

ET6

HEIMTRAINER-ERGOMETER

Montage- und Bedienungsanleitung

Bestell-Nr.: 2207
Sida: 2-14

DE

Monterings- och bruksanvisning

Beställningsnummer: 2207
Sida: 15-25

GB

Instruktioner för montage och användning

No. de commande: 2207
Sida: 26-36

F

Montage- und driftinstruktionen

Bestellnr.: 2207
Sida: 37-47

NL



Sida	Innehåll
4	Monteringsöversikt
15	Viktiga rekommendationer och säkerhetsanvisningar
16-17	Monteringsanvisningar
18	Användning av
18	enheten RPM och
19-21	effektnivå Dator
22	Rengöring, kontroller och
22	förvaring Felsökning
23	Allmänna utbildningsanvisningar
24-25	Reservdelslista – Reservdelslista
50-51	Sprängskiss

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

Top-Sport Gilles GmbH



VIKTIGA REKOMMENDATIONER OCH SÄKERHETSINSTRUKTIONER

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

1. Montera maskinen exakt enligt beskrivningen i monteringsanvisningen och använd endast de bifogade specifika delarna av maskinen. Innan montering, verifiera leveransens fullständighet mot leveransmeddelandet och kartongens fullständighet mot monteringsstegen i installations- och bruksanvisningen.

2. Före första användningen och med jämna mellanrum (ungefär var 50:e drifttimme) kontrollera att alla skruvar, muttrar och andra anslutningar är åtdragna och åtkomstaxlarna och lederna med lite smörjmedel så att utrustningen är säker i drifttillståndet. I synnerhet justering av sadel och styre behöver smidig funktion och gott skick.

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

4. Placera en lämplig bas (t.ex. gummimatta, träskiva etc.) under maskinen om maskinens område måste skyddas speciellt mot fördjupningar, smuts etc.

5. Innan du börjar träna, ta bort alla föremål inom en radie av 2 meter från maskinen.

6. Använd inte aggressiva rengöringsmedel för att rengöra maskinen och använd endast de medföljande verktygen eller lämpliga verktyg för att montera maskinen och för eventuella nödvändiga reparationer. Ta bort svettdroppar från maskinen direkt efter avslutad träning.

7. OBS! System för hjärtfrekvensövervakning kan vara inexakta. Överdriven träning kan leda till allvarliga hälsoskador eller till döden. Rådfråga en läkare innan du påbörjar ett planerat träningsprogram. Han kan definiera den maximala ansträngningen (puls, watt, träningslängd etc.) som du kan utsätta dig för och kan ge dig exakt information om rätt hållning under träningen, målen för din träning och din kost. Träna aldrig efter att ha ätit stora måltider. Denna artikel är inte lämplig för terapeutiskt ändamål!

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

9. När du ställer in de justerbara delarna, observera den korrekta klassificeringen markerade, maximala inställningspositionerna och se till att det nyligen justerade 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 överstiga 90 min/dag.

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

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

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

14. Personer som barn, handikappade och handikappade får endast använda maskinen i närvaro av en annan person som kan ge hjälp och råd. Vidta lämpliga åtgärder för att säkerställa att barn aldrig använder maskinen utan uppsikt. Se till att den som utför träningen och andra personer aldrig rör eller håller några delar av sin kropp i närheten av rörliga delar.

15. Det måste säkerställas att användaren och andra personer aldrig går eller står med några kroppsdelar i området för fortfarande rörliga delar.

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

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

18. För hastighetsberoende driftläge kan bromsmotståndsnivån justeras manuellt och effektvariationerna beror på trampastigheten. För hastighetsoberoende driftläge kan användaren ställa in önskad effektförbrukningsnivå i Watt, konstant effektnivå kommer att hållas av olika bromsmotståndsnivåer, som bestäms automatiskt av systemet. Det är oberoende av trampastigheten.

19. Enheten har en motståndsanordning med 24 nivåer. Detta gör det möjligt att öka eller minska bromsmotståndet och därmed mängden ansträngning som krävs i träningen. Att trycka på knappen med "-" minskar bromsmotståndet och därmed mängden ansträngning som krävs i träningen. Genom att trycka på knappen "+" ökar bromsmotståndet och därmed mängden ansträngning som krävs i träningen.

20. Denna maskin har testats i enlighet med EN ISO 20957-1:2013 och EN ISO 20957-5:2016 "H/A". Maximalt tillåten belastning (=kroppsvikt) anges till 150 kg. De Använd endast och med god noggrannhetsklass, variationerna av effektförbrukning ligger inom $\pm 5W$ upp till 50W och $\pm 10\%$ över 50W. Denna artikels dator motsvarar de grundläggande kraven i direktivet 2014/53/EU (RED).

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

MONTERINGSANVISNINGAR

GB

Innan du påbörjar monteringen, se till att följa våra rekommendationer och säkerhetsinstruktioner. Ta bort hela delen av din cykel från kartongen och lägg dem försiktigt på golvet. Vissa delar är förmonterade. Monteringstid: 30 - 40 min.

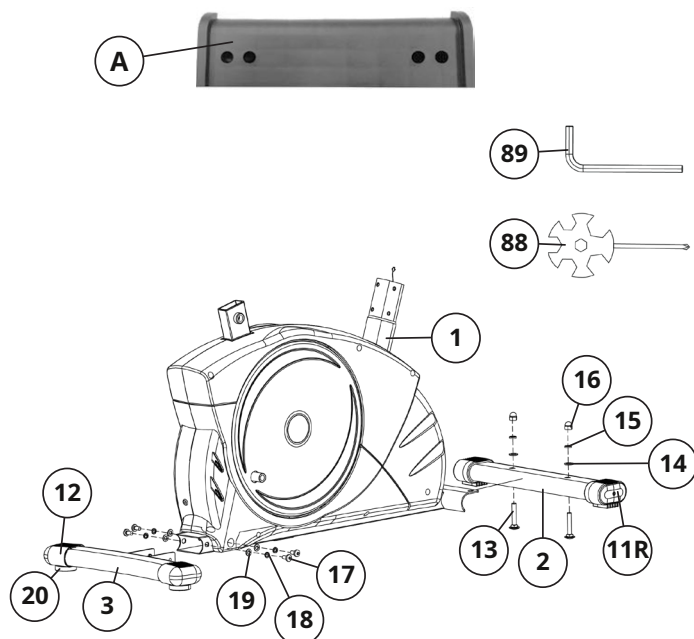
Del "A" fungerar som en transportsäkerhetsanordning och behövs inte efter uppbyggnad.

