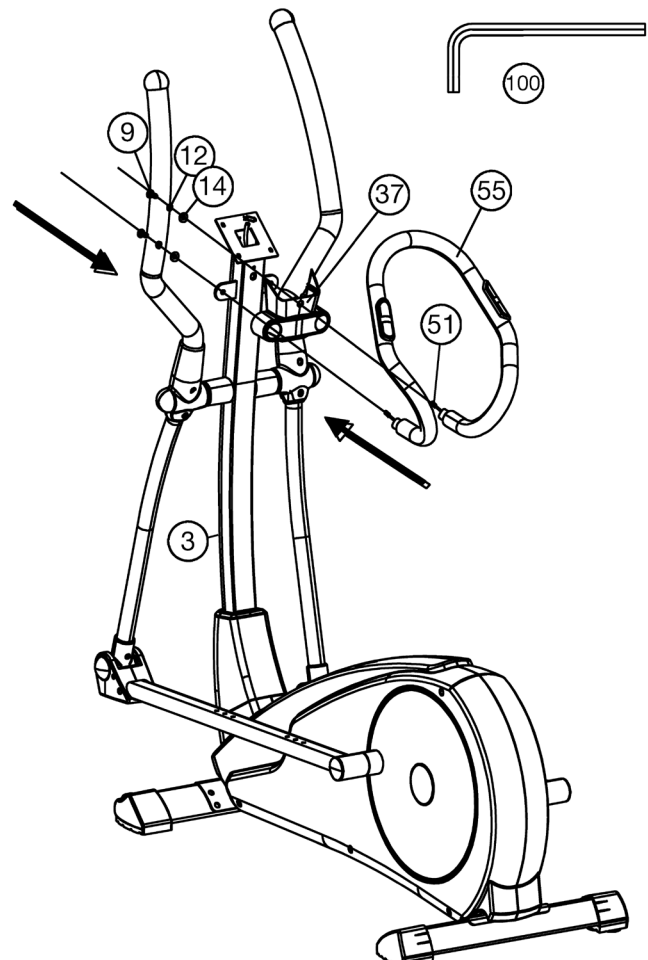
Montage van de afdekking set (8+48) aan de verbindingsbuizen (7).

1. Schroeft u de afdekking set van de verbindings- buis links (8L-1+8L-2) middels de schroeven (31) op de verbindingsbuis links (7L) samen vast.
2. Schroeft u de afdekking set van de verbindings- buis rechts (48L-1+48R-2) middels de schroeven (31) op de rechter verbindingsbuis (7R) samen vast.

**STEP 6:**

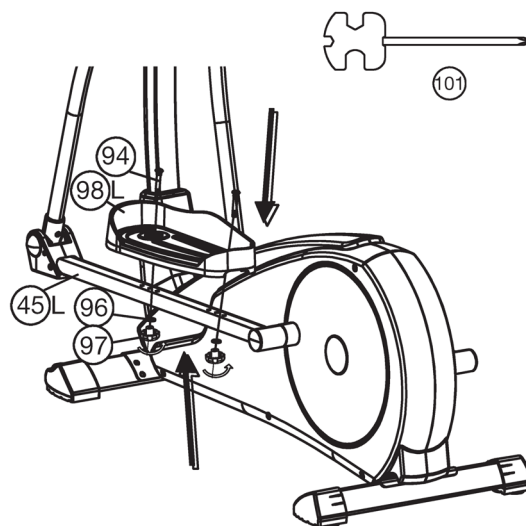
Montage van de polsgreep (55) aan het steunbuis (3).

1. Steek de voorste computer afdekking (37) op de end van de polsgreep (55).
2. Breng de polsgreep (55) naar de steunbuis (10) en voorzie de bouten M8x25 (9) van een veerring (12) en een onderlegplaatje 8//16 (14), steek ze door de gaten en vervast de polsgreep (55) aan de steun- buis (3).
3. Steek de Polskabel (51) door de openingen aan de bovenzijde de steunbuis (3) en trek omhoog om deze te verwijderen.

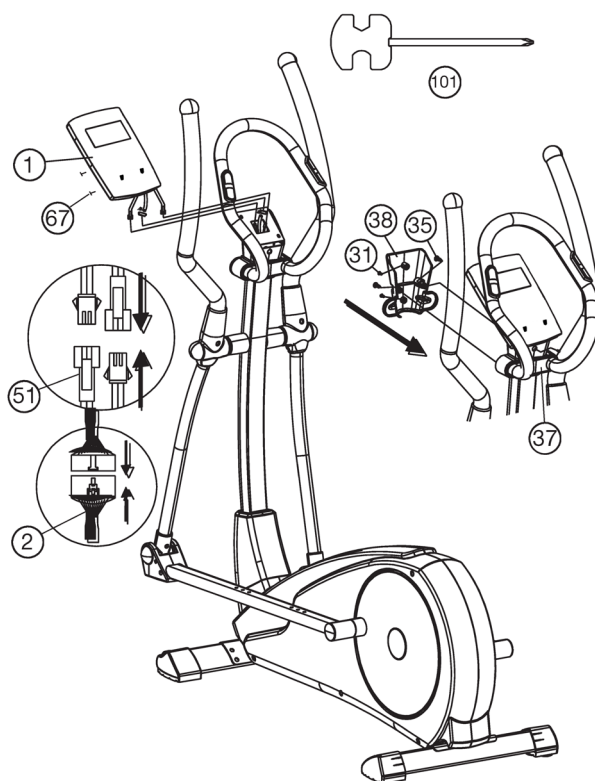


STEP 7:**Montage van de voetschaal (98) aan de voetschaal bevestigingen (45).**

1. De rechter voetschaal (98R) op de rechter bevestiging (45R) steken. De openingen in de delen zo uitlijnen dat ze precies boven elkaar liggen.
2. De sluitschroeven M6x45 (94) door de openingen steken. Vanaf de andere kant een onderlegplaatje (96) en een ster grep moer (97) insteken en stevig vastdraaien.
3. De linker voetschaal (98L), zoals onder 1 en 2 beschreven aan de bevestiging (45L) monteren. (**Let op!** Het onderscheid tussen de voetschalen rechts en links is aan de hand van de randen aan de lange zijden van de voetschalen mogelijk. De hoge randen van de voetschalen (98R+98L) moet steeds naar binnen (naar basisframe (19) toe) zijn uitgelijnd. De ingestelde posities moeten op beide zijden altijd gelijk zijn. De posities kunnen altijd door het uitnemen van de sluitschroeven (94) en het verschuiven van de voetvlakken altijd veranderen.)

**STEP 8:****Montage van de computer (1) aan het steunbuis (3).**

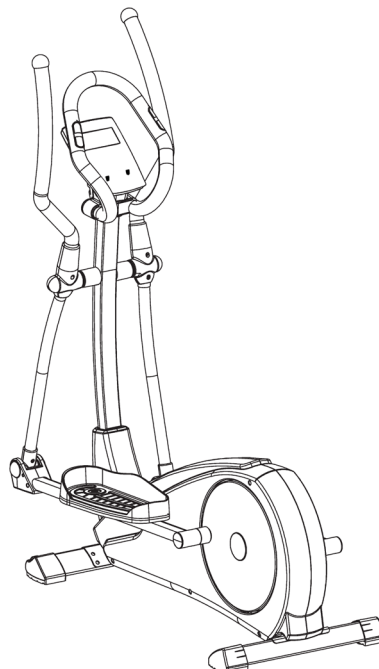
1. Neemt u de computer (1) en steekt u de verbindingskabel (2) in de achterkant van de computer (1).
2. Steekt vervolgens de polskabel (51) in de vanzelfsprekende ontvanger aan de achterzijde van de computer (1). Schuif de computer (1) op de computerhouder aan het steunbuis (3) and schroef vast met de schroef (67), zonder de kabel daarbij de beschadigen. (De schroeven bevinden zich aan de achterzijde van de computer.)
3. Schroeft u de computer afdekking set (37+38) middels de schroeven (31+35) samen en op het steunbuis (3) vast.

**STAP 9:****Controle:**

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

Opmerking:

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



**SCHEM:**

Omwentelingen per minuut (RPM): 15 ~ 999

Snelheid (SPEED): 0,0 ~ 99,9 km / u

Tijd (TIME): 00: 00 ~ 99: 59.

KM / Afstand (DISTANCE): 0,00 ~ 99,99 km

Calorieën (CALORIES): 0 ~ 999kcal

Watt standaardoptie: 10 ~ 350

Pulsweergave (PULSE): P ~ 30 ~ 240 max. mogelijke waarde
Hartsymbool knippert wanneer pulsgegevens worden ontvangen.

SCAN: (Automatische weergave om te wisselen tussen watt / calorie-ën en RPM / km / u elke 6 seconden)

Weerstandsprofiel: 1 ~ 24 niveau

Programmacategorieën: HANDMATIG; PROGRAMMA (P1-P12); GESCHIKTHEID; WATT; PERSONEEL; H.R.C.

Gebruikersgegevens: U0 ~ U4 (U1 ~ U4) opgeslagen gebruikersgegevens

BELANGRIJKSTE FUNCTIES:

- 1. START/STOP-toets:** Start, onderbreekt of stopt het trainingsprogramma, niet mogelijk. De tijd is ingesteld op 12 minuten en u drukt op de START/STOP-toets om het programma te starten met hartslagweergave. Nadat de tijd is verstreken, geeft het programma een fitnessweergave. Nadat de tijd is verstreken, geeft het programma een fitnessweergave. Nadat de tijd is verstreken, geeft het programma een fitnessweergave.
- 2. F-toets:** Bevestigt een programmaselectie, roept invoerfuncties op en bevestigt deze.
- 3. + toets:** Verhoogt een standaardwaarde of gaat naar de volgende functie in de selectie.
- 4. - toets:** Verlaagt een vooraf ingestelde waarde of roept de vorige functie in een selectie op. (Alleen knipperende informatie kan worden gewijzigd / bevestigd.)
- 5. L-toets:** terug naar programmaselectie. Als deze knop 2 seconden ingedrukt wordt gehouden, keert u terug naar het startmenu voor gebruikersselectie U0-U4.
- 6. TEST-toets:** Fitness-test met toekenning van cijfers (F1-F6).
- 7. P1-P12 programmatoetsen:** selecteert direct een van de 12 trainingsprogramma's.

FUNCTIONELE BESCHRIJVING**Installatie**

1) Ga op het zadel zitten en begin met trappen. Na enkele rotaties start het display in de computer en raden we aan om nog eens 30 seconden te trainen zodat de eerste laadstroom de accu oplaadt en de instellingen in de computer zonder onderbreking kunnen worden gemaakt. U0 verschijnt op het display. Gebruik de +/- toets om een gebruiker U0- U4 voor uzelf te selecteren en bevestig met de F-toets. Stel vervolgens de persoonlijke gegevens achter elkaar in met de +/- toets: geslacht, leeftijd, lengte, Lichaamsgewicht en bevestig elk met de F-toets. De persoonsgegevens van U1 ~ U4 worden permanent opgeslagen terwijl U0 alleen als gast blijft voor de lopende training.

2) Vervolgens knippert de programmakeuze. Gebruik de +/- toetsen om een programmacategorie te selecteren: HANDMATIG; PROGRAM- MA (P1-P12); GESCHIKTHEID; WATT; PERSONEEL; H.R.C. en bevestig door op de F-toets te drukken. De standaardwaarden zoals tijd, afstand, calorieën en hartslag in het geselecteerde programma kunnen worden opgeroepen met de F-toets en gewijzigd met de +/- -toetsen.

3) Als het programma en de standaardwaarden zijn ingesteld, Druk op de START/STOP-knop om de training te starten.

4) Door nogmaals op de START /STOP-toets te drukken, wordt het programma beëindigd of onderbroken.

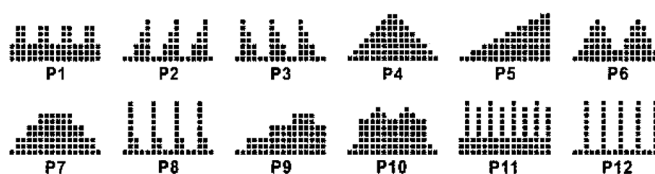
5) De computer wordt ca. 4 minuten na afloop van de training automatisch uitgeschakeld. Alle tot dan bereikte waarden worden gedurende 4 minuten opgeslagen en u kunt op basis van deze waarden verder trainen of u kunt alle functies op nul zetten met de „L” -toets.

1. MANUEEL: handmatig programma

Selecteer bij het selecteren van het programma de rubriek MANUAL met de +/- toetsen en bevestig met de F-toets. Roep de instelopties TIJD / DISTANCE / CALORIES / PULSE op door op de F-toets te drukken en de waarden in te stellen met de +/- -toetsen. Gebruik de START/ STOP-knop om het handmatige programma te starten en pas de weers- tand tijdens de training aan met de +/- toetsen.

