

VELO-FIT

Hopfällbar hemmatränare

Monterings- och bruksanvisning

Ordernummer: 2560
Sida: 2-12



Monterings- och bruksanvisning

Ordernummer: 2560
Sidorna 13-22



Instruktioner för montering och användning

Ordernummer: 2560
Sidorna 23-32



Monterings- och bruksanvisning

Ordernummer: 2560
Sidor: 33-42



Návod k montáži a použití per

Antal objekt: 2560
Sidor: 43-52



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Sida	Innehåll
2	Christopeit-Sport Community
2	Garantivillkor
3	Viktiga rekommendationer och säkerhetsanvisningar
4-6	Monteringsanvisningar
7	Använda enheten
8-9	Datorbeskrivning
9	Rengöring, underhåll och
9	förvaring; felsökning
10	Utbildningsinstruktioner
11-12	Allmän reservdelslista -
54-55	Reservdelslista Sprängskiss

BÄSTA KUND,

Grattis till ditt köp av denna hemmatränningsutrustning! Vi hoppas att du får trevligt med den. Läs och följ instruktionerna i denna monterings- och bruksanvisning. Tveka inte att kontakta oss om du har några frågor.

CHRISTOPEIT SPORTGEMENSKAP

Vårt mål är inte bara att erbjuda dig ny och fantastisk träningsutrustning för ditt hemmagym, utan också att ge dig motiverande och varierat stöd för dina dagliga träningspass. Bli en del av vår Christopeit Sport-community.

I vår Christopeit Lifestyle-sektion eller på våra sociala mediekkanaler hittar du många spännande ämnen om fitness, träning och hälsa.

Skanna QR-koderna, sök efter Christopeit-Sport på respektive plattformar eller besök vår hemsida: <https://www.christopeit-sport.com/lifestyle/>

GYM



BLOGG



FACEBOOK



INSTAGRAM



YOUTUBE



Med vänliga hälsningar,
Din Top-Sport Gilles GmbH

GARANTIVILLKOR

Garantin är 24 månader lång, gäller för nya varor vid första köptillfället och börjar gälla på faktura- eller leveransdatum. Eventuella defekter repareras kostnadsfritt under garantiperioden.

Om ett fel upptäcks är du skyldig att omedelbart rapportera det till tillverkaren. Det är tillverkarens gottfinnande.

För att skydda tillverkarens garanti tillräckligt genom leverans av reservdelar eller reparation av varorna, vänligen skicka inte några varor för reparation. Vid leverans av reservdelar, observera att returfraktkostnaderna till serviceavdelningen inte betalas i förskott!

Byte är tillåtet utan att garantin upphör att gälla. Reparationer på plats är undantagna.

Hemtränningsutrustning är inte lämplig för kommersiellt eller affärsmässigt bruk. Felaktig användning leder till minskad eller förlorad garanti.

Garantin gäller endast material- eller tillverkningsfel.

Fel vid slitagedelar eller skador orsakade av **Top-Sports Gilles GmbH, Friedrichstr. 55, 42551 Velbert** kränkande eller otillbörlig behandling, våld-

Garantin upphör att gälla om produkten används eller modifieras utan föregående samråd med vår serviceavdelning.

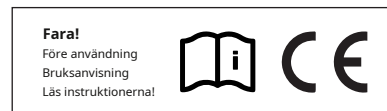
Om möjligt, vänligen behåll originalförpackningen under garantiperioden i händelse av en retur.

Att göra ett garantianspråk förlänger inte garantitiden.

Anspråk på ersättning för skador som kan uppstå utanför enheten (såvida inte ansvar är obligatoriskt enligt gällande lag) är uteslutna.

VIKTIGA REKOMMENDATIONER OCH SÄKERHETSINSTRUKTIONER

Våra produkter är generellt testade och uppfyller därför gällande säkerhetsstandarder. Detta undantar dig dock inte från att strikt följa följande principer.



1. Montera enheten exakt enligt monteringsanvisningarna och använd endast de enhetsspecifika delar som ingår och listas i monteringsanvisningarna. Innan du påbörjar själva monteringen, kontrollera att leveransen är komplett med hjälp av [dokument/guide/etc.]. Leveransedel och fullständigheten av leveransinnehållet baserat på monteringsstegen grovt.
2. Före första användningen och med jämna mellanrum (ca. (var 50:e driftstimme) kontrollera att alla skruvar och muttrar är åtdragna, skadade, och andra förbindelser, samt tillgängliga axlar, och smörj lederna för att säkerställa säker användning av träningsutrustningen. Var särskilt noga med att kontrollera att sadelns justering är ordentligt fastsatt.
3. Placera enheten på en torr, plan plats och problem. Detta måste kompenseras genom lämpliga åtgärder på golvet och, om sådana finns på denna apparat, med hjälp av avsedda, justerbara delar på apparaten. Kontakt med fukt och väta måste undvikas.
4. Om installationsplatsen är särskilt känslig för tryckpunkter, För att skydda mot smuts och liknande föroreningar, och för att tömma (t.ex. gummimatta, träskiva etc.). Placera den under enheten.
5. Innan träningspasset påbörjas, ta bort alla föremål inom en radie av 2 meter från enheten.
6. Använd inte aggressiva rengöringsmedel för rengöring av enheten, inte heller för monteringen eller reparationer. endast de medföljande verktygen eller dina egna lämpliga verktyg.
7. **Uppmärksamhet!** Pulsmätningssystem kan vara felaktiga. Överträning kan leda till allvarliga problem. Detta kan leda till hälsoproblem eller dödsfall. Därför bör en lämplig läkare konsulteras innan ett hastighetsberoende träningsprogram påbörjas; allt eftersom enhetens hastighet ökar, ökar även prestandan, och vice versa. Rådfråga en kvalificerad expert. De kan definiera den maximala belastningen (puls, watt, träningsstid etc.) du kan utsätta dig för och ge exakt information om korrekt hållning under träning, träningsmål och kost. Träning bör inte utföras efter tunga måltider. Observera att denna apparat inte är lämplig för terapeutiska ändamål.
8. Använd endast apparaten för träning om den fungerar felfritt. Använd endast originalreservdelar för eventuella reparationer. **Fara!** Om någon del av enheten blir alltför varm under användning, byt ut den omedelbart och säkra enheten mot ytterligare användning tills den har reparerats.
9. Maximal belastning (=kroppsvikt) för justerbara delar har satts till 120 kg. Korrekt position eller det markerade maximala inställningsläget. Klassificeringen H/C indikerar att denna anordning endast är avsedd att korrekt säkra det nya inställda läget. betrakta.
10. Om inte annat anges i instruktionerna får enheten inte Den bör endast användas av en person åt gången för träning. totala utbildningstiden bör inte överstiga 45 minuter per dag.
11. Lämpliga träningskläder och skor måste bäras vid konditionsträning med utrustningen. Kläderna måste vara utformade så att de inte kan fastna i något under träningen (t.ex. längd). Träningskor bör väljas så att de passar utrustningen, ge stadigt stöd och ha en halkfri sula.
12. **Uppmärksamhet!** Om du upplever yrsel, illamående, bröstsmärtor eller andra onormala symtom, sluta träna och kontakta en kvalificerad läkare.
13. Generellt sett är sportutrustning inte en leksak. Kontrollera Därför får de endast användas för avsett ändamål och av lämpligt informerade och instruerade personer.
14. Kontrollera personer som barn, funktionshindrade och Enheten bör endast användas i närvaro av en annan person som kan ge hjälp och vägledning. Användning av enheten av barn utan tillsyn måste förhindras genom lämpliga åtgärder.
15. Försiktighet måste iaktas för att skydda tränaren från fukt och väta. Ojämn mark är ett. Andra personer bör aldrig beträda eller vistas i området kring rörliga delar med någon del av sin kropp.
16. Denna produkt får inte användas när dess livslängd är slut. Den ska inte slängas med vanligt hushållsavfall, utan måste lämnas till en återvinningsstation för elektriska produkter. elektroniska apparater. Symbolen indikerar en lämplig, halkfri yta. Produkten, bruksanvisningen eller förpackningen anger detta. Materialen är återvinningsbara enligt deras märkning. Genom att återanvända, återvinna eller på annat sätt återvinna gamla apparater bidrar du viktigt till att skydda vår miljö. Kontakta din lokala kommun för information om lämplig återvinningsanläggning.
17. Använd förpackningsmaterialen, tomma batterier och delar av utan kasta dem i avsedda samlingsbehållare eller lämna in dem på lämpliga samlingsplatser. detta Anordning handlingar det sig till en
18. På Anordning handlingar det sig till en
19. Enheten är utrustad med en motståndsställning med 14 nivåer. Detta gör att du kan minska eller öka bromsmotståndet och därmed träningsintensiteten. Om du vrider motståndsjusteringsratten mot nivå 1 minskar du bromsmotståndet och därmed träningsintensiteten. Om du vrider motståndsjusteringsratten mot nivå 14 ökar du bromsmotståndet och därmed träningsintensiteten.
20. Denna apparat har testats i enlighet med EN ISO 20957-1:2025 och EN ISO 20957-5:2017 "H/C". Den tillåtna maximala Enheten är designad och tillverkad för hemmabruk och uppfyller de grundläggande kraven i EMC-direktivet 2014/30/EU.
21. Monterings- och bruksanvisningen ingår som en del av utbildningen. Den Denna dokumentation måste bifogas produkten. Den måste tillhandahållas när produkten säljs eller överläts.