STEG 1

Fäst den främre och bakre stabilisatorn (2+3) vid huvudramen (1).

1. Fäst den bakre stabilisatorn (3) monterad med 2 bakre kåpor (12) och justerbara fötter (20) till huvudramen (1), med hjälp av 2 insexbultar (17), 2 brickor (19) och 2 fjäderbrickor (18). Du kan använda justerbara fötter (20) för att jämna ut cykeln vid ojämnt golv.

2. Vänligen demontera plastskyddet från framsidan av huvudramen och använd skruvmaterialet för att montera framfoten. Fäst den främre stabilisatorn (2), monterad med 2 främre kåpor med transportrulle (11), på basramen (1) så att transportrullarna pekar framåt och skruva fast den med vagnbultarna (13), brickor (14), fjäderbrickor (15) och lockmuttrar (16).

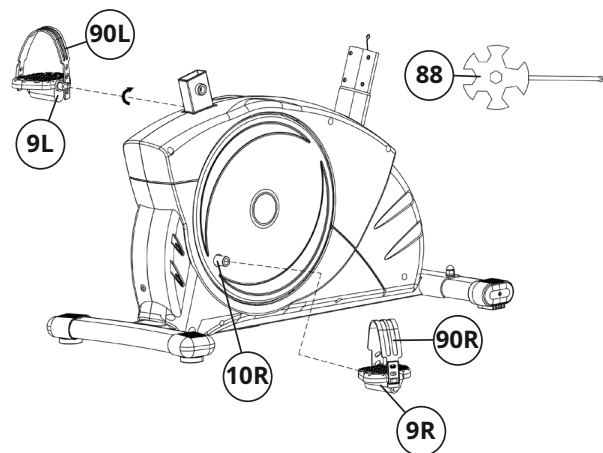


STEG 2

Fäst pedalerna (9R+9L) vid pedalveven (10L+10R).

1. Fäst pedalremmarna (90R+90L) på lämpliga pedaler (9R+9L). **Uppmärksamhet!** Änden med många justerbara hål måste sättas utåt.

2. Pedalerna (9R+9L) är märkta med "R" & "L". Höger och vänster anges sittande på maskinen under träning. Anslut varje pedal (9R+9L) till den matchande pedalveven (10R+10L). **Uppmärksamhet! Den högra pedalen (9R) ska skruvas på medurs. Den vänstra pedalen (9L) ska skruvas på moturs.**



STEG 3

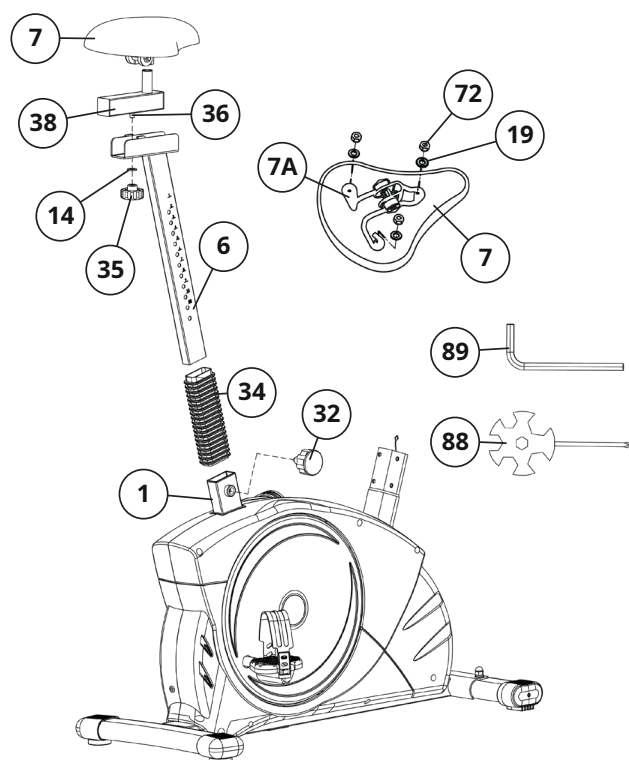
Fäst sitsen (7) och sadelstolpen (6).

1. Skjut plastkragen (34) för att täcka sadelstolpen (6). Sätt in sadelstolpen (6) i sadelstolpens monteringsrör på huvudramen (1) och säkra på plats med sadelstolpens snabbkoppling (32).

2. Placera sadeln (7) med sittytan nedåt. Placera sadelfästet (7a) på den uppåtriktade botten av sadeln (7). De gängade bitarna på sadelns botten måste sticka ut genom motsvarande hål i sadelfästet (7a). Placera brickor (19) på de gängade delarna, skruva på muttrarna (72) och dra åt ordentligt.

3. Sätt klämman på sätet (7) på sätssliden (38) och dra åt sätet ordentligt till önskat läge. För att göra detta, dra åt de svarta muttrarna på båda sidor.

4. Placera sätssliden (38) på sadelstolpen (6) och justera din sits (7) horisontellt till önskad position. Säkra denna position med brickan (14) och stjärngreppsmuttern (35) på det fasta fästet (36).

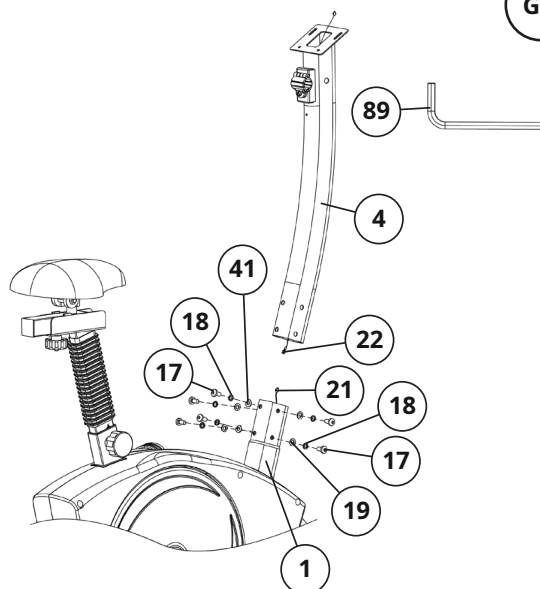


STEG 4**Fäst styrstolpen (4) vid huvudramen (1).**

1. Ta bort de förmonterade 6 insexbulten (17), 4 brickor (19), 2 brickor (41) och 6 fjäderbrickor (18) från huvudramen (1).