2. PROGRAMMA: trainingsprogramma's

Selecteer bij het selecteren van het programma de PROGRAMMA-rubriek met de +/- toetsen en bevestig met de F-toets. Roep vervolgens één van de 12 verschillende trainingsprogramma's op met de +/- toetsen en bevestig met de F-knop. (Als alternatief kunnen de directe programmakeuzetoetsen P1-P12 worden gebruikt om het gewenste selecteer het programma.) Roep de standaard opties WEERSTANDNIVEAU / TIJD / AFSTAND / CALORIEËN / PULS op door op de F-toets te drukken en de waarden in te stellen met de +/- toetsen. Gebruik de START/ STOP-toets om het geselecteerde programma te starten.

**3. FITNESS: Fitness testprogramma**

Selecteer bij het kiezen van het programma de categorie FITNESS met de +/- knoppen en bevestig met de F-toets. Een specificatie is in dit

op de START/STOP-toets om het programma te starten met hartslagweergave. Nadat de tijd is verstreken, geeft het programma een fitnessweergave. Nadat de tijd is verstreken, geeft het programma een fitnessweergave. Nadat de tijd is verstreken, geeft het programma een fitnessweergave.

• Weergave van de resultaten van F1 - F6.

Zustand	Ergebnis	Herzfrequenz
Sehr Gut	F1	Über 50
Gut	F2	40 ~ 49
Durchschnitt	F3	30 ~ 39
Ausreichend	F4	20 ~ 29
Schlecht	F5	10 ~ 19
Sehr Schlecht	F6	Unter 10

4. WATT: onafhankelijk wattprogramma:

Selecteer bij het selecteren van het programma de WATT-categorie met de +/- toetsen en bevestig met de F-toets. Oproepen van de standaardopties WATT / TIME / DISTANCE / CALORIES / PULSE door op de F-toets te drukken en de waarden in te stellen met de +/- toetsen. De standaardinstelling voor de WATT-waarde is 100, de waarde kan worden gewijzigd van 10 tot 350 watt in stappen van 5 watt. De WATT-waarde wordt ingesteld met de +/- knoppen. De ingevoerde WATT-waarde blijft constant ongeacht de trapsnelheid door de weerstand automatisch aan te passen. Gebruik de START/STOP-knop om het watt-programma te starten.

5. PERSONEEL: individuele programma's:

Selecteer bij het selecteren van het programma de categorie PERSONEEL met de +/- toetsen en bevestig met de F-toets. Maak uw eigen programmaprofiel. Met dit programma kun je de weerstand van elke sectie (16 maten) zelf bepalen. Stel met de +/- toetsen de gewenste weerstand voor de eerste maat in en bevestig de invoer met de F-toets. Ga op dezelfde manier te werk voor alle 16 balken en start het programma na de laatste maatinvoer met de START/STOP-knop. Roep de vooringestelde opties TIJD / AFSTAND / CALORIEËN / PULS op door het programma te onderbreken met de START/STOP-toets en op de F-toets te drukken. Om de vooringestelde functies op te roepen. Stel de waarden in met de +/- knoppen. Het ingestelde programmaprofiel wordt automatisch opgeslagen. (U0 kan op dezelfde manier worden ingesteld als U1 ~ U4, alleen deze gegevens kunnen niet worden opgeslagen.)

6. H.R.C.: Pulsprogramma's

Bij het selecteren van het programma zal de H.R.C. Selecteer met de +/- toetsen en bevestig met de F-toets. De pulsprogramma's 55%, 75% en 90% zijn gebaseerd op de leeftijdsinvoer van de betreffende gebruiker (U0-U4) en gebruiken deze om de bovenste polsgrens 55%, 75% of 90% van de maximale pulswaarde te berekenen. Voer voor het doelhartslagprogramma de gewenste bovengrens van de hartslag rechtstreeks in met de +/- toetsen.

Het PULSE-display knippert zodra de bovengrens van de pols tijdens de training wordt bereikt.

55% -- DIET PROGRAM - dieetprogramma

75% -- HEALTH PROGRAM- gezondheidsprogramma

90% -- SPORTS PROGRAM - sportprogramma

TAG —USER SET TARGET HEART RATE – door de gebruiker ingegeven doelhartslag

FITNESS TEST KNOP:

Na een training met hartslagweergave in elk programma, kunt u op de TEST-toets drukken en een fitness test starten. Om het programma goed te laten werken, plaatst u beide handen gedurende 60 seconden op de handpolssensoren. Nadat de 60 seconden zijn verstreken, wordt een fitnesscijfer van F1 tot F6 weergegeven. (Zie tabel onder Fitness Test Program)

LET OP: Geen enkel ander beeldscherm werkt tijdens de conditietest

HARTSLAG

1. Handpulsmeting:

In het linkse en rechtse stuurgedeelte is telkens een metalen contactplaat, de voelers, voorzien. Gelieve erop te letten dat steeds beide handpalmen gelijktijdig met normale kracht op de voelers liggen. Zodra er een polsslag volgt, knippert er een hart naast het polsslagdisplay. (De handpulsmeting dient slechts ter oriëntatie omdat het door beweging, wrijving, zweet etc. tot afwijkingen van de effectieve polsslag kan komen. Bij een klein aantal personen kan het tot foutieve functies van de handpulsmeting komen. Indien u moeilijkheden met de handpulsmeting ondervindt, raden wij het gebruik van een externe cardioborstgordel aan.

OPGELET: Hartslagmonitoringsystemen kunnen onnauwkeurig zijn. Overmatige lichaamsbeweging kan ernstige schade of de dood tot gevolg hebben. Op Duizeligheid / zwakte Stop de training onmiddellijk.

2. Cardiopolsslagmeting:

In de handel zijn zogeheten cardiopolsslagmeters verkrijgbaar, die uit een zenderborstgordel en een armbandhorloge-ontvanger bestaan. De computer van uw ERGOMETER is met een ontvangtoestel (zonder zender) voor bestaande cardiopolsslagmeetinstrumenten uitgerust. Indien u in het bezit van een dergelijk toestel bent, kunnen de door uw zendtoestel (borstgordel) uitgestraalde impulsen op het computer-display afgelezen worden. Dit functioneert met al de niet-gecodeerde borstgordels, waarvan de zendfrequentie tussen 5,0 en 5,5 KHz ligt. De reikwijdte van de zendtoestellen bedraagt al naargelang het model 1 tot 2 m.

OPGELET: Indien beide polsslagmeetmethoden tegelijkertijd gebruikt worden heeft de handpulsmeting voorrang.

WATT TAFELLE

RPM en vermogen in Watt van niveau 1 - niveau 24 voor E 2000 Art.-Nr. 2002

NIVEAU	20 RPM WATT	30 RPM WATT	40 RPM WATT	50 RPM WATT	60 RPM WATT	70 RPM WATT	80 RPM WATT	90 RPM WATT	100 RPM WATT
1	8	15	25	36	48	61	75	89	104
2	9	18	29	42	57	72	88	105	122
3	10	20	34	49	65	84	102	122	142
4	11	23	38	55	74	95	116	139	161
5	12	25	42	61	82	105	129	154	179
6	14	28	46	68	91	117	143	173	199
7	15	31	51	75	100	129	158	190	219
8	16	33	56	82	110	141	173	207	240
9	17	36	60	88	119	153	189	224	261
10	18	39	65	94	127	164	201	241	281
11	19	41	68	100	135	174	213	255	295
12	20	43	73	107	144	185	227	272	316
13	22	46	77	114	153	197	241	289	335
14	23	50	83	122	164	212	260	311	361
15	24	52	86	128	173	221	272	326	378
16	26	55	92	136	182	233	290	346	401
17	27	58	97	142	192	247	303	362	419
18	28	61	102	150	201	260	319	380	446
19	30	63	106	156	211	269	331	394	459
20	31	66	110	162	220	279	342	412	473
21	32	69	116	171	230	295	361	430	492
22	33	72	120	177	241	305	375	443	514
23	35	74	125	185	251	318	388	458	531
24	36	78	131	192	260	328	401	477	550

Opmerkingen:

1. De energieconsumptie (Watt) wordt gemeten door de trapsnelheid te meten (min-1) van de as en de torsie (Nm).
 2. Het apparaat is vóór verschepping geijkt om te voldoen aan vereisten van de accuratieclassificatie. Mocht u twijfels hebben over de accurate, neem dan aub contact op met uw leverancier of stuur het apparaat naar een bevoegd laboratorium om te laten testen, og opnieuw te laten ijken.
- (Houd er rekening mee dat er een afwijking tolerantie zoals vermeld op pagina 39, is toegestaan.)

TIPS



1. Om operationele redenen, de ergometer met generator in bepaalde snelheden een beetje meer of minder zoemend geluid uit.
2. Houd de computer vrij van vocht en water.
3. De USB-poort beuk kant van de computer wordt gebruikt voor het opladen van kleine apparaten. Het laden van data zijn: 5V / 0.35A-1A
4. Een accu-pak met 6V/1300mAh bevindt zich in het batterijcompartiment aan de achterzijde van de computer. Om deze vervang, open het batterijcompartiment, verwijder de accu-pak, loskoppelen en vervangen door een identiek model. Regelmatige intervallen opladen, de functie van de accu te behouden.

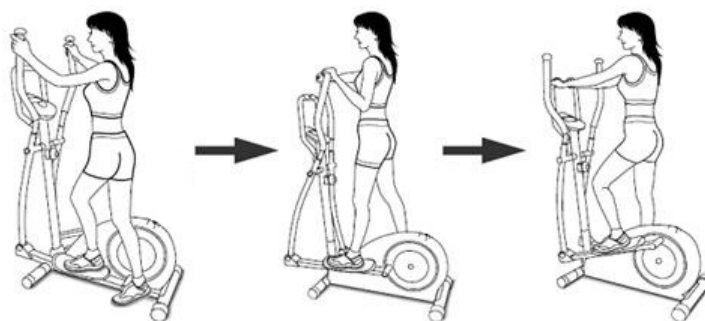
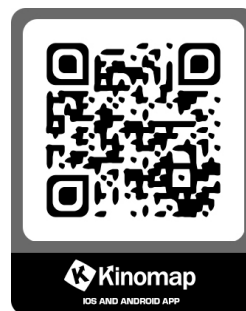
Kinomap INDOOR TRAININGEN APP

Bij deze computer is het gratis gebruik van de Kinomap-app als basisversie inbegrepen. Dit maakt gemakkelijke en interactieve training met Android- of IOS-apparaten mogelijk en het opslaan van trainingsgegevens. Naast de basisversie kunnen tegen betaling extra functies bij Kinomap worden aangeschaft.

Sport, coaching, gaming en eSport zijn de sleutelwoorden van de Kinomap-app. Hierin zitten vele kilometers echt filmmateriaal binnen te oefenen alsof je buiten bent; Traceren van routes en analyse van uw prestaties; Coaching inhoud; Multiplayer-modus; nieuwe berichten dagelijks; Officiële indoorwedstrijden en meer ... De APP bevat dus ongeveer 100.000 video's die zijn opgenomen door atleten en 200.000 km verzamelde tracks voor fietsen, hardlopen of roeien voor momenteel ongeveer 270.000 leden van over de hele wereld.

Download de APP en maak verbinding

Scan de naastliggende QR-code met je smartphone / tablet of gebruik de zoekfunctie in de Playstore (Android) of APP Store (IOS) om de Kinomap APP te downloaden. Registreer en volg de instructies in de APP. Activeer Bluetooth op de smartphone of tablet en selecteer de apparaatbeheerder via het menu in de APP en selecteer vervolgens de categorie „Crosstrainer“. Selecteer vervolgens uw type-aanduiding via het fabriekslogo „Christopeit Sport“ om de sportuitrusting aan te sluiten. Afhankelijk van de sportuitrusting worden door de APP via Bluetooth verschillende functies opgenomen of worden gegevens uitgewisseld. Meer informatie over de Kinomap APP is te vinden op: <https://www.kinomap.com/en/>



OPSTAPPEN, GEBRUIKEN & AFTAPPEN

Transport van Apparaat:

Aan de voorzijde bevinden zich twee rollers. Om het apparaat te verplaatsen kunt u de achterzijde van het apparaat optillen en sturen naar waar u wilt om het te plaatsen of te stallen. (Opgemerkt: Indien de beveiligingsinrichting niet gebruikt wordt, kan het apparaat schade aan de goederenbehandeling.)

De Opstappen, Gebruiken en Afstappen

Opstappen:

- Ga naast het apparaat staan, plaats de voetsteun dat het dichtst bij steppen en lopen, zonder hierbij de gewrichten te overbelasten, waar de laagste positie en houd de vaste stuur vast.
- Plaats uw voet op de voetsteun, probeer uw gehele gewicht op deze voet te brengen en zwaai tegelijkertijd het andere been over het apparaat heen en plaats uw voet ook daar op de voetsteun.
- U bevindt zich nu in de juiste houding om de training te beginnen.