MONTERINGSANVISNINGAR

Ta ut alla delar ur förpackningen, lägg dem på golvet och kontrollera grovt att allt finns med enligt monteringsanvisningen. Observera att vissa delar redan är monterade på basramen och har förmonterats. Detta är avsett att göra monteringen av enheten enklare och snabbare. **Monteringstid: ca 30-40 min.**

STEG 1

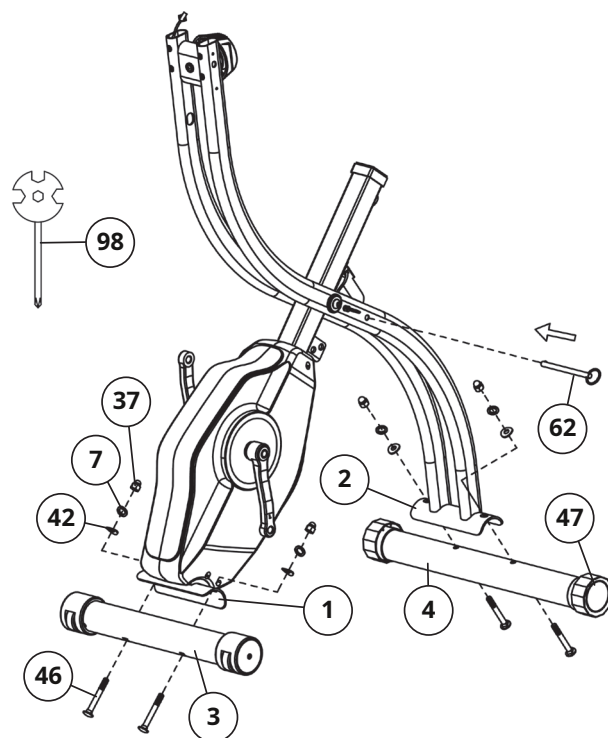
Montering av fotrören (3+4) på huvud- och basramen (1+2).

1. Dra ut säkerhetssprinten (62) för att fälla ut de två ramarna (1+2). Säkra detta läge genom att sätta i säkerhetssprinten (62).

2. Sätt in benrören (3+4) i hålen på huvud- och basramen (1+2) och rikta in dem så att hålmönstren på hålen och benrören (3+4) matchar. (Det bakre benröret (4) är förmonterat med de excentriska locken (47)).

3. Sätt i en skruv (46) genom varje hål. Montera varje skruvande med en böjd bricka (42), en fjäderbricka (7) och skruva fast varje ände med en överfallsmutter (37).

(Fara!) Till en några tid burk Ojämnheter i golvet där träningsredskapet är uppställt kan kompenseras genom att vrida på de excentriska kåporna (47) på den bakre foten (4).



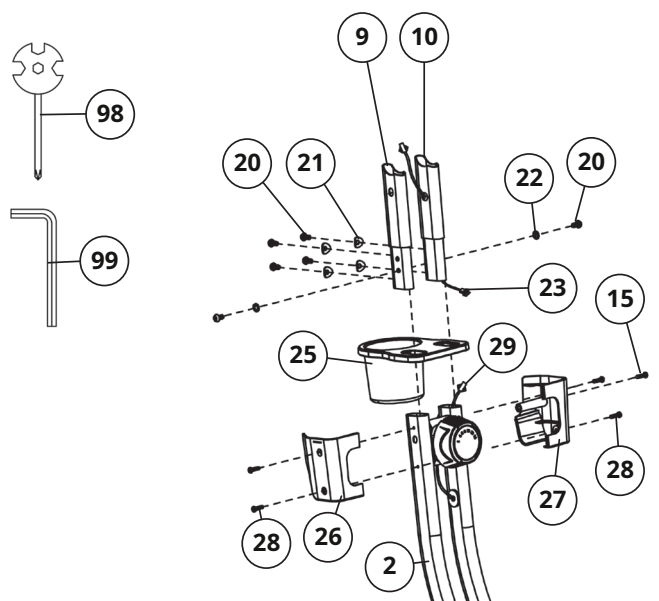
STEG 2

Montering av styrfästena (9+10) och förvaringsbrickan (25).

1. Ta bort skruvarna 20 med brickorna (21+22) från styrfästena (9+10) till vänster och höger (9+10).

2. För in styrfästena (9+10) genom förvaringsfacket (25) och för dem till huvudramen (2). Anslut anslutningskablar 1+2 (23+29) och fäst styrfästena (9+10) på huvudramen (2). Se till att inga kablar kläms. Fäst styrfästena (9+10) på huvudramen med M6x12-skruvarna (20), de böjda brickorna (21) och de plana brickorna (22).

3. Montera förvaringsfackets lock (26+27) på vänster och höger sida runt huvudramen (2) och fäst dem med skruvarna (28+15). Skjut förvaringsfacket (25) i jämnhöjd med förvaringsfackets lock (26+27) på vänster och höger sida.