2. Fäst den främre stolpen (4) på den främre stolpens monteringsrör på huvudramen (1) och anslut kontakten på styrkabeln (21) till anslutningskabelns (22) uttag.

3. Sätt in den främre stolpen (4) i huvudramen (1) och fäst med 6 insexbultar (17), 6 fjäderbrickor (18), 2 brickor (41) och 4 brickor (19).

**STEG 5****Fäst datorn (8) och styret (5) vid styrstolpen (4).**

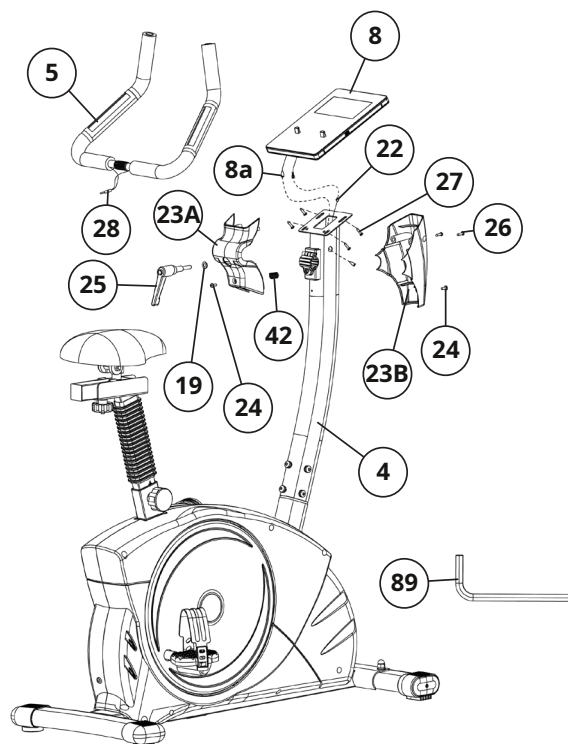
1. Ta bort skruvarna (26) från datorkåpan (23A+23B). Styr styret (5) till det öppna styrfästet på styrstolpen (4) och stäng det över styret (5). Skjut den främre datorkåpan (23A) över styrfästet och skruva fast styret (5) på styrets stolpe (4) med den L-formade knoppen (25) och brickan (19).

2. För pulskabeln (28) inåt genom öppningen på sidan av styrstolpen (4) och sedan ut uppåt.

3. Ta datorn (8) och ta bort skruvarna (27) på baksidan av datorn. Styr datorn (8) till styrets stolpe (4) och anslut anslutningskabeln (22) på baksidan av datorn (8). Anslut pulskabeln (28) till uttaget (8a) på datorn.

4. Skruva fast datorn (8) i datorhållaren på styrets styrstolpe (4) med hjälp av skruvarna (27) utan att klämma en kabel.

5. Fäst sedan datorkåpan (23A) med skruven (24). Dra även åt den bakre datorkåpan (23B) med skruvarna (24+26).

**STEG 6****Anslutning av strömadaptern (40).**

1. Sätt i nätadapters (40) kontakt i motsvarande uttag (86) på baksidan av produkten.

2. Anslut sedan nätadapters (40) till ett korrekt installerat uttag (230V~50Hz).

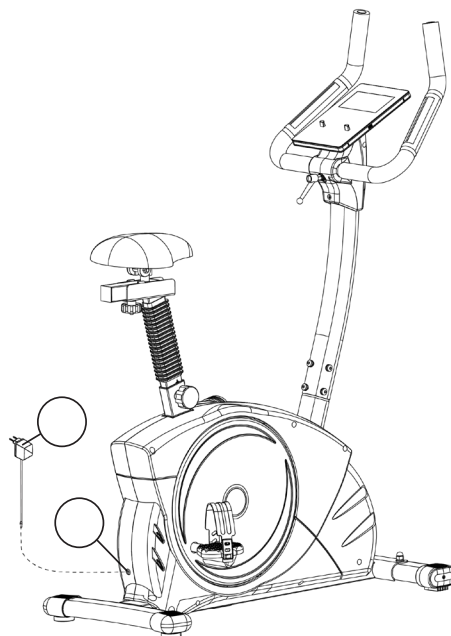
KONTROLLER

1. Kontrollera korrekt installation och funktion av alla skruv- och stickanslutningar. Installationen är därmed klar.

2. När allt är i sin ordning, bekanta dig med maskinen vid ett lågt motstånd och gör dina individuella justeringar.

Notera:

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



ANVÄNDNING AV ENHETEN

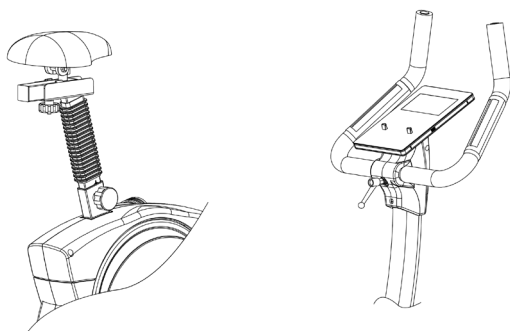
Justering – Sittläge

För ett effektivt träningspass måste sätet justeras ordentligt. Medan du trampar bör dina knän vara lätt böjda när pedalerna är längst bort. För att justera sitsen, skruva loss vredet några varv och dra ut det något. Justera sätet till rätt höjd, släpp sedan vredet och dra åt det hela vägen.

Uppmärksamhet! Se till att sätta tillbaka vredet på plats i sadelstolpen och dra åt det helt. Överskrid aldrig stolens maximala höjd. Gå alltid av cykeln innan du gör någon justering.

Styrejustering

För att justera styret, lossa helt enkelt styrskraven tills styret kan föras till önskat läge och dra åt det igen efter justering.



Transport

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

Montera

Efter att sätet har justerats till korrekt läge, för in foten i hållarremmen för pedalsteg på pedalen och håll styret hårt. Försök att lägga hela kroppsvikten på din fot och korsa samtidigt tränaren och landa din andra fot på andra sidan. Nu är du i stånd att börja din träning.