Gebruik:

- Houdt uw handen op de gewenste positie op het vaste stuur.
- Beweeg het apparaat door met uw voeten op de voetsteunen uw gewicht van links naar rechts te verplaatsen.
- Als u ook het bovenlichaam wilt trainen, kunt u uw handen in plaats van op het vaste stuur, op de beweegbare handvaten aan de linker- en rechterkant.

- Om de intensiteit van de training te verhogen, kunt u de pedaleersnelheid verhogen, of de weerstand op het apparaat verhogen.

- Houdt uw handen altijd ofwel op de vaste stuur, ofwel op het linker

handvat.

Afstappen:

- Verminder de trapsnelheid tot het apparaat tot stilstand komt.
- Houdt het vaste stuur stevig vast, zwaai één been over het apparaat heen en plaats uw voet op de grond. Hierna kunt u ook met de andere voet afstappen.

Dit trainingsapparaat is een stationair apparaat combineert fietsen, door het risico op blessures lager is.

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

REINIGING, ONDERHOUD EN OPSLAG VAN DE ERGOMETER

1. Reiniging

Gebruik alleen een vochtige doek voor het reinigen. **Let op:** Gebruik nooit benzeen, thinner of andere agressieve reinigingsmiddelen voor oppervlaktereiniging als deze schade veroorzaakt. Het apparaat is alleen voor prive gebruik en voor gebruik geschikte binnenshuis. Houd het apparaat schoon en vocht uit het apparaat.

2. Opslag

Schuif de zadel glijder naar het stuur en de zadelbuis zo diep mogelijk in het frame. Kies een droge opslag in het huis en doe er wat nevel olie aan het verbinding van den poot voor en achterste zijde en de as van de greep buizen. Bedek de apparaat om het te beschermen tegen verkleuring door een zon en stof.

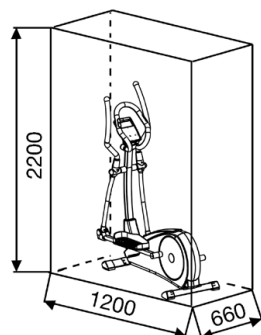
3. Onderhoud

Wij adviseren om de 50 bedrijfsuren aan de schroefverbindingen op dichtheid beoordelen, die werden bereid in het samenstel. Elke 10 bedrijfsuren, moet je op een gegeven oliespray aan het verbinding van den poot, voor en achterste zijde en de as van de greep buizen.

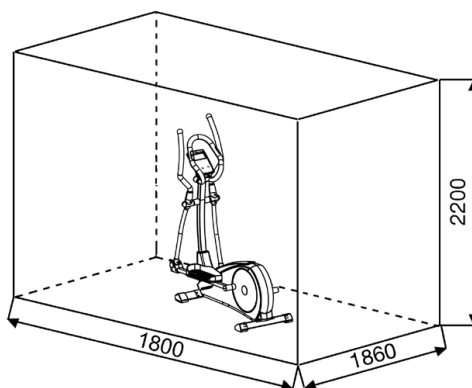
FIXES:

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

Probleem	Mogelijke oorzaak	Oplossing
De computer gaat niet aan de start van de opleiding een.	Ontbrekende spannings-verszorging als gevolg van onjuiste of opgelost connector	Controleer de stekker van de computer en de stekker in de ondersteunende buis voor een goede pasvorm. Schroef het linker deksel indien nodig en controleer de stekkers er.
De computer telt niet en gaat niet aan de start van de opleiding een.	Ontbrekende sensor impuls als gevolg van onjuiste of opgelost connector.	Controleer de stekker van de computer en de stekker in de ondersteunende buis voor een goede pasvorm.
De computer telt niet en gaat niet aan de start van de opleiding een.	Ontbrekende sensor puls door een onjuiste positie van de sensor.	Schroef het deksel en controleer de afstand van de sensor tot de magneet. Een magneet in de Tretkurbelscheibe tegenover de sensor en moet een afstand van minder dan <5 mm.
Geen hartslagindicatie	Pols stekker niet in het steekcontact.	Steek de connector van de afzonderlijke puls kabel in de juiste aansluiting op de computer.
Geen hartslagindicatie	Pols-sensor is niet goed aangesloten	Schroef de handsensoren en controleer het., Zijn de connectors goed zitten en de kabel voor de mogelijke schade.



Oefenterrein in mm
(Voor de apparaat-en gebruikers)



Oefenterrein in mm
(Voor de apparaat-en gebruikers)

TRAININGSHANDLEIDING

De onderstaande factoren moeten in acht worden genomen bij het be- **4. Motivatie**

palen van de benodigde training voor het bereiken van een merkbare De sleutel tot een succesvol programma is een regelmatige training. U kunt het beste een vaste tijd en plaats per trainingsdag vaststellen en u ook geestelijk op de training voorbereiden. Train alleen met een goed humeur en houd uw doel voor ogen. Met een continue training zult u

1. Intensiteit:

De mate van lichamelijke belasting bij de training moet de normale be- zien dat u per dag vooruitgang boekt, dat u zich verder ontwikkelt en lastig overschrijden, zonder dat u daarbij buiten adem en/of uitgeput dat u uw persoonlijke trainingsdoel beetje bij beetje nadert. raakt. De hartslag kan een geschikte richtwaarde voor een effectieve training zijn. Tijdens de training moet deze tussen de 70% en 85% van de maximale hartslag liggen (zie de tabel en formule om deze te bepa- len en te berekenen).

Tijdens de eerste weken moet de hartslag tijdens de training in het laagste deel hiervan, rond 70%

van de maximale hartslag liggen. In de loop van de daaropvolgende weken en maanden zou de hartslag langzaam tot de bovengrens van 85% van de maximale hartslag moe- **Berekeningsformules:**

ten stijgen. Hoe beter de conditie van degene die traint is, des te meer Maximale hartslag $(220 - \text{leeftijd}) = 220 - \text{leeftijd}$ moet het trainingsniveau stijgen om tussen de 70% tot 85% van de ma- 90% van de maximale hartslag $= (220 - \text{leeftijd}) \times 0,9$ ximale hartslag te komen. Dit kan worden bereikt door langer te trai- 85% van de maximale hartslag $= (220 - \text{leeftijd}) \times 0,85$ nen en/of door de 70% van de maximale hartslag $= (220 - \text{leeftijd}) \times 0,7$

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

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

b. De hartslag met een geschikt en geijkt meetapparaat meten (verkrij- gbaar bij gezondheidsinstellingen)

2. Frequentie:

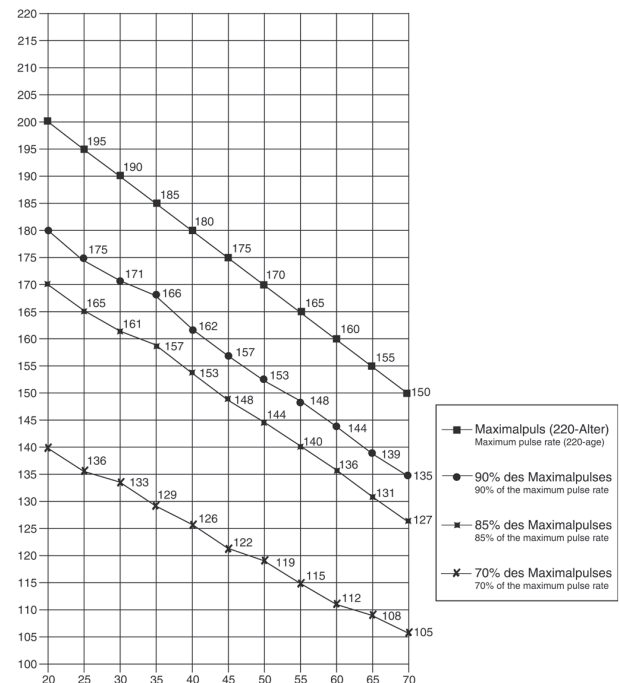
De meeste experts adviseren een gezondheidsbewust dieet, dat op uw trainingsdoel moet worden afgestemd en drie tot vijf maal per week een lichamelijke training. Een normale volwassene moet tweemaal per week trainen om zijn huidige conditie te behouden. Om zijn conditie te verbeteren en zijn lichaamsgewicht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

3. Planning van de training

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

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

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



WARMING-UP OEFENINGEN (WARM UP)

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



Bereik met je linkerhand achter Buig naar voren zo ver mogelijk Ga zitten met een been gestrekt Knielen in een breed lunge naar voren je hoofd naar rechts en trek met naar voren en laat je benen bijna op de grond en buig naar voren en ondersteunen jezelf met je handen de rechterhand iets naar links gestrekt. Toon het met je vingers in en proberen om de voet te berei- op de grond. Druk op de bekken naar elleboog. Na 20sec. Switch beneden. Veranderen na 20 sec heen.	arm de richting van de teen. 2 x 20sec. ken met je handen. 2 x 20sec
--	--

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

STUKLIJST - RESERVEONDERDELENLIJST E 2000

Best.nr. 2002
Technische specificatie: 28.08.2020



- ECOENERGY**
- eigen elektriciteit via de generator technologie
 - Geen voeding, geen batterij nodig
 - Locatie-onafhankelijk
 - Ecologisch
 - Huidige geheugen

Ergometer klasse HA met een precieze weergave van de gegevens

- Magnetisch remsysteem
- ca. 10 kg vliegwielmassa
- Motor- en computer gestuurde weerstandsregeling met 24 weerstandsfases
- 12 voorgeprogrammeerde weerstandsprogramma's / 4 hartslag programma's (polsgestuurd) / 5 individuele instelbare trainingsprogramma's / 1 manueel programma / 1 omwentelings onafhankelijk programma (instelbaarheid watt prestatie van 10 tot 350 watt in 5 stappen) / 1 fitness-Test programma
- Handpolsslag meting
- Generator systeem
- Computer ontvangst via hartslag frequentie zender
- Bluetooth-verbinding voor Kinomap (APP voor iOS en Android)
- USB-aansluiting (bijvoorbeeld voor het opladen van de functie voor smartphones etc. terwijl het uitoefenen)
- Loopvlak 3-voudig verstelbaar
- Stelvoeten omwaterpas te zetten transportrollen
- Houder voor Smartphone / Tablet
- Bedieningsvriendelijke Blue-Back-Light computer met gelijktijdige aanduiding van: tijd, snelheid, afstand, ca. calorieverbruik, pedaalomwentelingen, Wattage en polsslagfrequentie. Belastbaar met een lichaamsgewicht tot ca. 150 kg

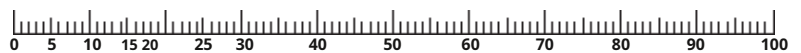
Deze produkt alleen bedoeld voor persoonlijke home-fitness-ruimte en niet geschikt voor industrieel of commercieel gebruik. Home fitness gebruik klasse H / A

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

Internet service- en onderdelen data base:
www.christopeit-service.de

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-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

Stelmaten ongeveer [cm]: L 120 x B 66 x H 161
Gewicht van het product ca. [kg]: 52
Training ruimte [m²]: 3,5



Afbeeldings-nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan nr.	ET-nummer
1	Computer		1	3	36-2002-03-BT
2	Verbindingskabel		1	1+18	36-2002-06-BT
3	Steunbuis		1	19	33-2002-02-SI
4	Greep as bekleding		2	3	36-1502-21-BT
5	Gegolfte schijf	17,5//25	2	26	36-9918-22-BT
6	Schroef	M8x20	6	26,50+95	39-10095-CR
7L	Verbindingsbuis links		1	41L+45L	33-2002-09-SI
7R	Verbindingsbuis rechts		1	41R+45R	33-2002-10-SI
8L-1	Bekleding voor verbindingsbuis links		1	7L+8L-2	36-1502-14-BT
8L-2	Bekleding achter verbindingsbuis links		1	7L+8L-1	36-1502-15-BT
9	Schroef	M8x25	2	55	39-10455
10	Onderlegplaatje	8//38	2	6	39-10166
11	Schroef	M8x20	14	3,72+93	39-10095
12	Veerring	voor M8	22	6,9+11	39-9864-VC
13	Onderlegplaatje gebogen	8//19	6	9+39	39-10010
14	Onderlegplaatje	8//16	21	6,9,11+79	39-9962
15	Schroef	5x16	8	61	39-9851
16	Steunbuisbekleding		1	3	36-2002-05-BT
17	Accu deksel		1	1+102	36-1502-22-BT
18	Stelmotorkabel		1	2+21	36-2002-07-BT
19	Basis frame		1		33-2002-01-SI
20	Schroef	3,5x20	14	60,70+92	39-9909-SW
21	Stelmotor		1	19	36-2001-07-BT
22	Zelfborgende moer	M10	1	23	39-9881-CR
23	Schroef	M10x50	1	25	39-10400
24	Kunstoflaager	28x16	4	7	36-1502-25-BT
25	Spanrol		1	23	36-9119-26-BT