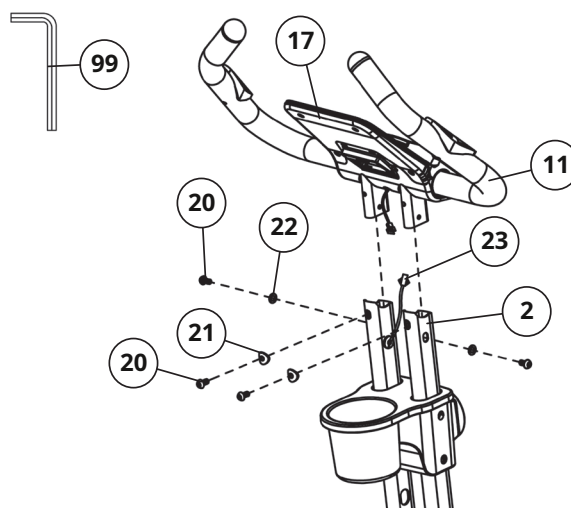
STEG 3

Montering av styrenheten (11) med datorn (17) på huvudramen (2).

1. Ta bort skruvarna (20) med brickorna (21+22) från styrenheten (11).

2. För styrenheten (11) till huvudramen (2) och anslut anslutningskablar 2 (23) till datorn (17). Placera styrenheten (11) på huvudramen (2) så att ingen kabel kläms och skruva fast styrenheten (11) på huvudramen med M6x12-skruvarna (20), de böjda brickorna (21) och brickorna (22).

3. Sätt i AAA-batterierna (1,5 V) i batterifacket på datorns baksida och observera att polerna är vända åt rätt håll. (Batterier ingår ej. Köp dem separat.)

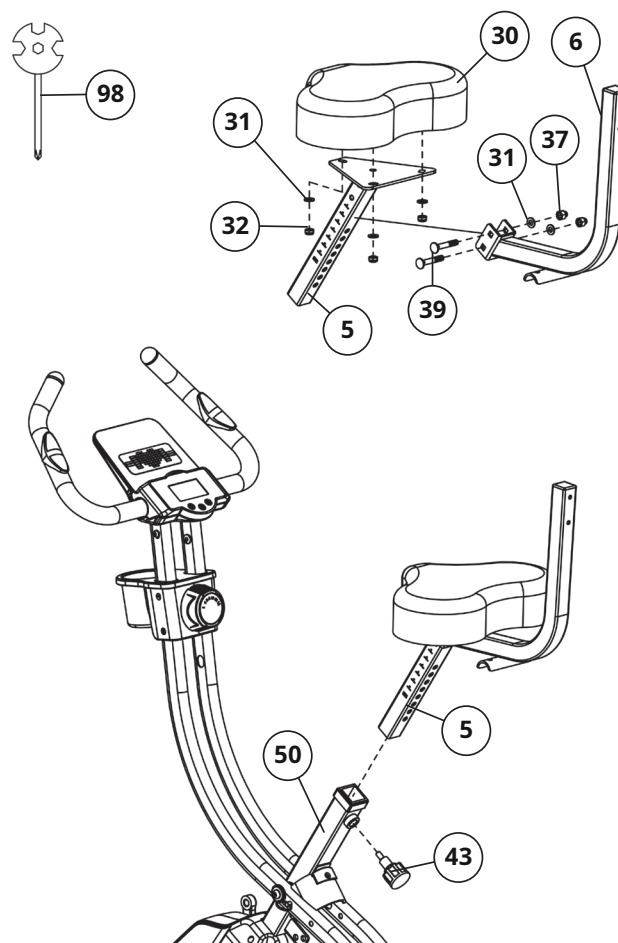


STEG 4**Montering av sits (30) och ryggstödsfäste (6).**

1. För ryggstödsstödet (6) med dess nedre fästpunkt mot sitsstödet (5) och för in M8x45 vagnbultarna (39) i sidled genom ryggstödsstödet (6) och sitsstödet (5). Placera en bricka 8//16 (31) på varje bultans ände och dra åt denna förbindning med M8-överfallsmuttern (37).

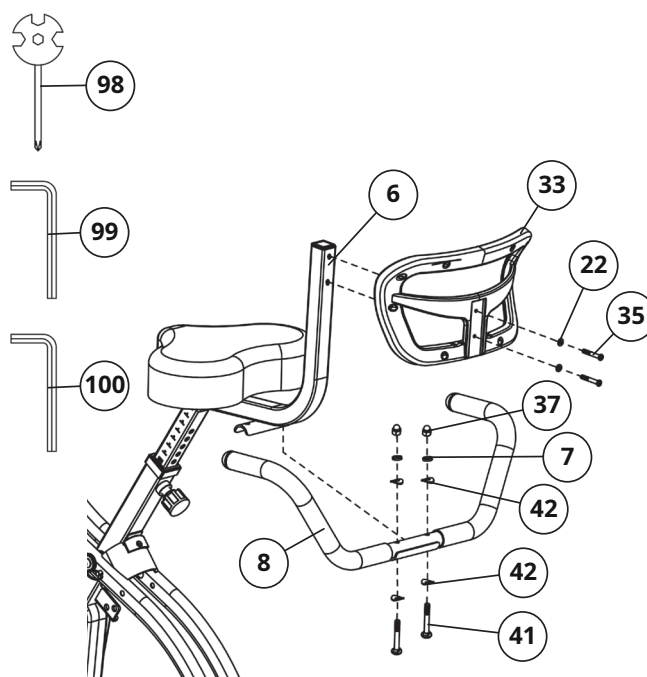
2. Placera sitsen (30) på sitsfästets monteringsplatta (5). Placera sadeln. De gängade delarna på sadelns baksida måste sticka ut genom motsvarande hål i sadelfästets monteringsplatta (5). Skruva fast en bricka (31) och en självlåsande M8-mutter (32) på varje gängad del och dra åt ordentligt.

3. Sätt in sitsfästet (5) i det avsedda fästet på satsfästet (50) och fixera det i önskad position med snabbkopplingen (43). **Fara!** För att skruva fast snabbkopplingen (43) måste det gängade hålet i fattningen (50) och ett av hålen i satsfästet (5) vara i linje. Dessutom måste man se till att satsfästet (5) inte dras ut ur fattningen (50) bortom det markerade maximala justeringsläget. Inställningen kan senare ändras efter önskemål genom att lossa snabbkopplingen (43) bara några varv, sedan dra ut den, flytta satsfästet till det nya läget tills snabbkopplingen klickar på plats och sedan dra åt den igen.

**STEG 5****Montering av ryggdynan (33) och handtaget (8) på ryggdynans fäste (6).**

1. För ryggdynan (33) med de gängade fattningarna till ryggdynans fäste (6) och skruva fast ryggdynan (33) på ryggdynans fäste (6) med hjälp av M6x40-skruvarna (35) och brickorna (22).

2. För handtaget (8) till ryggstödet. (6) och skruva fast handtaget (8) med M8x40-skruvarna (41), Fjäderbrickor (7), Brickorna 8//16 (42) och överfallsmuttern (37) är fästa underifrån på ryggstödet fäste (6).