Använda sig av

Håll händerna på styret och båda fötterna sätts in ordentligt i hållarremmarna på båda pedalerna. Trampa din motionscykel med båda fötterna växelvis. Sedan kan du öka tramphastigheten gradvis och justera bromsmotståndsnivåerna för att öka träningsintensiteten.

Sitta av

Sänk tramphastigheten tills den stannar. Håll vänster hand i ett hårt tag i det vänstra styret, sätt fötterna över utrustningen och landa på golvet, landa sedan den andra.

Denna träningsutrustning är en stationär träningsmaskin som används för att simulera utan att orsaka överdrivet tryck mot lederna, vilket minskar risken för stötskador. Motionscykeln erbjuder en icke-påverkande kardiovaskulär träning som kan variera från lätt till hög intensitet baserat på motståndsprefereansen som användaren ställer in. Det kommer att stärka dina benmuskler och öka konditionskapaciteten och bibehålla din kropps kondition också.

RPM OCH EFFEKSNIVÅ

Nivå ↓ / RPM →	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
1	6	11	17	25	35	45	56	66	78	90	99
2	8	13	22	32	45	58	72	85	102	118	130
3	9	16	27	40	55	73	88	106	126	145	163
4	10	19	32	48	65	85	104	123	149	172	192
5	11	22	37	55	75	98	120	144	172	197	220
6	12	25	40	62	85	111	137	161	194	221	248
7	13	28	46	70	95	124	153	182	216	249	277
8	15	31	51	77	105	137	169	203	238	273	305
9	16	33	56	84	115	150	185	225	260	299	337
10	17	36	60	91	125	163	201	245	282	324	364
11	18	39	65	98	135	176	217	265	304	348	388
12	19	42	70	105	145	189	233	284	327	373	416
13	21	45	75	112	155	203	249	303	350	398	445
14	22	48	80	119	165	217	265	322	373	424	472
15	24	51	85	126	175	230	282	341	397	450	500
16	25	54	90	134	185	244	299	360	420	475	528
17	26	56	95	142	195	258	314	379	442	500	556
18	27	59	100	149	205	271	330	398	465	524	584
19	28	62	105	156	215	284	346	416	488	548	612
20	29	65	110	163	225	297	362	435	511	572	640
21	31	68	115	170	235	310	378	454	533	595	668
22	33	71	120	177	245	324	394	473	556	620	696
23	35	74	125	185	255	335	410	492	579	646	724
24	36	77	131	193	265	346	426	512	604	672	752

Anmärkningar

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



NYCKLAR

[T-TEST]-tangent: Konditionstest genom att mäta din återhämtning. (F1-6)

[E-ENTER]-tangent: Funktionsval och bekräftelseknapp.

[R-RESET]-tangent: Tryck för att återgå till val av program. Återställ datorn med 3 sek. tryck.

[+] - [-] tangenter: Ökar eller minskar värdet eller välj alternativ. (Endast blinkande information kan ändras/bekräftas.) Genom att trycka på knapparna [+] och [-] samtidigt i 2 sekunder återställs ODO-displayen och datorn startas om.

[START/STOPP]-tangent: Startar eller stoppar/avbryter programmet.

VISA

[TIME] tid: 00:00~99:59.

[RPM] varv per minut: 0~15~999 (växelsvis med SPEED var 6:e sekund.)

[SPEED] hastighet i km/h: 0,0~99,9 km/h (växelsvis med RPM var 6:e sekund.)

[WATT] watt: 0~999 Watt (Växlar med LEVEL var 6:e sekund.)

[LEVEL] motståndsnivå: 1~24 nivå (växelsvis med WATT var 6:e sekund.)

[CALORIES] kalorier i Kcal: 0~999 kcal

[DISTANCE] avstånd i km: 0,00~99,99 km (ODO-KM Totalt: Avståndet i km för alla träningsenheter visas.)

[PULSE] puls: P~40~240, maxvärde är tillgängligt. (Hjärtsymbolen blinkar på/av om pulsdata överförs.)

Program: MANUAL, PROGRAM (P1-P12), WATT, USER, HRC, FAT

U0-U4 användare: Val av användare (U0-U1-U2-U3-U4) med standardvärden [♂] hane / [♀] kvinna, [ÅLDER] ålder, [HEIGHT] längd och [WEIGHT] vikt.

Startskärm:

1. Kod för hastighetsprogrammering
2. Bluetooth-identifikationsnummer för APP-drift
3. KM totalt (ODO)

DRIFT

Använda sig av

1. Anslut nätadaptorn till produkten och ett korrekt anslutet uttag. Skärmen inuti datorn kommer att tändas tillsammans med ett pip och kort visar en hastighetsprogrammeringskod, Bluetooth-identifikationsnummer och ODO. Därefter visas användarnumret (U0-U4). Genom att trycka på [E]-knappen kan du välja mellan standardvärdena [♂] hane, [♀] hona, [AGE] ålder, [HEIGHT] längd och [WEIGHT] vikt. Du kan ändra värdena med [+/-]-knapparna och bekräfta med [E]-tangenter. Efter specifikationen sparas värdena. Vid nästa träningspass kan användardata enkelt bekräftas med [E]-knappen för att komma till programvalet eller så kan det manuella programmet startas direkt genom att trycka på [START/STOPP]-knappen.

2. Använd [+/-]-knapparna för att välja en programkategori: MANUAL, PROGRAM, WATT, USER, HRC, FAT och bekräfta genom att trycka på [E]-tangenter. Standardvärdena som tid, distans, kalorier och puls kan tas fram i det valda programmet med [E]-knappen och ändras med [+/-]-knapparna. Om du ställer in ett av standardvärdena tid, distans, kalorier, kommer det att räknas ner till 0.

3. När programmet och standardvärdena är inställda, tryck på knappen [START/STOPP] för att starta träningen.

4. Genom att trycka på knappen [START/STOPP] igen avslutas eller avbryts programmet. Alla värden som uppnåtts fram till den punkten sparas tills enheten stängs av och du kan fortsätta träna utifrån dessa värden eller så kan du nollställa alla funktioner med [R]-tangenter.