Afbeeldings-nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan nr.	ET-nummer
26	Greep as		1	3+7	33-1502-11-SI
27	Magneet		1	65	36-1205-12-BT
28	Afstandsstuk	10x14x6	2	23	39-10498
29	Kogellaager	6000	2	25	39-9998
30	Kunstoflaager	38x17	6	3+7	36-1502-41-BT
31	Schroef	M5x12	19	8,9,37,38,48,49,80+81	39-9903-SW
32	Generatorkabel		1	76+87	36-1502-26-BT
33	Onderlegplaatje	10//19	1	23	39-10206-CR
34	Schroef	M10x20	1	19	39-9974-CR
35	Schroef	4x30	4	38+60	39-10499
36	Schroef	4x50	4	60	39-10499
37	Steuinbuisbekleding voor		1	3+38	36-1502-06-BT
38	Steuinbuisbekleding achter		1	3+37	36-1502-07-BT
39	Schroef	M8x40	4	41	39-9889-CR
40	Afstandsstuk	8x12x4	4	39	36-1502-27-BT
41L	Handgreep links		1	7L	33-2002-05-SI
41R	Handgreep rechts		1	7R	33-2002-06-SI
42	Eindknop		2	41	36-1502-28-BT
43	Overtrek handgreep		2	41	36-1502-29-BT
44	Verbindingsbuis bekleding		2	7+46	36-1502-30-BT
45L	Voetschaalbevestiging links		1	7L+95	33-2002-07-SI
45R	Voetschaalbevestiging rechts		1	7R+95	33-2002-08-SI
46	Verbindingsbuis bekleding		2	7+44	36-1502-31-BT
47	Onderlegplaatje	8//22	2	6	39-10159
48R-1	Bekleding voor verbindingsbuis rechts		1	7R+48R-2	36-1502-16-BT
48R-2	Bekleding achter verbindingsbuis rechts		1	7R+48R-1	36-1502-17-BT
49	Polssensor		2	55	36-9103-05-BT
50	Asstuk	16x63	2	7+45	36-1502-32-BT
51	Polskabel		2	1+49	36-1506-17-BT
52	Pedaalkrukafdekking		2	45+95	36-1502-33-BT
53	Vastzetting	C40	2	45	36-1505-12-BT
54	Voetbuiskap		2	45	36-1502-34-BT
55	Polshandvat		1	3	33-2002-12-SI
56	Kogellaager	6203	2	45	39-9999
57	Onderlegplaatje	5//18	8	15	39-10111-VC
58	Ronde dop		2	61	36-2002-08-BT
59	As moer	M10	2	63	36-1506-26-BT
60L	Bekleding links		1	19+60R	36-2002-01-BT
60R	Bekleding rechts		1	19+60L	36-2002-02-BT
61	Ronde bekleding		2	95	36-2002-04-BT
62	Veerring	voor M6	4	66	39-9865-SW
63	Pedaalas		1	65+95	33-1502-13-SI
64	Vastzetting	C20	2	63	36-9925520-BT
65	Pedaalaandrijfschijf		1	63	36-1502-36-BT
66	Schroef	M6x16	4	63+65	39-10120-SW
67	Schroef	M5x10	14	1,17,21,67,	39-9903
68	Sensor		1	68+76	36-1502-37-BT
69	Flakke riem	530J6	1	19	36-1502-38-BT
70L	Voetkappen achter links		1	65+85	36-1502-12-BT
70R	Voetkappen achter rechts		1	72	36-1502-13-BT
71	Zelfborgende moer	M8	1	72	39-9818
72	Voetbuis achter		1	79	33-2002-04-SI
73	Magneetbeugel		1	19	33-1502-14-SI
74	Zelfborgende moer	M6	4	19	39-9816-VC
75	Kogellaager	6004	2	66	36-9217-32-BT
76	Regelaar		1	63	36-2002-08-BT
77	Geleidingsbeugel		1	87	33-1502-15-SI
78	Magneetbeugelveer		1	73	36-1502-40-BT
79	Zeskantschroef	M8x55	1	73	39-10056
80	Voetschalbefestiging bekleding links		2	73	36-1502-18-BT
81	Voetschalbevestiging bekleding rechts		2	45+81	36-1502-19-BT
82	As moer smal	3/8"x4	2	45+80	39-9820
83	As moer	3/8"x7	2	87	39-9820-SW
84	Bowdenkabel		1	87	36-1502-41-BT
85	Vliegwiël		1	21+73	33-1502-16-SI

Afbeeldings-nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan nr.	ET-nummer
86	Kogellaager	6001	1	87	36-9516-27-BT
87	Generator		1	87	36-1502-42BT
88	Vastzetting	C12	3	85	36-9805-36-BT
89	Polshandvat overtrek		1	87	36-1502-43-BT
90	Schroef	3x20	2	55	39-10528
91	Schroef	4x20	6	80+81	39-9909-SW
92L	Eindkappen met transportrol links		1	49+92	36-1502-10-BT
92R	Eindkappen met transportrol rechts		1	93	36-1502-11-BT
93	Voetbuis voor		1	93	33-2002-03-SI
94	Schroef	M6x45	4	19	39-10410-SW
95	Pedaalkruk		2	98	33-2002-11-SI
96	Onderlegplaatje	6//13	4	61+63	39-10013-VC
97	Zelfborgende moer	M6	4	94	39-9816-VC
98L	Voetschaal links		1	94	36-1502-08-BT
98R	Voetschaal rechts		1	45L	36-1502-09-BT
99	Voet hoogtecompensatie		2	45R	36-1502-44-BT
100	Multi-Werktuig		1	72	36-9107-28-BT
101	Binnenzeskant-Werktuig	6	1		36-9116-14-BT
102	Accu	6Volt/1300mAh	1		36-1501-26-BT
103	Montage-en bedieningshandleiding		1	17	36-2002-09-BT

NOTITIES

ОБЗОР СОДЕРЖАНИЯ

1. Обзор содержания	54
2. Важные рекомендации и указания по безопасности	54
3. Руководство по монтажу	55-58
4. Пользование тренажером	59
5. Чистка, техническое обслуживание и хранение	59
6. Описание компьютера	60-61
7. Измерение пульса	61
8. Кнопка приложения	62
9. Исправление неполадок	62
10. Инструкция по тренировке	63
11. Спецификация - Список запасных частей	64-66
12. Заметки	66
13. Эскиз деталей	67

Уважаемые покупательницы и покупатели!

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

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

С уважением,
Top-Sport Gilles GmbH

Внимание:
Перед использованием
Прочитайте инструкцию
по эксплуатации!



ВАЖНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ И УКАЗАНИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

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

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

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

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

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

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

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

7. **ВНИМАНИЕ:** Системы сердечной частоты контроль могут быть неточны. Повышенная тренировка может к серьезному гигиеническому повреждению или ведут к смерти. Неквалифицированная и чрезмерная тренировка может причинить вред здоровью. Поэтому перед тем, как приступить к целенаправленной тренировке, проконсультироваться с соответствующим врачом. Он может определить, каким максимальным нагрузкам (пульс, ватт, продолжительность тренировки и т. д.) разрешается подвергаться, и дать точную информацию о правильном положении тела во время тренировки, о целях тренировки и о питании. Запрещается тренироваться после обильной еды.

8. Тренироваться на тренажере только тогда, когда он работает безупречно. Для возможного ремонта использовать только оригинальные запасные части. **ВНИМАНИЕ:** Если части при использовании устройства становятся чрезмерно горячи они заменяют ее были срочны и они еще не гарантируют устройство против использования до тех пор пока это в состоянии были помещены.

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

10. Если в руководстве не указано иного то тренажером может пользоваться только один человек. Время тренировки не должно было превосходить в целом 90 Min./ежедневно.

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

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

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

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

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

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

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

18. Для зависимой от скорости тренировки тормозное сопротивление можно установить вручную и достигнутая мощность будет зависеть от шаговой скорости педалей. Для независимой от скорости тренировки пользователь может сам задать на компьютере желаемый показатель в ваттах и проводить независимую от скорости тренировку при равной мощности. Тормозная система автоматически устанавливает сопротивление к шаговому передвижению, чтобы достигнуть заданный показатель в ваттах.

19. Тренажер оборудован 24-ступенчатым регулятором сопротивления, обеспечивающим уменьшение или, соотв., увеличение тормозного сопротивления, а тем самым и нагрузки во время тренировки. При этом нажатием клавиши (-) приводит к уменьшению тормозного сопротивления, а тем самым и нагрузки во время тренировки. Нажатием клавиши (+) приводит к увеличению тормозного сопротивления, а тем самым и нагрузки во время тренировки.

20. Тренажер прошел испытания и сертификацию согласно нормам DIN EN ISO 20957-1/2014 и EN 20957-9/2016 „H/A“. Допустимая максимальная нагрузка (= вес тела) установлена в 150 кг. Классификация H/A указывает на то, что этот тренажер предназначен для использования только в домашних условиях и оборудован компьютером с высокой точностью индикации показателей в ваттах. Допуски: ±5W до 50W и ±10% от 50W. Компьютер прошел испытания и сертификацию согласно нормам EMC Directive 2014/30 EU.

21. Инструкции по сборке и эксплуатации должны рассматриваться как часть продукта. Эта документация должна предоставляться при продаже или передаче продукта.

РУКОВОДСТВО ПО МОНТАЖУ

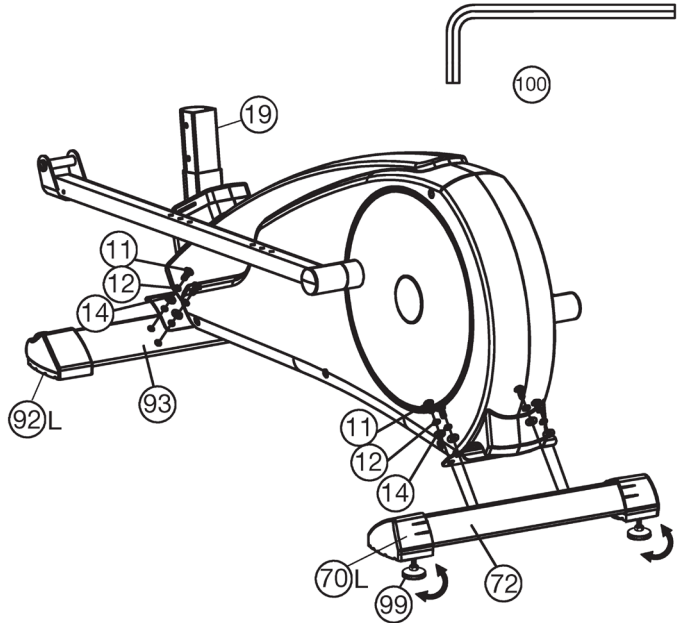
Пожалуйста, выньте все отдельные части из коробки и проверьте их на комплектность в соответствии со спецификацией. Примите во внимание, что некоторые части предварительно смонтированы. Время установки 60 мин.

ШАГ 1:

Монтаж ножек (93+72) на основную раму (19).

1. Смонтируйте переднюю ножку (93) с транспортировочными роликами (92) на основную раму (19). Используйте для этого по два болта М8х20 (11), две подкладные шайбы (12) и две пружинные шайбы (14).

2. Смонтируйте заднюю ножку (72) на основную раму (19). Используйте для этого по два болта (11), две подкладные шайбы (14) и две пружинные шайбы (12). После того, как Вы смонтировали весь тренажер, правильно выставите компенсаторы (99) неровности пола. Этим Вы предупредите непреднамеренные движения тренажера во время тренировки.



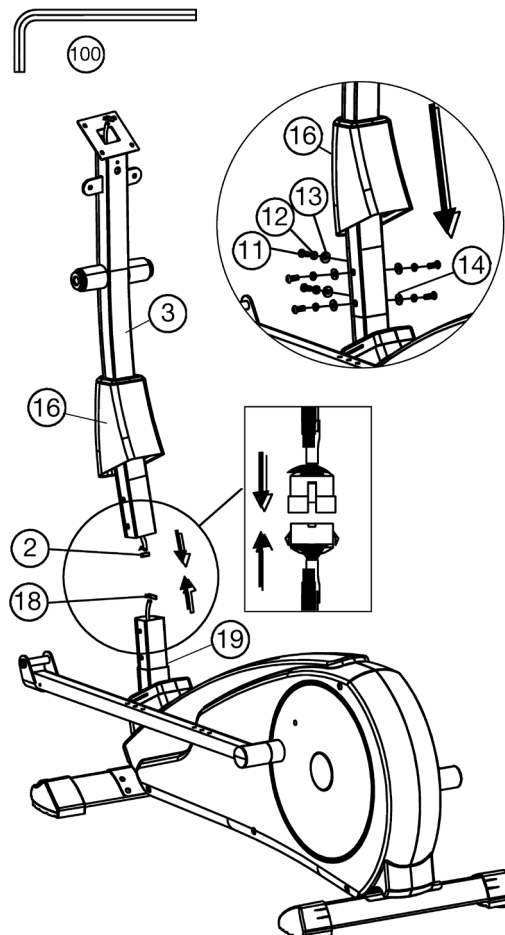
ШАГ 2:

Соединение компьютерного кабеля (2+18) и монтаж опорной трубы (3) на основную раму (19).