STEG 6

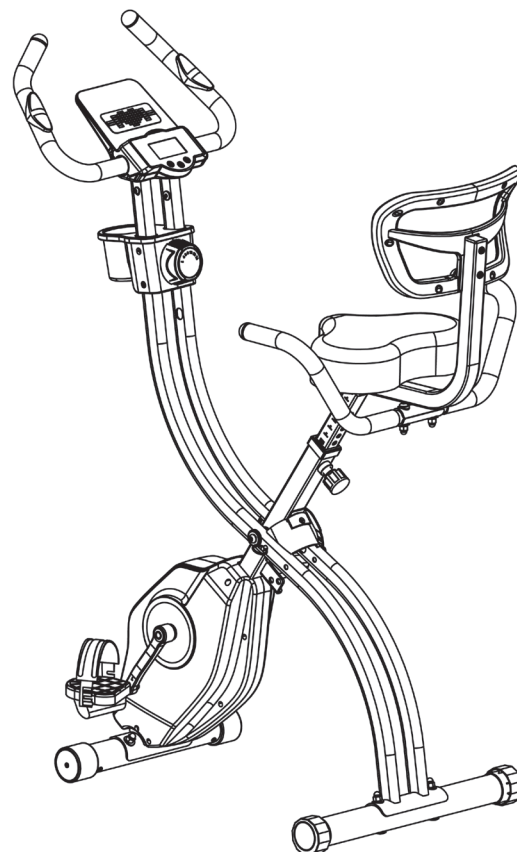
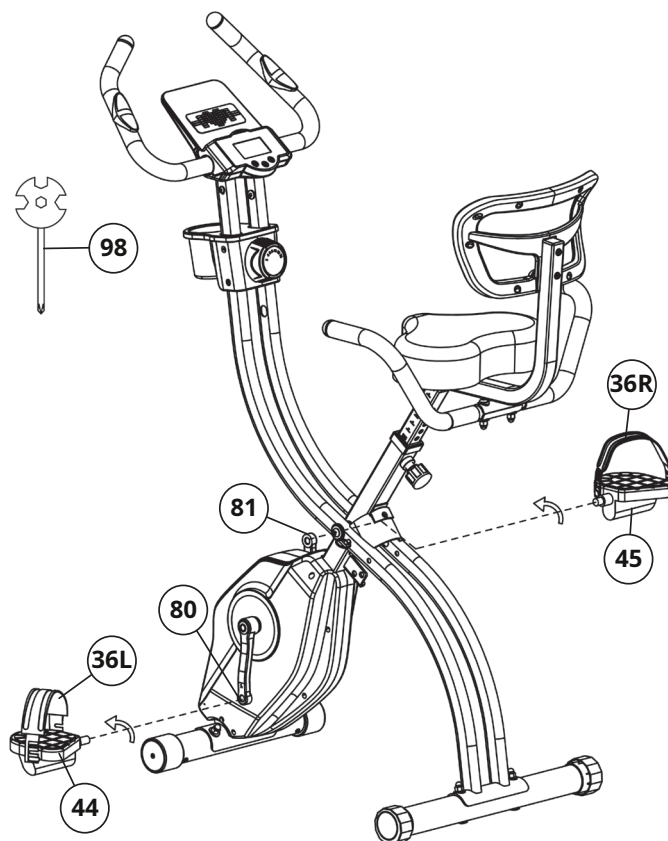
Montering av pedalerna (44+45) på pedalarmarna (80+81).

1. Pedalerna och pedalsäkringsremmarna är markerade med "R" för höger och "L" för vänster.

2. Skruva in den högra pedalen (45) i det gängade hålet på den högra pedalarmen (81) och dra åt den ordentligt. **Fara!** Vänster och höger är synliga från personens perspektiv som sitter och tränar på maskinen. Se dessutom till att den gängade delen av höger pedal är medurs inskruvad i det gängade hålet på höger pedalarm.

3. Skruva in vänster pedal (44) i det gängade hålet på vänster pedalarm (80) och dra åt ordentligt. **Fara!** Den gängade delen på vänster pedal måste skruvas moturs in i det gängade hålet på vänster pedalarm.

4. Fäst sedan pedalsäkringsremmarna (36L) och (36R) på motsvarande pedaler (44+45). Det lilla antalet hål i pedalsäkringsremmarna ska sitta på insidan av pedalen.



INSPEKTION OCH DRIFTTAGNING

1. Kontrollera att alla skruvar och kontaktanslutningar är korrekt monterade och fungerar. Monteringen är nu klar.

2. Om allt är i sin ordning, bekanta dig med enheten med hjälp av inställningarna för ljusmotstånd och gör dina individuella justeringar.

Ett meddelande: Spara verktygssatsen och instruktionerna noggrant, eftersom de kommer att behövas för framtida reparationer eller beställningar av reservdelar.

ANVÄNDA ENHETEN

Tyskland

Funktion hos fällmekanismen/Justera träningspositionen:

1.För att förvara enheten på ett platsbesparande sätt, justera inte sitsen till maximalt läge. Ta bort låsstiftet (62) från ramen (2). Detta frigör låset, så att du kan fälla ihop enheten genom att skjuta ihop de två basramarna (1+2). Efter att du har fällt ihop enheten, tryck tillbaka låsstiftet (62) i den nedre öppningen.

2.Fäll ut enheten i omvänd ordning.

justering av sitshöjden

För att uppnå en bekväm sittställning under träning måste sitshöjden justeras korrekt. Rätt sitshöjd uppnås när knäet under träning fortfarande är lätt böjt i det lägsta pedalläget och inte kan sträckas helt ut. För att justera rätt sittställning, lossa snabbkopplingen (43) på ramen (2) något med ena handen och dra sedan ut vredet så att du kan skjuta sadeln och sadelstolpen till önskat läge med den andra handen. Släpp sedan vredet så att det klickar på plats och dra åt det ordentligt igen.

Viktig

Se till att snabbkopplingen (43) är ordentligt fastsatt och åtdragen. Dra inte ut sadelstolpens rör (5) längre än sitt maximala läge och justera inte någon position medan du sitter på träningsmaskinen.

Transport av enheten

Det finns två transporthjul i den främre basen. För att flytta eller förvara enheten, ta tag i

Ta tag i styret och luta enheten på sin främre fot så att den enkelt kan flyttas på transporthjulen, skjut den sedan till önskad plats.

Stigande

Håll i styret och kliv över mitten av ramen. Sänk en närliggande pedal till dess lägsta läge och skjut foten under pedalremmen för att säkerställa en stabil position. Sitt på sadeln och placera sedan din andra fot på pedalen under samma rem.

