

RST 3200

HEIMSPORT-TRAININGSGERÄT ERGOMETER

Montage- und Bedienungsanleitung
RST 3200 Bestell-Nr.: 2091



Seite 2-14

Assembly and exercise instructions
RST 3200 Order No.: 2091



Page 15-26



INHALTSÜBERSICHT

| | |
|---------------------------------------------------|-------|
| 1. Inhaltsübersicht | 2 |
| 2. Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise | 2 |
| 3. Montageübersicht | 3 |
| 4. Montageanleitung | 4-6 |
| 5. Computer Anleitung | 7 |
| 6. Programme | 8-9 |
| 7. WATT Tabelle / Pulsmessung | 9 |
| 8. Reinigung, Wartung und Lagerung | 10 |
| 9. Störungsbeseitigung | 10 |
| 10. Garantiebestimmungen | 10 |
| 11. Trainingsanleitung / Aufwärmübungen (Warm Up) | 11 |
| 12. Stückliste - Ersatzteilliste | 12-13 |
| 13. Notizen | 14 |
| 14. Explosionszeichnung | 27 |

WICHTIGE EMPFEHLUNGEN UND SICHERHEITSHINWEISE

Unsere Produkte sind grundsätzlich geprüft und entsprechen damit dem aktuellen, höchsten Sicherheitsstandard. Diese Tatsache entbindet aber nicht die nachfolgenden Grundsätze strikt zu befolgen.

1. Das Gerät genau nach der Montageanleitung aufbauen und nur die, für den Aufbau des Gerätes beigefügten, gerätespezifischen Einzelteile verwenden. Vor dem eigentlichen Aufbau die Vollständigkeit der Lieferung anhand des Lieferscheins und die Vollständigkeit der Kartonverpackung anhand der Montageschritte der Montage- und Bedienungsanleitung kontrollieren.

2. Vor der ersten Benutzung und in regelmässigen Abständen (ca. alle 50 Betriebsstunden) den festen Sitz aller Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen prüfen und die zugänglichen Achsen und Gelenke mit etwas Schmiermittel behandeln, damit der sichere Betriebszustand des Trainingsgerätes gewährleistet ist. Besonders die Sattel- und Lenkerverstellung auf festen Sitz prüfen.

3. Das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort aufstellen und es vor Feuchtigkeit und Nässe schützen. Bodenunebenheiten sind durch geeignete Massnahmen am Boden und, sofern bei diesem Gerät vorhanden, durch dafür vorgesehene, justierbare Teile des Gerätes auszugleichen. Der Kontakt mit Feuchtigkeit und Nässe ist auszuschliessen.

4. Sofern der Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen und ähnliches geschützt werden soll, eine geeignete, rutschfeste Unterlage (z.B. Gummimatte, Holzplatte o.ä.) unter das Gerät legen.

5. Vor dem Trainingsbeginn alle Gegenstände in einem Umkreis von 2 Metern um das Gerät entfernen.

6. Für die Reinigung des Gerätes keine aggressiven Reinigungsmittel und zum Aufbau und für eventuelle Reparaturen nur die mitgelieferten bzw. geeignete, eigene Werkzeuge verwenden. Schweißablagerungen am Gerät sind direkt nach Trainingsende zu entfernen.

7. **ACHTUNG!** Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaftem gesundheitlichem Schaden oder zum Tod führen. Vor der Aufnahme eines gezielten Trainings ist daher ein geeigneter Arzt zu konsultieren. Dieser kann definieren welcher maximalen Belastung (Puls, Watt, Trainingsdauer u.s.w.) man sich aussetzen darf und genaue Auskünfte bzgl. der richtigen Körperhaltung beim Training, der Trainingsziele und der Ernährung geben. Es darf nicht nach schweren Malzeiten trainiert werden. Es ist zu beachten, dass dieses Gerät nicht für therapeutische Zwecke geeignet ist.