1. Положите болты (11), подкладные шайбы (13+14) и пружинные шайбы (12) рядом с передней частью основной рамы (19).

2. Подведите нижнюю часть опорной трубы (3) к основной раме (19) и наденьте оболочку (16). Концы обоих компьютерных кабелей (2+18), выходящие из (3+19), соедините. (**Внимание!** Выходящий из опорной трубы (3) конец компьютерного кабеля (2) не должен западать в трубу, т.к. он Вам еще понадобится при последующем монтаже). Также обратите внимание на то, чтобы при соединении труб компьютерные кабели не были зажаты.

3. Наденьте на каждый болт (11) по одной пружинной шайбе (12) и одной подкладной шайбе (13+14) и вставьте опорную трубу (3) в основную раму (19). Вставьте болты (85) в отверстия и крепко закрутите. Двигать обшивку опорной трубы (16) на месте.



ШАГ 3:**Монтаж правого ножного рычага (45) на соединительными трубами (7) и опорную трубу (3).**

1. Вставьте ось (26) посередине в опорную трубу (3), наденьте подкладную шайбу (5) и после этого соединительную трубу справа (7R) на ось (26). (**Внимание!** Правая сторона подразумевается из положения стоя на тренажере при тренировке.) Наденьте на болт M8x20 (6) пружинную шайбу (12) и подкладную шайбу 8//32 (10) вкрутите ось (26) опорной трубы и крепко прикрутите.

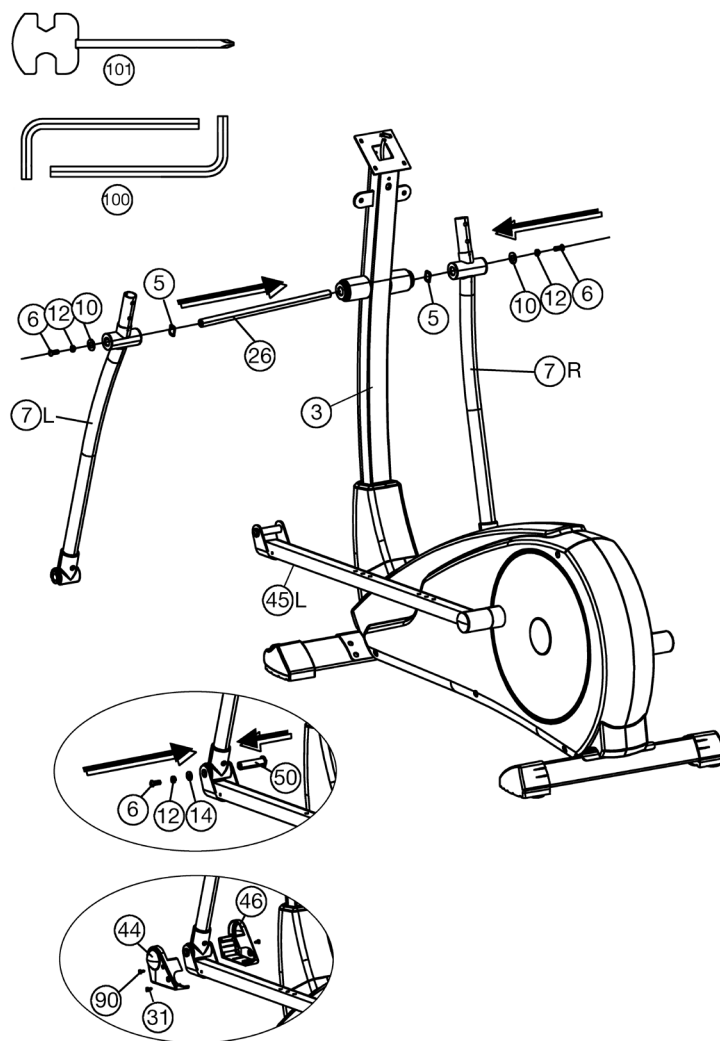
2. Смонтируйте соединительную трубу слева (7L) при помощи всех необходимых частей к левой стороне тренажера как описано выше в пунктах 1.

3. Приложите ножной рычаг (45R) на соединительную трубу (7R) таким образом, чтобы отверстия располагались друг над другом.

4. Вставьте ось (50) в отверстия и прикрутите ножной рычаг (45R) с помощью подкладных шайб (14), подкладные шайбы (12) и болта (6) к соединительной трубе (7R). (Это болтовое соединение прикрутить некрепко, только чтобы оно легко двигалось).

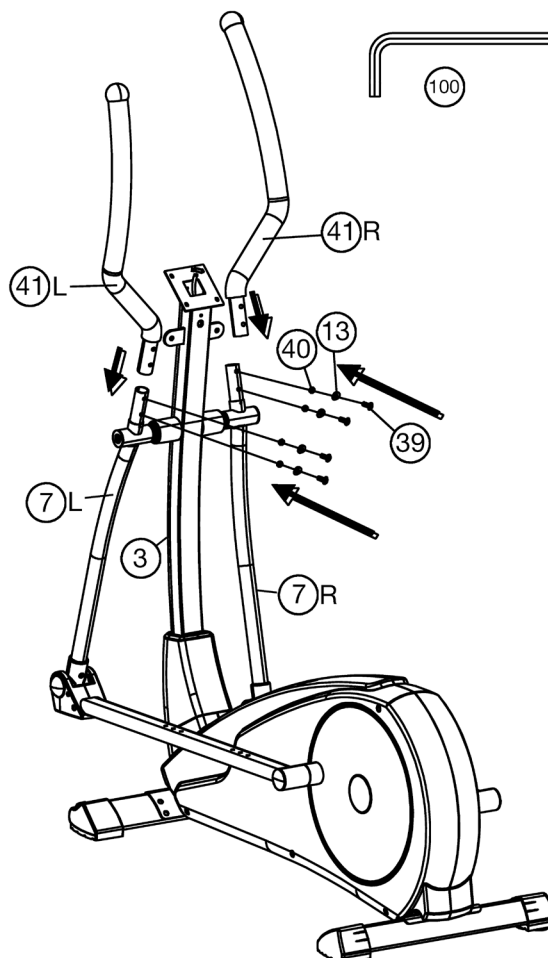
5. Смонтируйте левый ножной рычаг (45L) при помощи всех необходимых частей к левой стороне тренажера как описано выше в пунктах 3-4.

6. Прикрепите набор обшивок (44+46) с помощью болтов (31+90) в передней части на ножных рычагах (45L+45R).

**ШАГ 4:****Монтаж рукояток (41) на соединительные трубы (7).**

1. Вставьте рукоятки (41L+41R) на соединительные трубы (7L+7R) таким образом, чтобы отверстия располагались друг над другом. (**Внимание!** Рукоятки монтируются так, чтобы верхние части расходились от опорной трубы (3)).

2. Наденьте на каждый болт M8x40 (39) одной подкладной шайбы (13) и промежуточное тело (40) и вставьте рукоятки (41L+41R) на соединительные трубы (7L+7R). Вставьте болты (39) в отверстия и крепко закрутите.

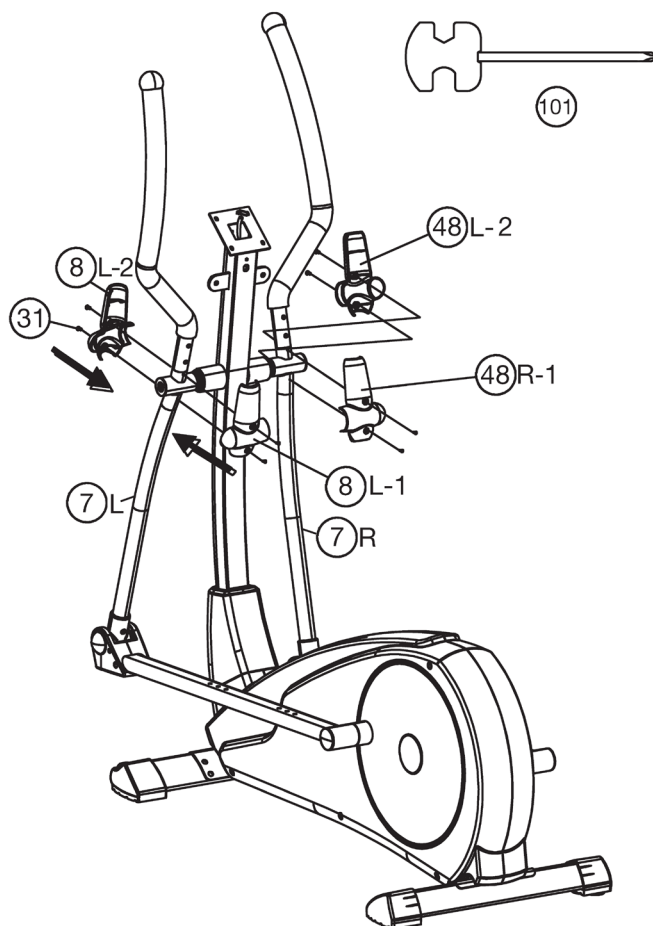


ШАГ 5:

Монтаж обшивки соединительных труб (8+48) на соединительные трубы (7).

1. Прикрутите обшивки соединительных труб слева (8L-1+8L-2) с помощью болтов (31) к опорным трубам слева (7L).

2. Прикрутите обшивки соединительных труб справа (48R-1+48R-2) с помощью болтов (31) к опорным трубам справа (7R).



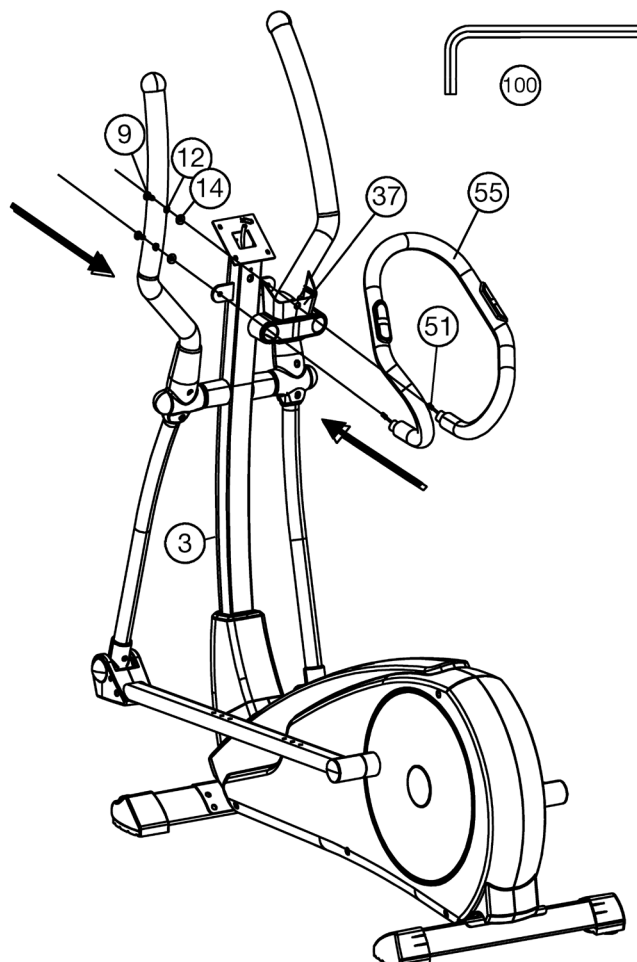
ШАГ 6:

Монтаж опорного поручня (55) на опорную трубу (3).

1. Двигать Обшивка опорной трубы впереди (37) на опорный поручень (55).

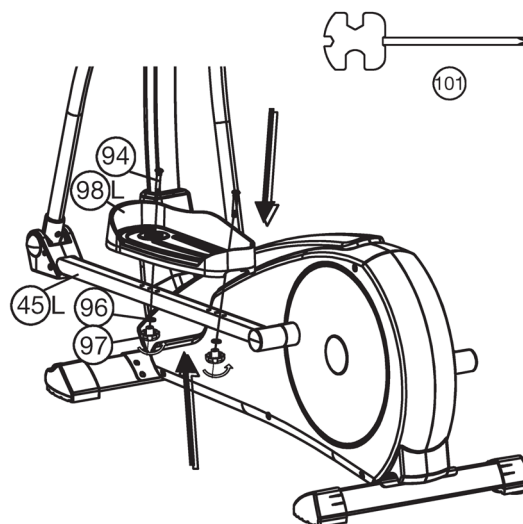
2. Подведите опорный поручень (55) к креплению на опорной трубе (3) таким образом, чтобы отверстие в опорном поручне (55) и опорной трубе (3) совпадали. Наденьте на болты M8x25 (9) и одной подкладной шайбе 8//16 (14) и пружинные шайбы (12) и крепко прикрутите опорный поручень (55) к опорной трубе (3).

3. Проведите кабель пульса (51) через отверстия в опорной трубе (3) и выведите его вверх.