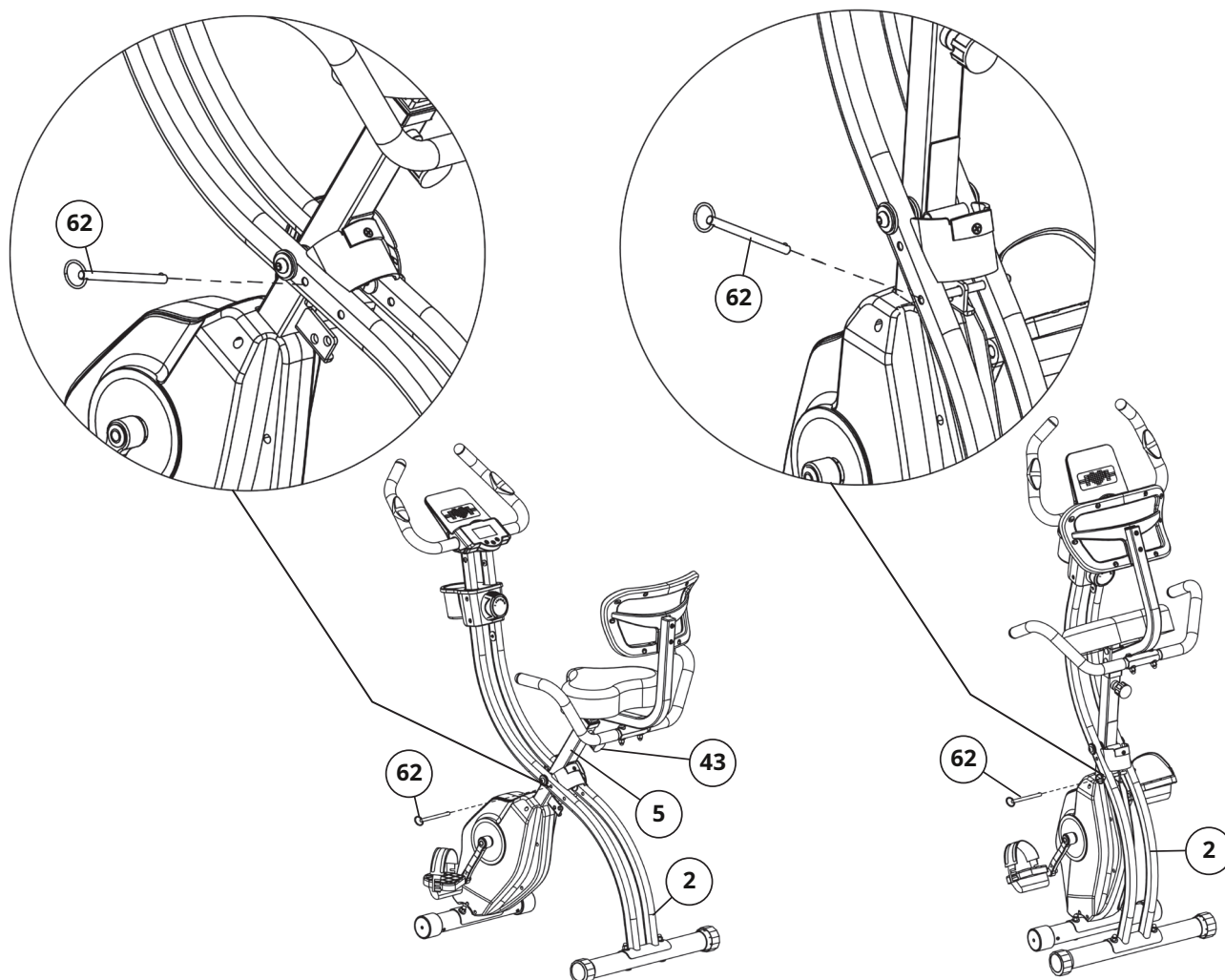
använda

Håll i styret eller handtagen med båda händerna i önskad position och sitt kvar på sadeln under hela träningspasset. Se också till att dina fötter är fästa vid pedalerna med pedalremmarna.

sjunka

Avbryt ditt träningspass. Håll ett stadigt tag i styret. Sätt först en fot från pedalen för stabilitet och stig sedan av cykeln. Sätt sedan den andra foten från pedalen och stig av cykeln åt sidan.

Denna träningsapparat är en stationär hemmaträningsmaskin som simulerar cykling. Den erbjuder minskad risk tack vare väderoberoende träning utan yttre påverkan, samt risken för överansträngning eller fall i samband med gruppträck. Cykling ger ett konditionspass utan överansträngning, tack vare det justerbara motståndet. Detta möjliggör varierande intensitetsnivåer. Den tränar de nedre extremiteterna, stärker det kardiovaskulära systemet och främjar därmed den allmänna konditionen.



DATORN BESKRIVNING

Den medföljande datorn erbjuder maximal träningskomfort. Varje träningsrelevant värde visas i ett motsvarande visningsfönster.

Från början av ditt träningspass visas önskad tid, aktuell hastighet, ungefärlig kaloriförbrukning, tillryggalagd sträcka och aktuell puls. Alla värden registreras och räknas uppåt från noll. Om du vill att ett specifikt värde ska visas kontinuerligt under träningspasset väljer du det med [M]-knappen. Om du vill att detta värde ska visas växlande väljer du funktionen "SCAN". Displayen växlar sedan från en funktion till nästa med intervaller på cirka 6 sekunder.

Datorn slås på genom att trycka kort på [M]-knappen eller helt enkelt genom att starta ett träningspass. Datorn börjar sedan registrera och visa all data. För att stoppa datorn, avsluta helt enkelt träningspasset. Datorn stoppar alla mätningar och sparar de senast registrerade värdena. De senast registrerade värdena för TID, KALORIER och KM lagras i 4 minuter, och du kan återuppta ditt träningspass från dessa värden. Datorn stängs av automatiskt cirka 4 minuter efter att träningspasset avslutats.



VISA

[AVSÖKA]:

Om denna funktion väljs med [M]-tangentsen visas de aktuella värdena för alla funktioner efter varandra i en kontinuerlig cykel på cirka 6 sekunder.

[SPD] Hastighet i km/h:

Den visar den aktuella hastigheten i kilometer per timme. visas. Det är möjligt att ange ett visst värde genom att ställa in värden i de enskilda funktionerna. Detta är inte möjligt med [E]-tangentsen. Spara det senaste Värden som uppnås i denna funktion visas inte. (Maximal visningsgräns: 999,9 km/h)

[AVST] Avstånd i km:

Den aktuella tillryggalagda sträckan visas. Ett specifikt värde kan anges med [E]-tangentsen. Om en specifik sträcka anges,

Därefter visas den återstående körsträckan. Om funktionen är vald och det värde som angetts med knappen [E] uppnås, bekräftas detta med en akustisk signal.

Signal visas. De senast registrerade värdena sparas i denna funktion. (Maximal visningsgräns: 999,9 km)

[TID] Tid:

Den visar den aktuellt önskade tiden i minuter och sekunder. visas. Du kan ställa in ett specifikt värde genom att trycka kort på

Återstående tid visas. När den inställda tiden har uppnåtts indikeras detta med en ljudsignal.

Signal visas. Sparar senast uppnådda värden visas i den här funktionen. (Maximal visningstid: 99 minuter.)

[KAL] Kalorier i kcal:

Den aktuella kaloriförbrukningen visas. Se till att båda handflatorna alltid är i kontakt med sensorerna samtidigt med normalt tryck. Det är inte möjligt att ställa in ett specifikt värde med knappen [E]. Så snart en möjligt. Om ett specifikt kaloriintag är förinställt blinkar ett hjärta bredvid pulsdisplayen när en pulsmätning görs. Det återstående antalet kalorier som ska förbrännas visas då. (Handpulsmätningen är endast vägledande, eftersom den När det förinställda värdet uppnås indikeras detta med en akustisk signal. De senast uppnådda värdena i denna funktion sparas. (Maximal visningsgräns: 999,0 kalorier)

[ODO] Total sträcka i km:

Den visar det totala antalet kilometer som körts av alla Fara! Pulsmätningssystem kan vara felaktiga under tidigare träningspass, inklusive det nuvarande. Överdriven träning kan leda till allvarliga skador eller dödsfall. Att lagra de senast registrerade värdena kan orsaka skada eller dödsfall. Om du upplever yrsel eller svaghet när du använder den här funktionen (maximal visningsgräns 9999 km), avbryt träningen omedelbart.

[PULS] Pulsvisning:

Den aktuella pulsen visas i slag per minut. Specifika värden kan förinställas med [E]-knappen. De senast registrerade värdena sparas inte i denna funktion. (Maximalt intervall för båda visningarna: 80-180 slag per minut)

NYCKLAR

1. [E-Enter]-tangentsen:

Ett enda tryck på den här knappen initierar en steg-för-steg-process. Ett enda tryck på den här knappen initierar en steg-för-steg-process. Detta är inte möjligt med [E]-Först måste önskad funktion väljas med [M]-tangentsen. Genom att hålla knappen nedtryckt aktiveras snabbspolning framåt. I början av träningspasset börjar nedräkningen från de fördefinierade värdena och räknar ner till noll.