5. Datorn stängs av automatiskt ca. 4 minuter efter avslutad träning.

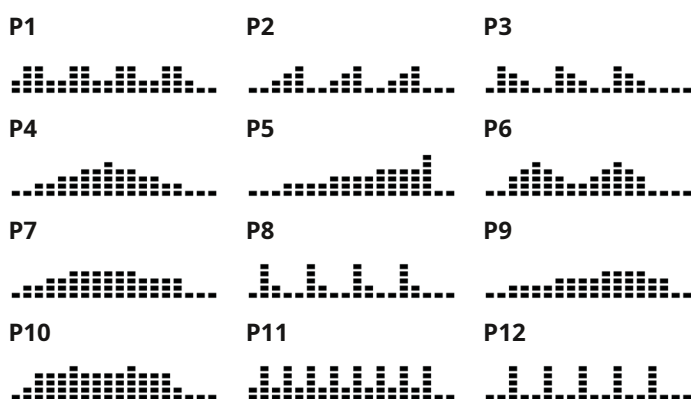
PROGRAM

1. MANUELL: programmera manuellt

När du väljer program, välj kategorin MANUELL med [+/-]-knapparna och bekräfta med [E]-tangenter. Ta fram inställningsalternativens nivå, tid, distans, kalorier och puls genom att trycka på [E]-tangenter och ställ in värdena med [+/-]-knapparna. Använd [START/STOPP]-tangenter för att starta det manuella programmet och justera motståndet under träning med [+/-]-knapparna.

2. PROGRAM: träningsprogram

När du väljer program, välj PROGRAM-kategorin med [+/-]-knapparna och bekräfta med [E]-tangenter. Ta sedan fram ett av de 12 olika träningsprogrammen med [+/-]-knapparna och bekräfta med [E]-knappen. Ta fram standardalternativnivån, tid, distans, kalorier och puls genom att trycka på [E]-tangenter och ställa in värdena med [+/-]-knapparna. Använd [START/STOPP]-knapparna för att starta det valda programmet.

**3. WATT: oberoende wattprogram**

När du väljer program, välj WATT-kategorin med [+/-]-knapparna och bekräfta med [E]-tangenter. Kallar fram standarden alternativ watt, tid, distans, kalorier och puls genom att trycka på knappen tangenter och ställ in värdena med [+/-]-knapparna. Standarden inställningen för WATT-värdet är 100, värdet kan ändras från 10 till 300 watt i steg om 5 watt. WATT-värdet ställs in med [+/-]-knapparna. Det inmatade WATT-värdet förblir oberoende av pedalhastighetskonstanten genom automatisk justering av motståndet. Använd [START/STOPP]-tangenter för att starta wattprogrammet.

4. ANVÄNDARE: individuellt program

När du väljer program, välj kategorin USER med [+/-]-knapparna och bekräfta med [E]-tangenter. Skapa din egen programprofil. Med detta program kan du själv bestämma resistansen för varje sektion (18 bar). Ställ in önskat motstånd för den första stapeln med [+/-]-knapparna och bekräfta inmatningen med [E]-tangenter. Fortsätt på samma sätt för alla 18 staplarna. Tryck sedan på knappen [R] för att ställa in tiden. För att ställa in distans, kalorier och hjärtfrekvens, tryck på [E]-tangenter. Använd [+/-]-knapparna för att ändra värdet och bekräfta med [E]-tangenter. Starta programmet genom att trycka på knappen [START/STOPP]. Den inställda programprofilen sparas automatiskt och kan skrivas över vid behov. När du har ställt in USER-programmet behöver du bara öppna det och du kan ställa in tid, distans, kalorier och puls direkt genom att trycka på [R]-tangenter.

5. HRC: Pulsprogram

När du väljer program, välj HRC-kategorin med [+/-]-knapparna och bekräfta med [E]-tangenter. Ta fram de förinställda alternativen pulsprogram, tid, distans och kalorier genom att trycka på [E]-knappen och ställa in värdena med [+/-]-knapparna. Pulsprogrammen 55 %, 75 % och 90 % är baserade på åldersinmatningen och använder denna för att beräkna den övre pulsgränsen 55 %, 75 % eller 90 % av maxpulsvärdet. Med pulsprogrammet ♥ kan du själv ställa in den övre pulsgränsen. PULSE-displayen blinkar så snart den övre pulsgränsen nås under träning.
55 % -- kostprogram
75 % -- hälsoprogram
90 % -- sportprogram
♥ - målpuls

6. FAT: kroppsfettprogram

Här kan du analysera ett BMI och få ett individuellt träningsförslag. Ta tag i handpulssensorerna för att mäta ditt kroppsfett. Efter ca. 10 sekunder visas resultatet: BMI-värde och den resulterande kroppsfettstypen (1-4). Ett träningsprogram föreslås efter att BMI och kroppsfettstyp visas två gånger. För att starta träningsprogrammet, tryck på [START / STOP]-knappen. **Uppmärksamhet!** Om datorn visar ett felmeddelande "Err1", finns det en signalstörning med pulssensorn. Kör i så fall kroppsfettprogrammet igen och ta tag i pulssensorerna.

Kroppsfett-Typ →	Under- vikt	Vanligt- vikt	Lite Övervikt	Över- vikt
Kön ↓	Kropp- fett typ 1	Kropp- fett typ 2	Kropp- fett-typ 3	Kropp- fett typ 4
man	< 10 %	10%~19,9%	20%~24,9%	≥ 25 %
kvinnor	< 20 %	20%~29,9%	30%~34,9%	≥ 35 %

FITNESS-TEST

När du har avslutat ditt träningspass, tryck på [T]-tangenter. För [E]-återhämtning för att fungera korrekt, den behöver din pulsinmatning. Efter 60 sekunder jämförs startpuls och slutpuls och beroende på skillnaden i puls, visas i ett konditionsbetyg från F1 till F6. **Uppmärksamhet!** Under återställningen kommer inga andra skärmar att fungera.

Skick	Göra	Hjärtfrekvensskillnad
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

BLUETOOTH-ANSLUTNING FÖR ANVÄNDNING AV APP

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

Sport, coaching, spel och eSport är nyckelorden i Kinomap-appen. Denna innehåller många kilometer av riktigt filmmaterial att träna inuti som om du vore utanför; Spåra rutter och analys av din prestation; Coachningsinnehåll; Flerspelarläge; nya inlägg dagligen; Officiella inomhuslopp och mer ... APPen innehåller alltså ca. 100 000 videor orsakar fel i handpuls-mätningen. Bör du registreras av idrottare och 200 000 km har problem med handpuls-mätningen rekommenderar vi att du använder ett cardio-brösthälsbälte.)