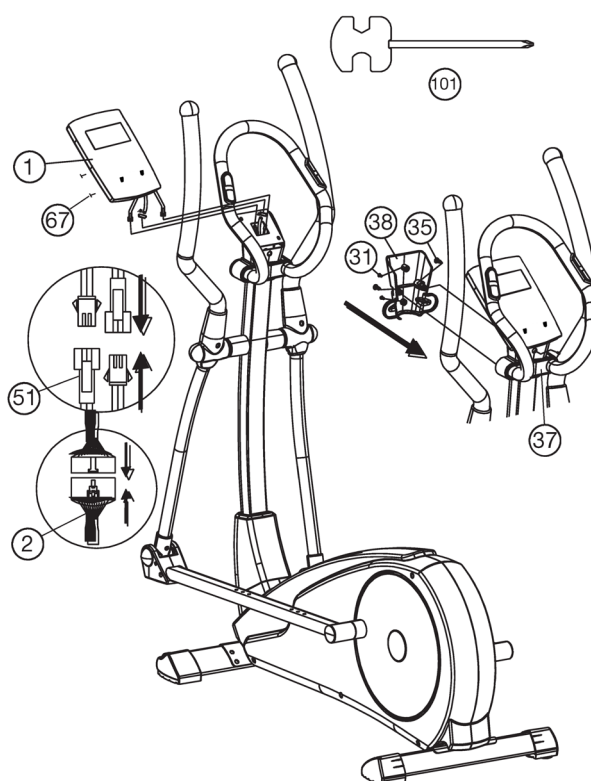


ШАГ 7:**Монтаж фиксатора стопы (98) на ножной рычаг (45).**

1. Приставьте правый фиксатор стопы (98R) на правый ножной рычаг (45R) таким образом, чтобы отверстия располагались друг над другом.
2. Вставьте болты M6x45 (94) сверху в отверстия. Наденьте с обратной стороны одну подкладную шайбу (96) и Грибковая гайка (97) и крепко закрутите.
3. Смонтируйте левый фиксатор стопы (98L) на левый ножной рычаг (45L), как описано выше в пунктах 1-2. (Внимание! Для различия правого и левого фиксатора стопы (98L+98R) обратите внимание на высоту канта. Высокий кант должен быть с внутренней стороны, т.е. ближе к основной раме (19). Позиция фиксаторов должна быть с обеих сторон одинакова. Позиция может меняться в любое время для чего необходимо вынуть болт (94) и передвинуть фиксатор в желаемую сторону.)

**ШАГ 8:****Монтаж компьютера (1) на опорную трубу (3).**

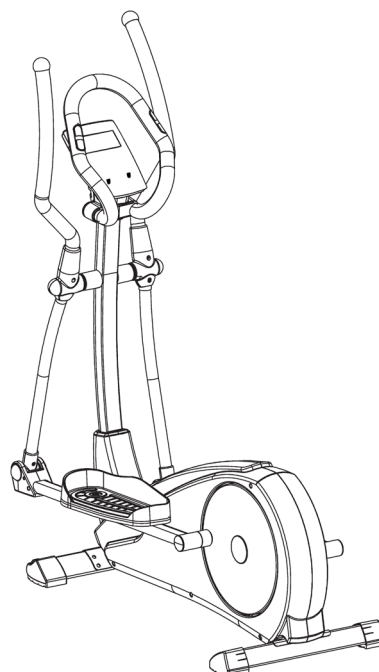
1. Возьмите компьютер (1) и вставьте соединительный кабель (2) с обратной стороны компьютера (1).
2. Вставьте кабель пульса (51) в соответствующее гнездо на компьютере (1), приложите компьютер (1) на крепление компьютера, находящееся сверху на опорной трубе (3), и прикрепите его с помощью болтов (67). (Обратите внимание на то, чтобы кабель не был зажат.)
3. Прикрепите набор обшивок опорной трубы (37+38) с помощью болтов (31+35) на опорную трубу (3).

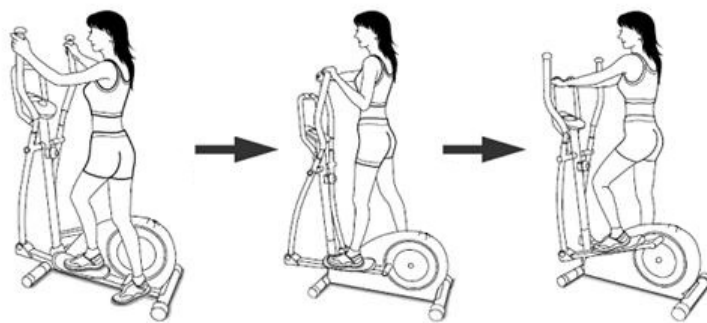
**ШАГ 9:****Контроль**

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

Замечание:

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





ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

Транспортировка:

На передней ножке находятся два транспортировочных ролика. Для того, чтобы передвинуть тренажер на другое место или поместить на место хранения, возьмитесь за руль и наклоните тренажер на переднюю ножку так, чтобы тренажер можно было легко передвинуть с помощью транспортировочных роликов на нужное место. (Внимание: Если тренажер не оснащен рулем, осторожно передвигайте тренажер за поручни.)

Пользование тренажером

На передней ножке находятся два транспортировочных ролика. Для того, чтобы передвинуть тренажер на другое место или поместить на место хранения, возьмитесь за руль и наклоните тренажер на переднюю ножку так, чтобы тренажер можно было легко передвинуть с помощью транспортировочных роликов на нужное место. (Внимание: Если тренажер не оснащен рулем, осторожно передвигайте тренажер за поручни.)

Садиться и спускаться с тренажера:

Садиться на тренажер:

Встаньте рядом с тренажером и возьмитесь за поручни. Установите ближайшую педаль в нижнюю позицию и поставьте на нее ступню так, чтобы она находилась в надежном положении на педали. Перекиньте другую ногу на противоположную сторону и поставьте ступню на педаль. Крепко держитесь при этом двумя руками за поручни.

Пользование:

Держитесь двумя руками сначала за скобу в удобном для вас месте и шагайте при одновременном переносе веса с одной педали на другую таким образом, чтобы только пятка немного приподнималась от педали и осуществлялось равномерное движение. Для одновременной тренировки верхней части тела держитесь за движущиеся поручни справа и слева. С увеличением или уменьшением скорости и тормозного сопротивления можно регулировать интенсивность тренировки. Постоянно держитесь за скобу или поручни во время тренировки.

Спускаться с тренажера:

Прекратите тренировку, крепко держась за неподвижные поручни. Снимите сначала одну ступню с педали и поставьте ее надежном положении на пол. Снимите потом другую ступню с педали и поставьте ее на пол и сойдите с тренажера. Этот тренажер – неподвижный домашний тренажер, имитирующий сочетание езды на велосипеде, бега и занятий на степпере. Из-за тренировки при любой погоде, без внешних воздействий, а также без давления при езде в группе уменьшается вероятность падения и переутомления.

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

ЧИСТКА, ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И ХРАНЕНИЕ

1. Чистка

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

2. Хранение тренажера

Поставьте тренажер в сухое помещение и распылите немного масла на доступные оси и шарниры. Накройте тренажер, чтобы защитить его от солнечных лучей и пыли и этим предотвратить изменение окраски.

3. Техническое обслуживание

Мы рекомендуем после каждых 50 часов пользования проверять болтовые соединения и после каждых 100 часов пользования смазывать оси и шарниры маслом из распылителя.

ИСТРУКЦИЯ К КОМПЬЮТЕРУ



ИНДИКАЦИЯ:

Оборотов в минуту (об / мин): 15 ~ 999

Скорость (SPEED): 0,0 ~ 99,9 км / ч

Время (TIME): 00:00 ~ 99:59

КМ / Расстояние (DISTANCE): 0,00 ~ 99,99 км

Калории (CALORIES): 0 ~ 999 ккал

Вариант по умолчанию: 10 ~ 350 Вт

Отображение импульсов (PULSE): P ~ 30 ~ 240 макс. возможное значение. Символ сердца мигает при получении данных о пульсе

SCAN: Автоматическое отображение для переключения между ваттами / калориями и Об / мин / км / ч каждые 6 секунд

Профиль сопротивления: 1 ~ 24 уровень

Категории программ: РУЧНАЯ; ПРОГРАММА (P1-P12); ФИТНЕС; БАТТ; ШТАТ СОТРУДНИКОВ; Н.Р.С.

Пользовательские данные: U0 ~ U4 (U1 ~ U4) сохраненные пользовательские данные

ФУНКЦИИ КНОПОК:

- Кнопка START/STOP:** запускает, прерывает или останавливает программу тренировки.
- Кнопка F:** подтверждает выбор программы, вызывает функции и подтверждает их.
- Кнопка +:** увеличивает значение по умолчанию или переходит к следующей функции в выборе.
- Кнопка -:** уменьшает предустановленное значение или вызывает предыдущую функцию в выборе. (Можно изменить / подтвердить только мигающую информацию.)
- Кнопка L:** возврат к выбору программы. Если эту кнопку удерживать в течение 2 секунд, вы вернетесь в начальное меню для выбора пользователем U0-U4.
- Кнопка TEST:** Фитнес-тест с присвоением оценок (F1-F6).
- Кнопки программ P1-P12:** прямой выбор одной из 12 программ тренировки.

ОПИСАНИЕ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ

Ввод в действие

1) Сядьте в седло и начните крутить педали. После нескольких оборотов дисплей компьютера включится. (Мы рекомендуем тренироваться в течение еще 30 секунд, чтобы первый зарядный ток зарядил аккумулятор и настройки компьютера можно было выполнять без перерыва.) На дисплее появляется U0. Используйте кнопку +/-, чтобы выбрать для себя любого пользователя U0- U4, и подтвердите его клавишей F. Затем с помощью кнопок +/- установите персональные данные по очереди: пол, возраст, рост, вес тела и каждый раз подтверждайте кнопкой F. Личные данные U1 ~ U4 хранятся постоянно, в то время как U0 остается в качестве гостя только для текущей тренировки.

2) Затем мигает выбор программы. Используйте кнопки +/- для выбора категории программы: РУЧНАЯ; ПРОГРАММА (P1-P12); ФИТНЕС; БАТТ; ШТАТ СОТРУДНИКОВ; Н.Р.С. и подтвердите, нажав клавишу F. Значения по умолчанию, такие как время, расстояние, калории и пульс в выбранной программе, можно вызвать с помощью клавиши F и изменить с помощью клавиш +/-.

3) Когда программа и значения по умолчанию установлены, нажмите кнопку START/STOP, чтобы начать тренировку.

4) Повторное нажатие кнопки START/STOP завершает или прерывает программу.

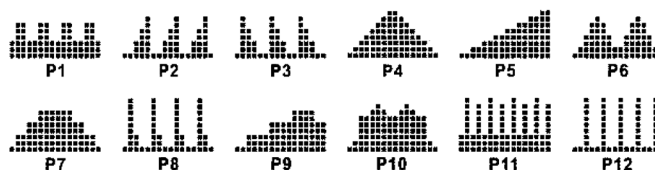
5) Компьютер автоматически выключается примерно через 4 минуты после окончания упражнения. Все достигнутые до этого значения сохраняются в течение 4 минут, и вы можете продолжить обучение на основе этих значений или вы можете установить все функции на ноль с помощью клавиши «L».

1. MANUAL: Ручная программа

При выборе программы выберите рубрику MANUAL, используя клавиши +/-, и подтвердите клавишей F. Вызовите параметры настройки ВРЕМЯ / РАССТОЯНИЕ / КАЛОРИИ / ИМПУЛЬС нажав клавишу F и установив значения с помощью клавиш +/- . Используйте кнопку START/STOP, чтобы запустить ручную программу и отрегулировать сопротивление во время тренировки с помощью кнопок +/-.

2. PROGRAM: Программы упражнений

При выборе программы выберите рубрику PROGRAM с помощью клавиш +/- и подтвердите клавишей F. Затем вызовите одну из 12 различных программ тренировок с помощью кнопок +/- и подтвердите кнопкой F. (В качестве альтернативы можно использовать кнопки прямого выбора программы P1-P12 для выбора желаемой программы.) Вызов опций по умолчанию УРОВЕНЬ СОПРОТИВЛЕНИЯ / ВРЕМЯ / РАССТОЯНИЕ / КАЛОРИИ / ИМПУЛЬС нажав клавишу F и задав значения с помощью клавиш +/- . Используйте кнопку START/STOP, чтобы запустить выбранную программу.



3. FITNESS: Программа фитнес-тестирования

При выборе программы выберите категорию FITNESS с помощью кнопок +/- и подтвердите кнопкой F. В этой программе спецификация невозможна. Время установлено на 12 минут. Используйте кнопку START/STOP, чтобы запустить ввод и тренировку с отображением пульса. По истечении времени программа показывает оценку фитнес-тестирования в выбранной программе и приблизительно пройденные калории.