2. [M-läge]-knapp:

Ett kort, enkelt tryck på knappen växlar mellan funktioner, dvs. respektive funktion. Ett kort, enkelt tryck på knappen växlar mellan funktioner, dvs. och det värde som angetts med knappen [E] uppnås, bekräftas Inmatning ska göras. Den för närvarande valda funktionen visas i visningsfönstret. Genom att trycka och hålla ner knappen (i cirka 3 sekunder) raderas alla nyligen inmatade värden från alla skärmar.

3. [R-Återställ]-knapp:

Den här knappen. Om en specifik tid anges, Det valda värdet kommer att ställas in på noll.

1. Handpulsmätning

Till vänster och höger handtagssektion är varje en Metallkontaktplatta med inbyggda sensorer. Observera att båda handtagssensorn alltid är i kontakt med sensorerna samtidigt med normalt tryck. Det är inte möjligt att ställa in ett specifikt värde med knappen [E]. Så snart en möjligt. Om ett specifikt kaloriintag är förinställt blinkar ett hjärta bredvid pulsdisplayen när en pulsmätning görs. Det återstående antalet kalorier som ska förbrännas visas då. (Handpulsmätningen är endast vägledande, eftersom den När det förinställda värdet uppnås indikeras detta med en akustisk signal. De senast uppnådda värdena i denna funktion sparas. (Maximal visningsgräns: 999,0 kalorier)

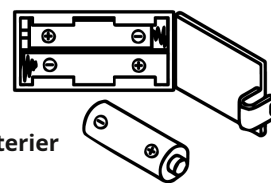
Rörelse, friktion, svett etc. kan orsaka avvikelser från den faktiska pulsen. I vissa fall kan handpulsmätningen fungera felaktigt. Om du upplever problem med handpulsmätningen rekommenderar vi att du använder ett bröstband med extern pulsdisplay.

BATTERIEBYTE

1. Öppna batterifackets lock och ta ut de använda batterierna.
(Om batterierna har läckt, ta ut dem. Var extra försiktig så att batterisyrans inte kommer i kontakt med huden och rengör batterifacket noggrant.)
2. Sätt i nya batterier (typ AAA Mignon 1.5V) i batterifacket i rätt ordning och med hänsyn till polariteten, och stäng batterifackets lock så att det klickar på plats.
3. Om datorn inte omedelbart återupptar driften bör batterierna tas ur i 10 sekunder och sedan sättas i igen.
4. Kassera tomma batterier på rätt sätt i enlighet med riktlinjerna för avfallshantering och släng dem inte i det vanliga soporna.

Batterifack

AAA-batterier



RENGÖRING, UNDERHÅLL OCH FÖRVARING

1. Rengöring

Använd endast en lätt fuktig trasa för rengöring. **Fara!** Använd aldrig bensin, thinner eller andra starka rengöringsmedel för att rengöra ytan, eftersom det kan orsaka skador. Denna enhet är endast avsedd för privat bruk i hemmet och för inomhusbruk. Håll enheten ren och skyddad från fukt.

2. Förvaring

Ta ut batterierna ur datorn om du tänker låta enheten vara oanvänd i mer än fyra veckor. Tryck in sadelstolpen så långt in i ramen som möjligt. Välj en torr förvaringsplats inomhus och applicera en liten mängd sprayolja på pedalkullagren på båda sidor och på gängorna på snabbkopplingsmekanismen. Täck över enheten för att skydda den från missfärgning orsakad av solljus och damm.

3. Underhåll

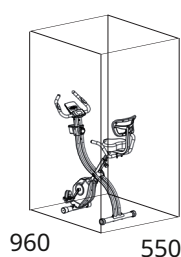
Vi rekommenderar att kontrollera åtdragningen av skruvförbanden som gjorts under monteringen var 50:e driftstimme. Applicera en liten mängd sprayolja på pedalkullagren på vänster och höger sida samt på gängorna på snabbkopplingsmekanismen var 100:e driftstimme.

FELSÖKNING

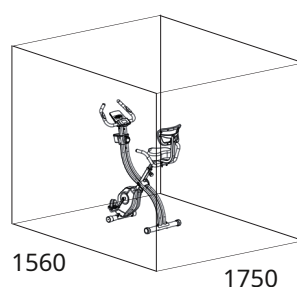
Om du inte kan åtgärda felet med hjälp av informationen som anges, vänligen kontakta din återförsäljare eller tillverkaren.

problem	Möjlig orsak	Lösning
Datorn slås inte på genom att trycka på en tangent.	Inga batterier isatta eller batterierna är tomma	Kontrollera att batterierna i batterifacket sitter ordentligt eller byt ut dem.
Datorn räknar inte och slås inte på när träningen börjar.	Saknad sensorpuls på grund av felaktig eller lös kontaktanslutning.	Kontrollera att kontakten på datorn och kontakten i stödröret sitter ordentligt.
Datorn räknar inte och slås inte på när träningen börjar.	Saknad sensorpuls på grund av felaktig sensorplacering.	Skruva av locket och kontrollera avståndet mellan sensorn och magneten. En magnet i vevarmen är placerad mitt emot sensorn och måste vara mindre än 5 mm bort.
Ingen pulsvisning	Pulskontakten är inte isatt.	Anslut den separata kontakten från pulskabeln till motsvarande uttag på datorn.
Ingen pulsvisning.	Pulssensorn är inte korrekt ansluten.	Skruva loss handpulssensorerna och kontrollera att kontakterna sitter korrekt och att kablarna inte är skadade.
Motståndet ändras inte märkbart när det justeras.	Kabelanslutningen är inte korrekt ansluten.	Kontrollera kabelanslutningen i den nedre monteringsenheten för att säkerställa att den är i gott skick.

KRAV PÅ UTBILDNINGSPLATS



Träningsyta i mm
2200 (för enhet och användare)



Fri area i mm
(träningsområde och Säkerhetsområde
(600 mm runt om))

ALLMÄNNA UTBILDNINGSPROSEDURER

För att uppnå märkbara fysiska och hälsomässiga förbättringar måste följande faktorer beaktas när man bestämmer den nödvändiga träningsinsatsen.

INTENSITET

Nivån av fysisk ansträngning under träning måste överstiga punkten för normal ansträngning utan att nå punkten för andfäddhet och/eller utmattning. En lämplig riktlinje kan vara pulsen. Med varje träningspass förbättras konditionen, och därför bör träningskraven justeras. Detta kan uppnås genom att förlänga träningstiden, öka svårighetsgraden eller ändra träningstyp.

TRÄNINGSPULS

För att bestämma din träningspuls kan du göra så här. Observera att detta endast är riktlinjer. Om du har hälsoproblem eller är osäker, kontakta en läkare eller fitnessinstruktör.

01 Beräkning av maximal puls

Att bestämma den maximala pulsfrekvensen kan göras på många enheter. b. Pulsmätning bör utföras med lämpliga och kalibrerade pulsmätningsskärmar på olika sätt, eftersom den maximala pulsen hos mätinstrumenten (finns i butik för medicinsk utrustning) kan mätas. Det beror på många faktorer. För beräkningen tar man...är. Pulsmätning med andra produkter som pulsmätare, smartphone... tumregeln är (maxpuls = 220 - ålder).