Ladda ner appen och anslut

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

Aktivera Bluetooth på din smartphone eller surfplatta och välj enhetshanteraren via menyn i APP och välj sedan kategorin "Motionscykel". Välj sedan din typbeteckning via tillverkarens logotyp "Christopeit Sport" för att ansluta sportutrustningen. Beroende på sportutrustningen registreras olika funktioner av APP via Bluetooth eller data utbyts.

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



PULSFREKVENNS

1. Handpuls-mätning

På vänster och höger styrhandtagsdel sitter två metallkontaktplattor som pulssensorer. Se till att båda händerna samtidigt med normal kraft på sensorerna. Under hjärtslagsmätningen blinkar en hjärtsymbol bredvid pulsdisplayen. (Handpuls-mätningen tjänar endast för orientering, eftersom den orsakas av rörelse, friktion, svett etc. kan det komma till avvikelser från den faktiska pulsen. Ett fåtal personer kan

puls-mätningen. Bör du registreras av idrottare och 200 000 km har problem med handpuls-mätningen rekommenderar vi att du använder ett cardio-brösthälsbälte.)

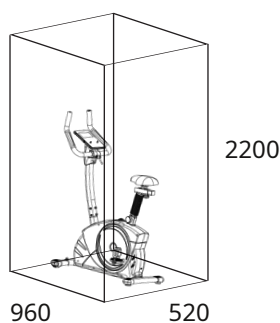
Uppmärksamhet!Puls-mätare kan vara felaktiga. Överdriven träning kan leda till allvarlig skada eller kanske till döden. Om du känner yrsel eller svaghet, sluta träna omedelbart.

2. Puls-mätning av pulsbälte

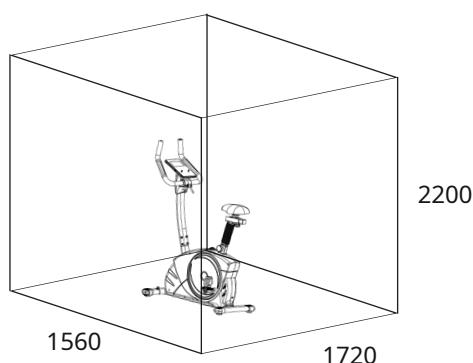
Alternativt kan du använda en kompatibel Bluetooth-puls-mätare för att mäta din puls (Christopeit-Sport-puls-mätare 2209). Det uppmätta pulsvärdet visas i pulsdisplayen. Svarstiden är upp till 60 sekunder. Om båda puls-mätning-metoderna används samtidigt har handpuls-mätningen prioritet.

Uppmärksamhet!Puls-mätningen är inte lämplig för medicinska ändamål.

TRÄNINGSPUTRYMMEKRAV



Träningsyta i mm (för hemmatränare och användare)



Fri yta i mm

(Träningsområde och säkerhetsområde (cirkulerar 600 mm))

RENGÖRING, KONTROLLER OCH FÖRVARING

1. Städning

Använd endast en mindre våt trasa för rengöring. **Uppmärksamhet!** Använd aldrig bensen, thinner eller andra aggressiva rengöringsmedel för ytrengöring eftersom denna skada orsakats. Enheten är endast avsedd för privat användning i hemmet och för användning inomhus. Håll enheten ren och fuktig från enheten.

2. Förvaring

Koppla ur strömförsörjningsenheten medan du avser att enheten inte ska användas i mer än 4 veckor. Skjut sadelsliden mot styret och sitsstödsröret så djupt som möjligt in i ramen. Välj en torr förvaring internt och lägg lite sprayolja på pedallagren till vänster och höger, på gängen på styrbulten och på gängen på snabbkopplingen för sadelstöd. Täck över cykeln för att skydda den från att missfärgas av solljus och smutsig genom damm.

3. Checkar

Vi rekommenderar var 50:e timme att se över skruvförbanden för åtdragning, som förbereddes i monteringen. Var 100:e drifttimme bör du fylla på lite sprayolja vid pedallagren till vänster och höger, på gängen på styrbulten och på gängen på snabbkopplingen för sadelstöd.

FELSÖKNING

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

Problem	Möjlig orsak	Lösning
Datorn har inget värde på Display om du trycker på någon tangent.	Ingen nätadapter är väl ansluten eller väggströmmen är utan ström.	Kontrollera att nätadaptern är ordentligt ansluten, eventuellt med en annan elektrisk enhet kontrollera om väggströmmen är bra.
Datorn räknar inte data och slås inte på efter att ha börjat cykla.	Sensorimpuls saknas bas på anslutningen som inte är ordentligt ansluten	Kontrollera kontaktanslutningarna vid datorn och insidan av styrstödet.
Datorn räknar inte data och slås inte på efter att ha börjat cykla.	Sensorimpuls saknas bas på felaktig position av sensor.	Ta av locket och kontrollera avståndet mellan magnet och sensor. Magneten vid vridande remhjul bör endast ha mindre än < 5 mm avstånd mot sensorns position.
Inget pulsvärde	Pulskabeln är inte ansluten.	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 väl anslutna och inga skador på pulskabeln.

ALLMÄNNA UTBILDNINGSPÅBUD

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

INTENSITET

Nivån av fysisk ansträngning under träning måste överstiga nivån för normal ansträngning, utan att gå längre än andnöd och/eller utmattningsnivå. Ett lämpligt referensvärde kan vara pulsen. För varje träningspass ökar konditionen och därför bör träningskraven anpassas. Detta är möjligt genom att förlänga träningstiden, öka svårighetsgraden eller ändra typ av träning.

TRÄNING PULS

För att bestämma träningspulsen kan du gå tillväga enligt följande. Observera att detta är riktvärden. Om du har hälsoproblem eller är osäker, kontakta en läkare eller tränare.

01 Maxpulsberäkning

Det maximala pulsvärdet kan bestämmas på många olika sätt, eftersom den maximala pulsen beror på många faktorer. Du kan använda huvudformeln för beräkningen (maxpuls = 220 - ålder). Denna formel är mycket generell. Den används i många hemsportprodukter för att bestämma maxpulsen. Vi rekommenderar Sally-Edwards-formeln. Denna formel beräknar maxpulsen mer exakt och tar hänsyn till kön, ålder och kroppsvikt.