• F 1 ~ F6 = СТЕПЕНЬ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПУЛЬСА

Состояние	Степень	Пульс
Очень хорошо	F1	более 50
Хорошо	F2	40 ~ 49
Удовлетворительно	F3	30 ~ 39
Достаточно	F4	20 ~ 29
Плохо	F5	10 ~ 19
Очень плохо	F6	менее 10

4. WATT: независимая ваттная программа:

При выборе программы выберите категорию WATT с помощью клавиш +/- и подтвердите клавишей F. Вызовите параметры по умолчанию УРОВЕНЬ СОПРОТИВЛЕНИЯ / ВРЕМЯ / РАССТОЯНИЕ / КАЛОРИИ / ИМПУЛЬС нажав клавишу F и установив значения с помощью клавиш +/- . По умолчанию значение WATT равно 100, значение можно изменять от 10 до 350 Вт шагом 5 Вт. Используйте кнопки +/-, чтобы установить значение WATT. Введенное значение WATT остается постоянным независимо от скорости вращения педалей за счет автоматической регулировки сопротивления. Используйте кнопку START/STOP, чтобы запустить программу измерения мощности.

5. PERSONAL: индивидуальные программы:

При выборе программы выберите категорию PERSONAL с помощью клавиш +/- и подтвердите клавишей F. Создайте свой собственный профиль программы. С помощью этой программы вы можете самостоятельно определить сопротивление каждой из 16 секции. Установите желаемое сопротивление для первой полосы с помощью кнопок +/- и подтвердите ввод с помощью кнопки F. Действуйте таким же образом для всех 16 секции и запустите программу после ввода последней секции с помощью кнопки START/STOP. Вызовите предустановленные опции УРОВЕНЬ СОПРОТИВЛЕНИЯ / ВРЕМЯ / РАССТОЯНИЕ / КАЛОРИИ / ИМПУЛЬС прервав программу, используя клавишу START/STOP, нажав клавишу F. Для вызова предустановленных функций. Установите значения с помощью кнопок +/- . Установленный профиль программы сохраняется автоматически. (U0 можно установить так же, как U1 ~ U4, только эти данные не могут быть сохранены.)

6. H.R.C.: импульсные программы

При выборе программы выберите H.R.C. с помощью клавиш +/- и подтвердите клавишей F. Программы пульса 55%, 75% и 90% основаны на вводе возраста соответствующего пользователя (U0-U4) и рассчитывают верхний предел пульса 55%, 75% или 90% от максимального значения пульса. Для целевой программы пульса введите желаемый верхний предел пульса напрямую с помощью кнопок +/-.

Как только во время тренировки будет достигнут верхний предел пульса индикатор PULSE начнет мигать.

55% -- ПРОГРАММА ДИЕТА 75%

-- ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЕ 90% --

ПРОГРАММА СПОРТ

TAG / ЦЕЛЕВОЙ ПУЛЬС (Установка пользователем)

FITNESSTEST / ФУНКЦИЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПУЛЬСА:

После тренировки нажмите на клавишу TEST / ТЕСТ. Держите руки плотно на сенсорах измерителя пульса пока показатель ZEIT / ВРЕМЯ отсчитывает минуту по убывающей. После этого высвечивается степень восстановления пульса F1 до F6.

Указание: Во время расчета этого показателя остальные показатели не действуют. (См. Таблицу в программе фитнес-тестирования)

ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА

1. Измерение

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

ВНИМАНИЕ: Системы мониторинга пульса могут быть неточными. Чрезмерные физические нагрузки могут привести к серьезным повреждениям или смерти. На сайте Головокружение / слабость 1. В оперативном велоэргометре с генератором в определенных Прекратите тренировки немедленно.

2. Кардио – измерение пульса:

В торговле можно купить Кардио – измеритель пульса который рядки небольших устройств. состоит из грудного передатчика и в виде ручных часов Данные нагрузки являются: 5V / 0.35A-1,0A принимающего устройства. Компьютер вашего Эргометра имеет 4. Аккумулятор 6V / с 1300mAh находится в аккумуляторном отсеке такое принимающее устройство но в комплекте нет передающего в опорной раме. Для этого обмена велоэргометр лежал боком на устройстве. Имея стандартный грудной передатчик вы можете полу, откройте батарейный отсек, извлеките батарею питания, посылаемые им импульсы видеть на вашем компьютерном отсоедините и заменить его идентичным модели. Регулярные дисплеи. Это возможно со всеми не кодированными грудными зарядки интервалы поддерживать функцию аккумулятора. кардиодатчиками у которых передающая частота лежит между 5,0 и 5,5 КГц. Дальность передающего сигнала составляет от 1 до 2 метров в зависимости от модели.

ВНИМАНИЕ: при одновременном применении грудного передатчика и наложении рук на сенсоры руля преимущество имеют сенсоры на руле.

ТАБЛИЦА WATT

Обороты и мощность от 1 до 24 уровня для E 2000
№ заказа: 2002

ШАГ	20 RPM Ватт	30 RPM	40 RPM	50 RPM	60 RPM	70 RPM	80 RPM	90 RPM	100 RPM
	Ватт	Ватт	Ватт	Ватт	Ватт	Ватт	Ватт	Ватт	Ватт
1	8	15	25	36	48	61	75	89	104
2	9	18	29	42	57	72	88	105	122
3	10	20	34	49	65	84	102	122	142
4	11	23	38	55	74	95	116	139	161
5	12	25	42	61	82	105	129	154	179
6	14	28	46	68	91	117	143	173	199
7	15	31	51	75	100	129	158	190	219
8	16	33	56	82	110	141	173	207	240
9	17	36	60	88	119	153	189	224	261
10	18	39	65	94	127	164	201	241	281
11	19	41	68	100	135	174	213	255	295
12	20	43	73	107	144	185	227	272	316
13	22	46	77	114	153	197	241	289	335
14	23	50	83	122	164	212	260	311	361
15	24	52	86	128	173	221	272	326	378
16	26	55	92	136	182	233	290	346	401
17	27	58	97	142	192	247	303	362	419
18	28	61	102	150	201	260	319	380	446
19	30	63	106	156	211	269	331	394	459
20	31	66	110	162	220	279	342	412	473
21	32	69	116	171	230	295	361	430	492
22	33	72	120	177	241	305	375	443	514
23	35	74	125	185	251	318	388	458	531
24	36	78	131	192	260	328	401	477	550

Замечания:

1. Показатель мощности в ваттах рассчитывается из показателей числа оборотов педальной оси в минуту (UPM) и тормозного момента (Nm).
2. Тренажер был выверен на заводе перед отгрузкой и этим удовлетворяет требования классификации "С высокой точностью индикации". Если Вы подвергаете сомнению показатели тренажера, обратитесь к продавцу для контроля/настройки тренажера. (Обратите внимание, что допуск на отклонение, как указано на стр. 2, допускается).

УКАЗАНИЯ



скоростях чуть больше или меньше выбросов жужжание шума.

2. Оберегайте компьютер от сырости.

3. Подключение USB-Бич сторона компьютера используется для за-

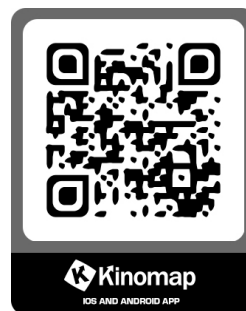
Kinomap ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ

Этот компьютер включает бесплатное использование приложения Kinomap в качестве базовой версии. Это позволяет проводить развлекательные и интерактивные тренировки с устройствами Android или iOS и сохранять данные о тренировках. Помимо базовой версии, дополнительные функции можно приобрести на Kinomap за отдельную плату.

Спорт, коучинг, игры и киберспорт - ключевые слова приложения Kinomap. Здесь много километров реального киноматериала. Тренируйтесь внутри, как если бы вы были снаружи; Отслеживание маршрутов и анализ вашей производительности; Коучинговый контент; Многопользовательский режим; новые обновления ежедневно; Официальные гонки в закрытых помещениях и многое другое ... Таким образом, приложение содержит около 100 000 видеороликов, записанных спортсменами, и 200 000 км накопленных треков для езды на велосипеде, бега или гребли для примерно 270 000 участников со всего мира.

Загрузите приложение и подключитесь

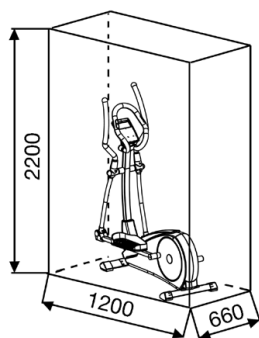
Отсканируйте соседний QR-код своим смартфоном / планшетом или воспользуйтесь функцией поиска в Playstore (Android) или APP Store (IOS), чтобы загрузить приложение Kinomap. Зарегистрируйтесь и следуйте инструкциям в приложении. Активируйте Bluetooth на смартфоне или планшете и выберите меню настроек в приложении, а затем выберите категорию «Кросс тренер». Затем выберите производителя «Christopeit Sport» для подключения спортивного оборудования. В зависимости от спортивного снаряжения приложение записывает различные функции через Bluetooth или обменивается данными. Дополнительную информацию о приложении Kinomap можно найти по адресу: <https://www.kinomap.com/en/>



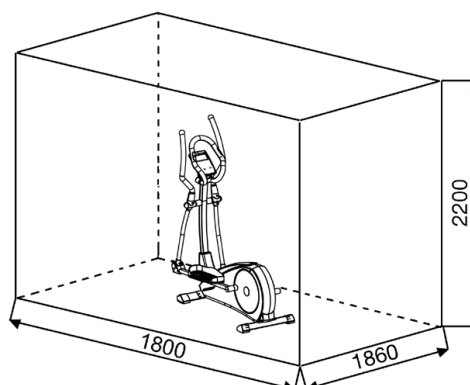
ИСПРАВЛЕНИЕ НЕПОЛАДОК:

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

Проблема	Возможная причина	Решение
Компьютер не включается с началом тренировки	Отсутствие источника питания по причине неправильного монтажа или разъединенного штекерного соединения	Проверьте штекерное соединение на компьютере и в опорной трубе. Снимите обшивку если необходимо и проверьте разъемы.
Компьютер не выдает информацию и не включается с началом тренировки	Отсутствие импульса датчика по причине неправильного монтажа или разъединенного штекерного соединения.	Проверьте штекерное соединение на компьютере и в опорной трубе.
Компьютер не выдает информацию и не включается с началом тренировки.	Отсутствие импульса датчика по причине неправильного монтажа датчика.	Снимите обшивку и проверьте расстояние датчика к магниту. Магнит находится в диске шатуна напротив датчика, расстояние должно быть менее 5 мм.
Нет индикации пульса.	Кабель пульса не подключен.	Вставьте разъем кабеля пульса в соответствующее гнездо на компьютере.
Нет индикации пульса.	Датчик пульса неправильно подключен.	Откройте датчики пульса и проверьте штекерные соединения, проверьте кабель на повреждение.



Область обучения в мм
(Для устройства и пользователя)



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

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТРЕНИРОВКЕ

Вы должны учитывать следующие факторы, чтобы определить **4. Мотивация**
верные параметры тренировок для достижения ощутимых результатов и пользы для здоровья. Ключевым моментом успеха программы являются регулярные тренировки. Вам следует установить конкретное время и место на каждый день для тренировок и внутренне подготовить себя к ним. Тренируйтесь только тогда, когда у Вас есть настроение и

1. Интенсивность

Уровень физических нагрузок при тренировках должен всегда помнить свою цель. Если Вы продолжаете свои занятия, то превышать уровень нормальных физических нагрузок, но вы не через какое-то время сможете увидеть свой прогресс день ото дня должны задыхаться и сильно переутомляться. Удобной мерой и будете приближаться к поставленной цели шаг за шагом. Эффективности тренировки может служить частота пульса. Во время тренировки частота пульса может достигать 70-85% от максимальной (смотри таблицу и формуляр для определения и расчета). В первую неделю частота пульса должна оставаться на нижней отметке этой области, т.е. около 70% от максимальной. В последующие недели и месяцы частоту пульса следует постепенно наращивать до 85% от максимальной. Лучше всего для физического состояния человека, выполняющего упражнения, если частота **ФОРМУЛА РАСЧЕТА ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА**

пульса возрастает, оставаясь в пределах 70-85% от максимальной. Макс. частота пульса = 220 - возраст (220 - Ваш возраст) Это достигается увеличением времени тренировки или уровня 90% от макс. частоты пульса = (220 - возраст) x 0.9 сложности, 85% от макс. частоты пульса = (220 - возраст) x 0.85

Если частота пульса не показана на дисплее компьютера или Вы 70% от макс. частоты пульса = (220 - возраст) x 0.7 хотите проверить частоту пульса, которая, возможно, показана неверно, вследствие какой-либо ошибки. Вы можете предпринять следующее:

- измерить частоту пульса обычным способом (подсчитать количество ударов пульса в минуту на запястье)
- измерить частоту пульса с помощью специального устройства (которое можно купить у продавцов специализированного оборудования)