Denna formel är mycket generell. Den används i

Många träningsprodukter för hemmabruk används för att bestämma maxpuls. De flesta experter rekommenderar en kombination av metoder. Vi rekommenderar Sally Edwards formel.

Formeln beräknar maxpuls mer exakt och tar hänsyn till kön, ålder och kroppsvikt.

Sally Edwards formel

Män:

Maximal hjärtfrekvens = $214 - (0,5 \times \text{ålder}) - (0,11 \times \text{kroppsvikt})$

Kvinnor:

Maximal hjärtfrekvens = $210 - (0,5 \times \text{ålder}) - (0,11 \times \text{kroppsvikt})$

02 Beräkning av träningspuls

Den optimala träningspuls bestäms av träningsmålet. Träningszoner har definierats för detta ändamål.

Hälsozon: REKOM - Regenerering och kompensation. **Lämplig för:** nybörjare

Träningsstyp: mycket lätt uthållighetsträning

Mål: Återhämtning och hälsofrämjande. För att förebygga belastningsskador måste grundkonditionen bibehållas efter "träningssfasen".

Träningspuls = 50 till 60 % av maxpuls

Zon för fettmetabolism: GA1 - Grunderna - Uthållighetsträning 1.

Lämplig för: Nybörjare och avancerade elever **Träningsstyp:** lätt uthållighetsträning

Mål: Aktivisering av fettmetabolism (kaloriförbränning). Förbättring av uthållighetsprestanda.

Träningspuls = 60 till 70 % av maxpuls

Aerob zon: GA1/2 - Grunderna - Uthållighetsträning 1 till 2.

Lämplig för: Nybörjare och avancerade elever **Träningsstyp:** måttlig uthållighetsträning.

Mål: Aktivisering av fettmetabolism (kaloriförbränning), förbättring av aerob prestation, ökning av uthållighetsprestanda.

Träningspuls = 70 till 80 % av maxpuls

Anaerob zon: GA2 - Grunderna - Uthållighetsträning 2 **Lämplig för:** Avancerade och tävlingsinriktade idrottare

Träningsstyp: måttlig uthållighetsträning eller intervallträning

Mål: Förbättrad laktattolerans, maximal prestationsökning.

Träningspuls = 80 till 90 % av maxpuls

Tävlingszon: WSA - Prestations-/Tävlingssträning **Lämplig för:** Idrottare och högpresterande idrottare

Träningsstyp: intensiv intervallträning och tävlingssträning **Mål:** Förbättring av maximal hastighet och prestanda.

Fara! Träning inom detta område kan leda till överbelastning av hjärtskärmsystemet och hälsoproblem.

Träningspuls = 90 till 100 % av maxpuls

Exempelberäkning

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

01: Beräkning av maximal puls

Maximal hjärtfrekvens = $214 - (0,5 \times \text{ålder}) - (0,11 \times \text{kroppsvikt})$

Maximal hjärtfrekvens = $214 - (0,5 \times 30) - (0,11 \times 80)$

Maximal hjärtfrekvens = ca 190 slag/min

02: Beräkning av träningspuls

Med tanke på mina mål och träningsnivå är fettomsättningszonen den bästa lösningen för mig.

Träningspuls = 60 till 70 % av maxpuls

Träningspuls = $190 \times 0,6$ [60 %]

Träningspuls = 114 slag/min

När du har fastställt din målpuls för din konditionsnivå eller dina mål kan du börja ditt träningspass. De flesta av våra konditionsmaskiner har inbyggda pulssensorer eller är kompatibla med bröstband, vilket gör att du kan övervaka din puls under träningen. Om din puls inte visas på datorskärmen, eller om du bara vill kontrollera den för säkerhets skull,

de genom möjliga För att kontrollera om det finns programfel eller liknande problem som kan visas felaktigt kan du använda följande verktyg:

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

Pulsmätning bör utföras med lämpliga och kalibrerade pulsmätningsskärmar (t.ex. vid handleden och räkna slag inom en minut).

FREKVEN

De flesta experter rekommenderar en kombination av metoder. Vi En hälsomedveten kost, anpassad till träningsmålet, och fysisk träning tre till fem gånger i veckan är avgörande. En typisk vuxen behöver träna två gånger i veckan för att bibehålla sin nuvarande konditionsnivå. För att förbättra sin kondition och förändra sin kroppsvikt behöver de minst tre träningspass per vecka. Helst bör de naturligtvis sikta på fem träningspass per vecka.

UTBILDNINGENS UTFORMANCE

Varje träningspass bör bestå av tre faser: en uppvärmning, en träningsfas och en nedvarvning. Under uppvärmningen bör kroppstemperaturen och syretillförseln gradvis ökas. Detta kan uppnås genom gymnastiska övningar som varar i fem till tio minuter. Därefter bör själva träningspasset påbörjas. Träningsintensiteten bör justeras efter målpuls. För att stödja cirkulationssystemet efter träningspasset och förhindra muskelsmärta eller andra problem rekommenderas en nedvarvningsperiod.

En "nedkylningsfas" bör observeras. Under denna fas bör

stretchövningar och/eller lätta gymnastiska övningar utföras i fem till tio minuter.

Exempel - Stretchövningar för uppvärmnings- och

nedvarvningsfaserna Börja din uppvärmning genom att gå på plats i minst 3 minuter och utför sedan följande gymnastiska övningar.

Överdriv inte med övningarna; utför dem bara tills du känner en lätt stretch. Håll denna position kort. Vi rekommenderar att du upprepar uppvärmningsövningarna i slutet av ditt träningspass och avslutar med att skaka ut dina lemmar.



Sträck dig bakom huvudet med vänster hand och ta tag i din högra axel, dra sedan försiktigt i din vänstra armbåge med höger hand. Byt arm efter 20 sekunder.



Böj dig framåt så långt du kan och låta Hur Håll benen nästan raka. Peka fingrarna mot tårna. 2 x 20 sekunder.



Sitt på golvet med utsträckta ben, böj dig framåt och försök att nå foten med händerna. 2 x 20 sekunder.



Knäböj framåt i ett brett utfall och stöd dig med händerna i golvet. Pressa ner bäckenet. Byt ben efter 20 sekunder.

MOTIVERING

Nyckeln till ett framgångsrikt program är regelbunden träning. Du bör avsätta en fast tid och plats för ditt träningspass varje dag och förbereda dig mentalt. Träna bara när du är på gott humör och ha alltid ditt mål i åtanke. Med konsekvent träning kommer du att märka dina framsteg dag för dag och komma närmare ditt personliga träningsmål steg för steg.

Dellista - reservdelslista

Artikel:

Velo-passform

Artikelnummer:

2560

Teknisk datastatus:

9 juli 2025

Mått [cm]:

L 95 x B 55 x H 132 cm L

Mått hopfälld [cm]:

42 x B 55 x H 152 cm 2 m

Erforderlig träningsyta [m²]

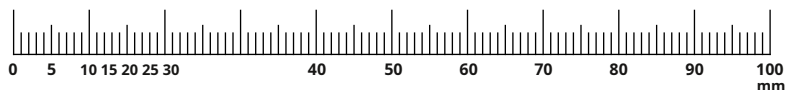
2

z]: Enhetens vikt [kg]:

22 kg

Maximal användarvikt [kg]

120 kg



EGENSKAPER

- Magnetiskt bromssystem
- Motståndsjuster i 14 nivåer
- ca 5 kg svänghjul
- Kan fällas ihop för att spara utrymme
- Höjdjusterbar sits med mjukt ryggstöd
- Extra grepphandtag
- Handpulsmatning
- Transporthjul och ändkåpor för golvutjämning
- LCD-dator med visning av: tid, hastighet, distans, ODO, ungefärlig kaloriförbrukning och puls.
- Hållare för surfplatta/smartphone

ANTECKNINGAR

Om en komponent är defekt eller saknas, eller om du behöver en ersättningsdel i framtiden, vänligen kontakta:

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstraße 55, 42551 Velbert

www.christopeit-sport.com

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

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

info@christopeit-sport.com

Denna produkt är endast avsedd för privat hemmabruk och är inte lämplig för kommersiellt eller industriellt bruk. Hemmabruksklass H/C.