Sally-Edwards-formel:

Män:

Maxpuls = 214 - (0,5 x ålder) - (0,11 x kroppsvikt)

Kvinnor:

Maxpuls = 210 - (0,5 x ålder) - (0,11 x kroppsvikt)

02 Beräkning av träningspuls

Den optimala träningspulsen bestäms av målet med träningen. Träningszoner definieras för detta.

Hälsa - Zon: Regenerering och kompensation

Lämplig för: Nybörjare

Typ av träning: mycket lätt konditionsträning

Mål: återhämtning och hälsofrämjande. Bygga grundförutsättningen. **Träningspuls = 50 till 60 % av maxpulsen**

Fettmetabolism - Zon: Grundläggande uthållighetsträning 1

Lämplig för: nybörjare och avancerade användare **Typ av träning:** lätt konditionsträning

Mål: aktivering av fettomsättning (kaloriförbränning). Förbättring av uthållighetsprestanda.

Träningspuls = 60 till 70 % av maxpulsen

Aerobic - Zon: Grundläggande uthållighetsträning 1

till 2 **Lämplig för:** nybörjare och avancerade **Typ av träning:** måttlig konditionsträning.

Mål: Aktivering av fettmetabolismen (kaloriförbränning), förbättrad aerob prestation, Ökad uthållighetsprestanda.

Träningspuls = 70 till 80 % av maxpulsen

Anaerob - Zon: Grundläggande uthållighetsträning 2

Lämplig för: avancerade och tävlingsinriktade idrottare

Typ av träning: måttlig uthållighetsträning eller intervallträning

Mål: förbättring av laktattolerans, maximal ökning av prestanda.

Träningspuls = 80 till 90 % av maxpulsen

Tävling - Zon: Prestations-/tävlingssträning **Lämplig för:** idrottare och högpresterande idrottare

Typ av träning: intensiv intervallträning och tävlingssträning / **Mål:** förbättring av maximal hastighet och effekt.

Uppmärksamhet! Träning inom detta område kan leda till överbelastning av det kardiovaskulära systemet och skador på hälsan.

Träningspuls = 90 till 100 % av maxpulsen

Exempel på beräkning

Hane, 30 år och väger 80 kg. Jag är nybörjare och skulle vilja gå ner lite i vikt och öka min uthållighet.

01: Maximal puls - beräkning

Maxpuls = 214 - (0,5 x ålder) - (0,11 x kroppsvikt) Maxpuls = 214 - (0,5 x 30) - (0,11 x 80)

Maximal puls = ca. 190 slag/min

02: Träningspulsberäkning

På grund av mina mål och träningsnivå passar fettomsättningszonen mig bäst.

Träningspuls = 60 till 70 % av maxpulsen Träningspuls = 190 x 0,6 [60 %]

Träningspuls = ca. 114 slag/min

När du har ställt in din träningspuls för ditt träningskondition eller När du har identifierat mål kan du börja träna. De flesta av våra uthållighetsträningsutrustningar har pulssensorer eller är kompatibla med pulsbälte. Så du kan kolla din puls på monitorn under träningspassen. Om pulsfrekvensen inte visas på datorskärmen eller om du vill vara på den säkra sidan och vill kontrollera din puls, som kan visas felaktigt på grund av eventuella applikationsfel eller liknande, kan du använda följande verktyg:

- Pulsmätning på konventionellt sätt (avkänning av pulsslag, t.ex. på handleden och räkna slagen inom en minut).
- Pulsmätning med lämpliga och kalibrerade pulsmätare (tillgänglig från medicinbutiker).
- Pulsmätning med andra produkter som pulsmätare, smartphones....

FREKVENNS

De flesta experter rekommenderar kombinationen av en hälsomedveten kost, som måste anpassas efter 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 sin kondition och ändra sin kroppsvikt behöver han minst tre träningspass per vecka. Idealiskt är naturligtvis en frekvens på fem träningspass per vecka.

TRÄNINGSPÅBUD

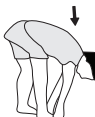
Varje träningspass bör bestå av tre träningsfaser: "uppvärmningsfas", "träningsfas" och "nedkylningsfas". I "uppvärmningsfasen" bör kroppstemperaturen och syretillförseln ökas långsamt. Detta är möjligt genom gymnastiska övningar under en period på fem till tio minuter. Efter det börjar du med egentlig träning "träningsfas". Träningsbelastningen bör anpassas efter träningspulsen. För att stödja cirkulationen efter träningsfasen och för att förebygga värkande eller ansträngda muskler senare är det nödvändigt att följa träningsfasen med en nedkylningsfas. Detta bör bestå av stretchövningar och/eller lätta gymnastiska övningar under en period av fem till tio minuter.

Exempel - stretchövningar för uppvärmning och nedkylning

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



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



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



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



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

MOTIVERING

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

DELLISTA – RESERVDELSLISTA

Typ:	ET6
Beställningsnr:	2207
Datum för tekniska data:	21.04.2023
Mått ca: [cm]:	L 96 x B 52 x H 140
Utrymmesbehov [m ²]:	2,5
Vikt ca. [kg]:	36
Belastning max. (Användarvikt) [kg]:	150

FUNKTIONER

- Magnetiskt motstånd med ca. 12 kg svänghjul
- Motor- och datorstyrd med 24 steg justerbar belastning
- 20 lagrade träningsprogram
- Datalager för 5 användare
- Handpulsmätning, valfritt Bluetooth-pulsbälte
- Horisontellt och vertikalt justerbar sadel (snabbfrigöring)
- Sadel och styrlutning justerbar
- Golvnivåkompensation och transportrullar
- Bakgrundsbelysning LCD-skärm med hastighet, distans, tid, ca. kaloriförbrukning, pedalvarv per minut, pulsfrekvens, träningsprofil, nivå och Watt.
- Hållare för smartphone / surfplatta

- Tillkännagivande av högre gränser
- Bluetooth-anslutning för Kinomap APP
- Inmatning av tidsgränser, distanskalorier, watt och puls
- Kondition – Test
- Lämplig för en höjd av 160-200cm

NOTERA

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

Top-Sports Gilles GmbH

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

Denna produkt är skapad endast för privata hemsportaktiviteter och är inte tillåten för oss i ett kommersiellt eller professionellt område. Hemsport användningsklass H/A.