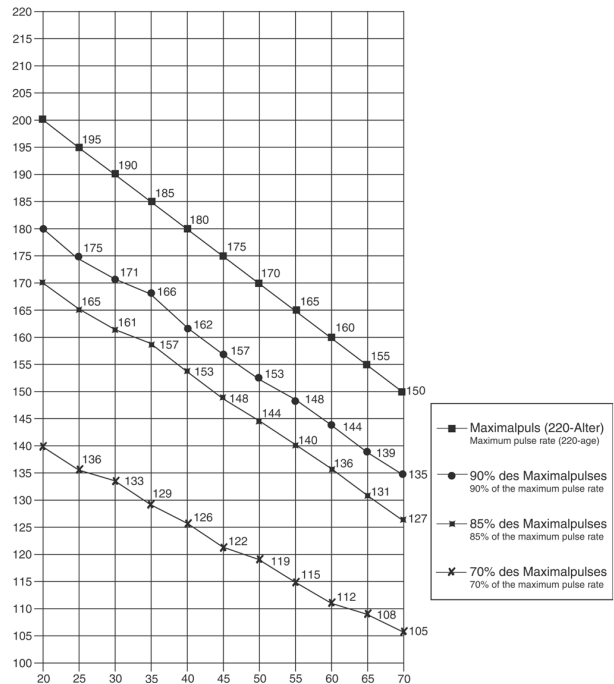
2. Частота

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

3. Планирование тренировок

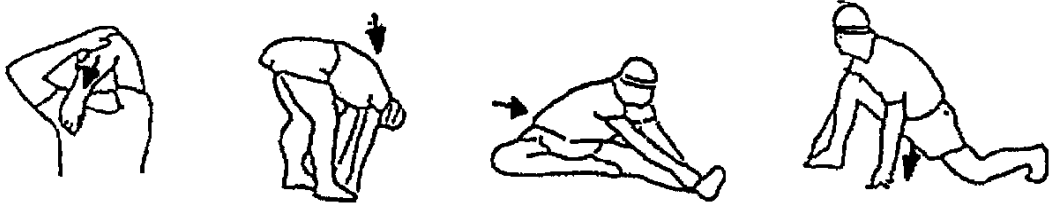
Каждая тренировка должна состоять из трех фаз: разогрев (разминка), непосредственно тренировка и остывание после тренировки, заключительная фаза. Температура тела и поступление кислорода в организм должно медленно возрастать во время фазы разогрева. Выполняйте гимнастические упражнения в течение 5-10 минут. Затем приступайте к основной фазе тренировки. Нагрузка должна быть относительно низкой в первые несколько минут, а затем возрастать в течение 15-30 минут, чтобы частота пульса была в пределах 70-85% от максимальной.

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



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗМИНКИ ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ

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



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

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

СПЕЦИФИКАЦИЯ - СПИСОК ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ ИХ Е 2000

№ заказа: 2002
Технические характеристики: 28.08.2020



ECOENERGY

- Генерирование электроэнергии с помощью технологии генератора
- Питания от сети не требуется
- Независимое местоположение
- Экологический
- Сохранение электроэнергии

Этот конвейер к только для частной области спорта дома кажется и не для промышленного или коммерческого использования подходящий. Использование спорта дома класс Н/А

Сняв упаковку, проверьте по списку, все ли детали на месте. Если все в порядке, то можно начинать сборку. Если какой-нибудь агрегат не в порядке или отсутствует, обращайтесь к нам:

Интернет-сервис и запасные части портала:
www.christopeit-service.de

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-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

Эргометр класса Н/А с высокой точностью индикации

- 24 уровня нагрузки, электронная регулировка нагрузки с пульта компьютера, магнитная система нагружения
- Иннерционная масса 10 кг
- 12 встроенных программ тренировки / 4 пульсозависимые программы / 5 индивидуальных программ / 1 программа ручной установки / 1 независимая от скорости вращения программа (регулировка сопротивления: 10-350 Вт с шагом 5 Вт) / Фитнесс-тест программа
- Измерение пульса датчиками на рукоятках
- 3 степени регулировки педалей
- Транспортировочные ролики
- Встроенный в компьютер приемник сигналов для нагрудного кардиодатчика
- Bluetooth-соединение для Kinomap (приложение для iOS и Android)
- Разъем USB (например, для функции зарядки для смартфонов и т.д. во время обучения).
- 6-оконный компьютер с одновременной индикацией следующих параметров: время, скорость, дистанция, прирост, расход калорий, нагрузка в ваттах, пульс
- Возможность задавать собственные параметры: время, дистанция, расход калорий, пульс и нагрузка в ваттах
- Извещение о превышении заданных параметров
- Держатель для смартфона / планшета
- Максимальный вес пользователя: 150 кг

Габаритные размеры прикл. [cm]: L 120 x B 66 x H 161
Вес прикл. [kg]: 52
Площадь для тренировки мин. [m²]: 3,5



№	Наименование	Наименование	К-во, штук	Монтируется на №	ЕТ-номер
1	Компьютер		1	3	36-2002-03-BT
2	Соединительный кабель		1	1+18	36-2002-06-BT
3	Опорной трубы		1	19	33-2002-02-SI
4	мост обложки		2	3	36-1502-21-BT
5	Гнутая подкладная шайба	17,5//25	2	26	36-9918-22-BT
6	Болт	M8x20	6	26,50+95	39-10095-CR
7L	Соединительная труба слева		1	41L+45L	33-2002-09-SI
7R	Соединительная труба справа		1	41R+45R	33-2002-10-SI
8L-1	Обшивку впереди соединительной трубы слева		1	7L+8L-2	36-1502-14-BT
8L-2	Обшивку сзади соединительной трубы слева Болт		1	7L+8L-1	36-1502-15-BT
9		M8x25	2	55	39-10455
10	Пластмассовый подшипник	8//38	2	6	39-10166
11	Болт	M8x20	14	3,72+93	39-10095
12	Пружинящее кольцо	для M8	22	6,9+11	39-9864-VC
13	Гнутая подкладная шайба	8//19	6	9+39	39-10010
14	Пластмассовый подшипник	8//16	21	6,9,11+79	39-9962
15	Болт	5x16	8	61	39-9851
16	Обшивку опорной трубы		1	3	36-2002-05-BT
17	Отсек для аккумулятора		1	1+102	36-1502-22-BT
18	Кабель серводвигателя		1	2+21	36-2002-07-BT
19	Основная рама		1		33-2002-01-SI
20	Болт	3,5x20	14	60,70+92	39-9909-SW
21	Серводвигатель		1	19	36-2001-07-BT
22	Колпачковая гайка	M10	1	23	39-9881-CR
23	Болт	M10x50	1	25	39-10400
24	Пластмассовый подшипник	28x16	4	7	36-1502-25-BT
25	Натяжной ролик		1	23	36-9119-26-BT

№	Наименование	Наименование	К-во, штук	Монтируется на №	ЕТ-номер
26	Поручень ось		1	3+7	33-1502-11-SI
27	Магнит		1	65	36-1205-12-BT
28	Промежуточное тело	10x14x6	2	23	39-10498
29	Шарикоподшипник	6000	2	25	39-9998
30	Пластмассовый подшипник	38x17	6	3+7	36-1502-41-BT
31	Болт	M5x12	19	8,9,37,38,48,49,80+81	39-9903-SW
32	Кабель генератор		1	76+87	36-1502-26-BT
33	Пластмассовый подшипник	10//19	1	23	39-10206-CR
34	Болт	M10x20	1	19	39-9974-CR
35	Болт	4x30	4	38+60	39-10499
36	Болт	4x50	4	60	39-10499
37	Обшивка опорной трубы впереди		1	3+38	36-1502-06-BT
38	Обшивка опорной трубы сзади Болт		1	3+37	36-1502-07-BT
39		M8x40	4	41	39-9889-CR
40	Промежуточное тело	8x12x4	4	39	36-1502-27-BT
41L	Поручень слева		1	7L	33-2002-05-SI
41R	Поручень справа		1	7R	33-2002-06-SI
42	Заглушки		2	41	36-1502-28-BT
43	Оболочка рукоятки		2	41	36-1502-29-BT
44	Соединительная труба вперед		2	7+46	36-1502-30-BT
45L	Ножной рычаг слева		1	7L+95	33-2002-07-SI
45R	Ножной рычаг справа		1	7R+95	33-2002-08-SI
46	Соединительная труба позади		2	7+44	36-1502-31-BT
47	Пластмассовый подшипник	8//22	2	6	39-10159
48R-1	Обшивка впереди соединительной трубы справа		1	7R+48R-2	36-1502-16-BT
48R-2	Обшивка сзади соединительной трубы справа		1	7R+48R-1	36-1502-17-BT
49	Сенсор измерения пульса		2	55	36-9103-05-BT
50	ось штука	16x63	2	7+45	36-1502-32-BT
51	Кабель пульса		2	1+49	36-1506-17-BT
52	Шатун педали Обшивка		2	45+95	36-1502-33-BT
53	Стопорное кольцо	C40	2	45	36-1505-12-BT
54	Ножной рычаг крышка		2	45	36-1502-34-BT
55	Пульса ручка		1	3	33-2002-12-SI
56	Шарикоподшипник	6203	2	45	39-9999
57	Пластмассовый подшипник	5//18	8	15	39-10111-VC
58	Круглая заглушка		2	61	36-2002-08-BT
59	Ось гайка	M10	2	63	36-1506-26-BT
60L	Обшивка слева		1	19+60R	36-2002-01-BT
60R	Обшивка справа		1	19+60L	36-2002-02-BT
61	Круглая обшивка		2	95	36-2002-04-BT
62	Пружинящее кольцо	для M6	4	66	39-9865-SW
63	Ось кривошипа		1	65+95	33-1502-13-SI
64	Стопорное кольцо	C20	2	63	36-9925520-BT
65	Диск шатуна		1	63	36-1502-36-BT
66	Болт	M6x16	4	63+65	39-10120-SW
67	Болт	M5x10	14	1,17,21,67,	39-9903
68	Датчик		1	68+76	36-1502-37-BT
69	Плоский ремень	530J6	1	19	36-1502-38-BT
70L	Колпачки ножек сзади слева		1	65+85	36-1502-12-BT
70R	Колпачки ножек прямо позади		1	72	36-1502-13-BT
71	Колпачковая гайка	M8	1	72	39-9818
72	Труба ножки сзади		1	79	33-2002-04-SI
73	Колодка магнитная		1	19	33-1502-14-SI
74	Колпачковая гайка	M6	4	19	39-9816-VC
75	Шарикоподшипник	6004	2	66	36-9217-32-BT
76	Платина управления		1	63	36-2002-08-BT
77	Командование дужка		1	87	33-1502-15-SI
78	Пружина магнитной колодки		1	73	36-1502-40-BT
79	Болт	M8x55	1	73	39-10056
80	Ножной рычаг Обшивка слева		2	73	36-1502-18-BT
81	Ножной рычаг Обшивка справа		2	45+81	36-1502-19-BT
82	Ось гайка узко	3/8"x4	2	45+80	39-9820
83	Ось гайка	3/8"x7	2	87	39-9820-SW
84	Тяга		1	87	36-1502-41-BT
85	Маховое колесо		1	21+73	33-1502-16-SI

№	Наименование	Наименование	К-во, штук	Монтируется на№	ЕТ-номер
86	Шарикоподшипник	6001	1	87	36-9516-27-BT
87	Генератор		1	87	36-1502-42BT
88	Стопорное кольцо	C12	3	85	36-9805-36-BT
89	Оболочка рукоятки		1	87	36-1502-43-BT
90	Болт	3x20	2	55	39-10528
91	Болт	4x20	6	80+81	39-9909-SW
92L	Колпачки ножек с транспортировочными роликами слева		1	49+92	36-1502-10-BT
92R	Колпачки ножек с транспортировочными роликами справа		1	93	36-1502-11-BT
93	Труба ножки впереди		1	93	33-2002-03-SI
94	Болт	M6x45	4	19	39-10410-SW
95	Шатун педали		2	98	33-2002-11-SI
96	Пластмассовый подшипник	6//13	4	61+63	39-10013-VC
97	Колпачковая гайка	M6	4	94	39-9816-VC
98L	Правый фиксатор стопы		1	94	36-1502-08-BT
98R	Левый фиксатор стопы		1	45L	36-1502-09-BT
99	Ножек переставляемые по высоте		2	45R	36-1502-44-BT
100	Гаечный ключ		1	72	36-9107-28-BT
101	Гаечный ключ с внутренним шестигранником	6	1		36-9116-14-BT
102	Аккумулятор	6Volt/1300mAh	1		36-1501-26-BT
103	Инструкция по монтажу		1	17	36-2002-09-BT

ЗАМЕТКИ



Service / Hersteller

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

Internet Service- und Ersatzteilportal:

www.christopeit-service.de

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstrasse 55
D - 42551 Velbert

Tel.: +49 (0)2051/6067-0
Fax: +49 (0)2051/6067-44
info@christopeit-sport.com
<http://www.christopeit-sport.com>



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