Bild nr.	Beteckning	dimensionera mm	Folkmassa	Monterad på Bild nr.	ET-nummer
1	Grundram		1	60	33-2560-01-SV
2	Huvudram		1	2	33-2560-02-SV
3	främre fotrör		1	3	33-2560-03-SV
4	bakre fotrör		1	2	33-2560-04-SV
5	sätesfäste		1	60	33-2560-05-SV
6	Ryggstödsstöd		1	5	33-2560-06-SV
7	fjäderbricka	för M8	12	41,46+98	39-9864-SV
8	hantera		1	6	33-2560-07-SV
9	Vänster styrfäste		1	2+11	33-2560-08-SV
10	Höger styrfäste		1	2+11	33-2560-09-SV
11	styret		1	9+10	33-2560-10-SV
12	styrskydd		2	11	36-2560-10-BT
13	Ändplugg		4	8+11	36-9988-32-BT
14	Pulssensor med kabel		2	11	36-2560-11-BT
15	Phillips-skruv	4,2x20	3	14+27	39-10253-VC
16	Phillips-skruv	M5x10	4	11, 18, 69+70	39-9903-SV
17	dator		1	11+18	36-2560-03-BT
18	Datorns baksida		1	17	36-2560-04-BT
19	Phillips-skruv	3,6x15	4	18	39-10190
20	Sexkantsskruv	M6x12	10	9+10	39-9958
21	Böjd bricka	6//14	6	20	39-9863
22	bricka	6//12	12	20,35+63	39-10013-VC
23	Anslutningskabel 2		1	17+29	36-2560-05-BT
24	Kabelskydd		1	10	36-9821-13-BT
25	Arkivering		1	9, 10, 26+27	36-2560-15-BT
26	Förvaringsfackets list, vänster		1	27	36-2560-14-BT
27	Förvaringsfackets list, höger		1	26	36-2560-13-BT
28	Phillips-skruv	4,2x15	8	26, 27, 78+79	36-9825339-BT
29	Anslutningskabel 1		1	23+70	36-2560-06-BT
30	plats		1	5	36-2560-08-BT
31	bricka	8//16	11	30, 39 + 53	39-9962-SV
32	Själsäker mamma	M8	3	30	39-9918-CR
33	ryggstöd		1	6	36-2560-12-BT
34	Fyrkantig plugg		1	6	36-9904-17-BT
35	Sexkantsskruv	M6x40	2	6+33	36-10452-SV
36L	Vänster pedalfäste		1	44	36-9308-12-BT
36R	Säkerhetsrem för höger pedal		1	45	36-9308-10-BT
37	Mor	M8	8	39,41+46	39-9900-SV
38	magnet		1	75	36-9101-14-BT
39	Vagnsbult	M8x45	2	6	39-9953

Bild nr.	Beteckning	dimensionera mm	Folkmassa	Monterad på Bild nr.	ET-nummer
40	Handtagsskydd		2	8	36-2560-16-BT
41	Sexkantsskruv	M8x40	2	8	39-9817
42	Böjd bricka	8//20	8	41+46	39-10247
43	snabbutlösning	M16	1	1	36-1260-09-BT
44	Vänster pedal	9/16"	1	80	33-1107-14-BT
45	Höger pedal	9/16"	1	81	33-1107-15-BT
46	Vagnsbult	M8x60	4	3+4	39-10094
47	Excentrisk keps		2	4	36-1321-07-BT
48	Ändkåpa med transportrulle		2	3	36-2561-10-BT
49	Phillips-skruv	4,2x20	2	48	39-10253-VC
50	Montering för sitsfäste		1	1	33-2560-17-SV
51	plastglidflygplan		1	50	36-2560-17-BT
52	plastlager		6	2+50	36-2402-09-BT
53	Sexkantsbult	M8x20	6	1+60	39-10095-CR
54	Sexkantsskruv	M8x20	2	61	39-10247
55	kabelingång		3	2+50	36-2560-18-BT
56	Resistansreglering		1	2	36-2560-09-BT
57	bricka	5//15	1	58	39-10111-SV
58	Phillips-skruv	M5x25	1	56	36-9825233-BT
59	Gummidämpare		1	2	36-2560-19-BT
60	bricka	8//25	2	54	39-10018-CR
61	axel		1	2	33-2560-11-SI
62	Säkerhetsnål		1	1+2	36-2560-20-BT
63	Phillips-skruv	M6x12	6	64	39-10120-VC
64	Täckplatta		2	67	33-2560-18-SI
65	hållring	C-17	6	75	36-9504-20-BT
66	kullager	6003ZZ	4	67+68	36-1260-36-BT
67	Plastlagersäte		2	64+66	36-2560-21-BT
68	svänghjul		1	66	33-2560-12-SI
69	Magnetisk hängare		1	1+56	33-2560-20-SI
70	Sensorkabel		1	1+29	36-2560-07-BT
71	bricka	5//12	1	16	39-10011
72	Fjäder		1	69	36-2560-22-BT
73	Mor	M6	3	74+93	39-9861-VZ
74	Sexkantsbult	M6x20	1	69	39-10128
75	pedalaxel med remskiva		1	66	33-2560-13-SV
76	Platta bälten	240J	1	75+90	36-2460-12-BT
77	Platta bälten	230J	1	68+90	36-2402-11-BT
78	Vänster sidopanel		1	1+79	36-2560-01-BT
79	Höger sidopanel		1	1+78	36-2560-02-BT
80	Vänster pedalarm	9/16"	1	45+75	33-2560-14-SI
81	Höger pedalarm	9/16"	1	44+75	33-2560-15-SI
82	axelmutter	M10x1.25	2	75	39-9820-SV
83	Täckkåpa		2	80+81	36-9119-31-BT
84	Phillips-skruv	4,2x25	6	78+79	39-9825338-BT
85	Phillips-skruv	M5x10	1	88	39-9903-SV
86	bricka	5//18	1	85	39-9863
87	kullager	6202	1	88	36-1965-18-BT
88	Spännrullfäste		1	1	33-2560-16-SI
89	Mor	M10	1	88	33-9981-VC
90	Växellådans hjul		1	92	36-2560-23-BT
91	kullager	6000	2	90	39-9998
92	Transmissionsaxel		1	1	33-2560-19-SI
93	Ögleskruv	M6x35	2	92	39-10000
94	axelmutter	M10x1.0	2	94	36-1721-12-BT
95	hållring	C10	1	92	36-1826-16-BT
96	Smala axelmutterar	M10x1.0	1	92	39-9820
97	öppen nyckel		1		36-2466-16-BT
98	Flernyckel		1		36-9107-28-BT
99	Insexnyckel	5	1		36-9119-34-BT
100	Insexnyckel	6	1		36-9107-27-BT
101	Monterings- och bruksanvisning		1		36-2560-24-BT