Illustration Nej.	Beteckning	Mått mm	Kvantitet	Bifogad till	ET-nummer
1	Huvudram		1		33-2207-01-ANT
2	Främre bottenrör		1	1	33-2003-02-ANT
3	Bakre bottenrör		1	1	33-2003-03-ANT
4	Styrstolpe		1	1	33-2003-04-ANT
5	Styre		1	4	2003-05-33-SW
6	Sadelstolpe		1	1+38	33-2003-06-ANT
7	Sadel		1	38	36-9107-06-BT
7a	Sadelfäste		1	38	36-9814-12-BT
8	Dator		1	4	36-2207-03-BT
9L	Pedal vänster	9/16"L	1	10L	36-9109-84-BT
9R	Pedal höger	9/16"R	1	10R	36-9109-85-BT
10L	Vev vänster		1	64	33-9109-82-ANT
10R	Veva höger		1	64	33-9109-83-ANT
11L	Främre gavel vänster		1	2	36-9108-54-BT
11R	Framändkåpa höger		1	2	36-9108-55-BT
12	Ändlock med höjjustering		2	3	36-9108-56-BT
13	Vagnsbult	M10x57	2	1+2	39-10026
14	Bricka	10//20	4	13,35+79	39-10206-CR
15	Fjäderbricka	för M10	2	13	39-9995-CR
16	Lockmutter	M10	2	13	39-10021
17	Inre sexkantsskruv	M8x16	10	1,3+4	39-9888-CR
18	Fjäderbricka	för M8	10	17+55	39-9864-VC
19	Bricka	8//16	15	7,17,25,55+71	39-10018-CR
20	Justerbar fot		2	3	36-9805-24-BT
21	Motorkabel		1	22+54	36-2207-05-BT
22	Anslutningskabel		1	8+21	36-2207-06-BT
23 a	Datorkåpa a		1	4+23b	36-9108-57-BT
23 b	Datorkåpa b		1	4+23a	36-9108-58-BT
24	Korsskruv	M5x12	2	23	39-9988
25	L-formad knopp		1	4+5	36-9107-29-BT
26	Korsskruv	4,2x18	13	11,23,53,54+46	36-9111-38-BT
27	Skruva	M5x10	4	8	39-9903-SW
28	Pulskabel		1	5+30	36-2207-10-BT
29 a	Styrskum a		2	5	36-9109-59-BT
29 b	Styrskum b		2	5	36-9805-15-BT
30	Pulsenhet		2	5+28	36-9107-08-BT
31	Rund plugg		2	5	36-9211-21-BT
32	Snabbsläpp		1	1+6	36-9211-18-BT
33	Plastbussning		1	1	36-9109-60-BT
34	Sadelstödslindning		1	6	36-9805-11-BT

Illustration Nej.	Beteckning	Mått mm	Antal bifogas		ET-nummer
35	Handgreppsknopp		1	36	36-9211-19-BT
36	Fast fäste		1	38	33-9211-08-SI
37	Fyrkantig plugg		2	38	36-9211-23-BT
38	Sadelrutschkana		1	6+7a	33-2207-05-ANT
39	Rund plugg		1	38	36-9109-61-BT
40	växelströmsadapter	9V=DC/1A	1	86	36-1420-17-BT
41	Böjd bricka	8//19	2	17	39-9966-CR
42	Vår		1	4	36-9109-62-BT
43	Plugg		1	45	36-2207-09-BT
44	Axelmutter	M10x1,25	2	64	39-9820-SI
45	Vänd plåten		2	10	36-2207-04-BT
46L	Kedjeskydd vänster		1	1+46R	36-2207-01-BT
46R	Kedjeskydd höger		1	1+46L	36-2207-02-BT
47	Crosshead Skruv	4,2x8	14	10+45	36-9836-22-BT
48	C-klipp	C17	2	64	39-9805-32-BT
49	Lager	6203Z	4	1+52	36-9805-31-BT
50	Fyrkantig plugg		1	1	36-9109-64-BT
51	Tomgångshjulsfjäder		1	1+52	36-9109-65-BT
52	Tomgångsfäste för hjul		1	1+51	33-9109-18-SI
53	Sensor		1	21+81	36-2207-08-BT
54	Servera motor		1	1+21	36-2207-07-BT
55	Skruva	M8x15	2	56	39-9911
56	Fäste för magnethållare		1	1+69	33-9107-12-SI
57	Bricka	6//16	4	58+73	39-10013-VC
58	Skruva	M6x12	3	1+52	39-10120
59	Gummiring fyrkantig		1	1	36-9109-68-BT
60	Gummiring oval		1	1	36-9109-69-BT
61	Skruva	M6x15	4	63+64	39-10120-SW
62	Fjäderbricka	för M6	4	61	39-9865-SW
63	Remhjul		1	64	36-9107-60-BT
64	Axel		1	63	33-9109-20-SI
65	Nylonmutter	M6	4	61+73	39-9861-VZ
66	Spännkabel		1	54+69	36-2207-11-BT
67	Fjäder för magnethållare		1	69	36-9107-62-BT
68	Plastbricka		1	73	36-9107-63-BT
69	Magnethållare		1	56	33-9107-13-SI
70	Nöt	M6	1	73	39-9861
71	Skruva	M8x50	1	69	39-9811-CR
72	Nylonmutter	M8	4	7+71	39-9918-CR
73	Skruva	M6x60	1	69	39-10141
74	Magnet		1	63	36-1122-23-BT
75	Axelmutter	M10x1	1	79	39-9820
76	Axelmutter platt	M10x1	3	79	39-9820-SW
77	Distansrör		1	79	36-9211-15-BT
78	Svänghjuls massa		1	79	33-9107-14-SI
79	Svänghjulsaxel		1	78	33-2207-07-SI
80	Frihjulshjul		1	78	33-9107-16-SI
81	Sensorhållare		1	1+53	36-9814-21-BT
82	Platt bälte	470J	1	63+80	36-9107-64-BT
83	Skruva	4,2x25	6	46	39-9909-SW
84	Vågbricka		1	64	36-9918-22-BT
85	Distansstycke		3	58	36-9107-65-BT
86	DC-kabel med uttag		1	46L	36-2207-12-BT
87	Remspänningsskruv	M6x50	1	79	39-10000
88	Multiverktyg	13,14,17	1		36-9107-27-BT
89	Inre sexkantsverktyg	6 mm	1		36-9107-28-BT
90L	Pedalrem vänster		1	9L	36-9916-13-BT
90R	Pedalrem höger		1	9R	36-9916-14-BT
91	Montering och träningsinstruktion		1		36-2207-13-BT