8. Mit dem Gerät nur trainieren wenn es einwandfrei funktioniert. Für eventuelle Reparaturen nur Original-Ersatzteile verwenden. **ACHTUNG!** Sollten Teile bei Benutzung des Gerätes übermäßig heiss werden ersetzen sie diese umgehend und sichern sie das Gerät gegen Benutzung solange es noch nicht in Stand gesetzt wurde.

9. Bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition und ordnungsgemässe Sicherung der neu eingestellten Position achten.

10. Sofern in der Anleitung nicht anders beschrieben, darf das Gerät nur immer von einer Person zum Trainieren benutzt werden, und die Trainingsleistung sollte insgesamt 90 Min./tägl. nicht überschreiten.

11. Es sind Trainingskleidung und Schuhe zu tragen die für ein Fitness-Training mit dem Gerät geeignet sind. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese aufgrund ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings nicht hängen bleiben kann. Die Trainingsschuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuss einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.

12. **ACHTUNG!** Wenn Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen und andere abnormale Symptome wahrgenommen werden, das Training abbrechen und an einen geeigneten Arzt wenden.

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde

Wir gratulieren Ihnen zum Kauf dieses Heimsport-Trainingsgerätes und wünschen Ihnen viel Vergnügen damit.

Bitte beachten und befolgen Sie die Hinweise und Anweisungen dieser Montage- und Bedienungsanleitung. Wenn Sie irgendwelche Fragen haben, können Sie sich selbstverständlich jederzeit an uns wenden.

Mit freundlichen Grüßen
Ihre Top-Sport Gilles GmbH

Achtung:
Vor Benutzung
Bedienungs-
anleitung lesen!



13. Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäß und von entsprechend informierten und unterwiesenen Personen benutzt werden. Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren und Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen verwendet werden, wenn eine angemessene Aufsicht oder ausführliche Anleitung zur sicheren Benutzung des Gerätes, sowie Aufklärung der evtl. damit verbundenen Gefahren verstanden wurde. Kinder dürfen nicht mit dem Heimsportgerät spielen. Reinigungen und Wartungen sollten nicht von Kindern ohne Aufsicht durchgeführt werden. Die Benutzung des Gerätes durch unbeaufsichtigte Kinder ist durch geeignete Maßnahmen auszuschliessen.

14. Dieses Gerät darf nur mit dem mitgelieferten Netzgerät in Betrieb genommen werden.

15. Es ist darauf zu achten, dass der Trainierende und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich noch bewegenden Teilen begeben oder befinden.

16. Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Das Symbol auf dem Produkt, der Gebrauchsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin. Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt. Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

17. Die Verpackungsmaterialien, leere Batterien und Teile des Gerätes im Sinne der Umwelt nicht mit dem Hausmüll entsorgen, sondern in dafür vorgesehene Sammelbehälter werfen oder bei geeigneten Sammelstellen abgeben.

18. Für ein geschwindigkeitsabhängiges Training kann der Bremswiderstand manuell eingestellt werden und die erbrachte Leistung hängt von der Umdrehungsgeschwindigkeit der Pedale ab. Für ein geschwindigkeitsunabhängiges Training, kann der Benutzer eine gewünschte Leistung in Watt über den Computer vorgeben und somit ein drehzahlunabhängig Training bei gleicher Leistung durchführen. Das Bremssystem passt sich dabei automatisch mit dem Widerstand an die Pedalumdrehungen an, um die voreingestellte Wattleistung zu erzielen.

19. Das Gerät ist mit einer 24-stufigen Widerstandseinstellung ausgestattet. Diese ermöglichen eine Verringerung bzw. Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Dabei führt das Drücken des Knopfes mit „-“ Symbol zu einer Verringerung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Das Drücken des Knopfes mit „+“ Symbol führt zu einer Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung.

20. Dieses Gerät ist gemäss der DIN EN ISO 20957-1/2014 und EN 20957-5/2016 „H, A“ geprüft und zertifiziert worden. Die zulässige maximale Belastung (=Körpergewicht) ist auf 150kg festgelegt worden. Die Klassifizierung H/A sagt aus, dass dieses Gerät nur zum Heimgebrauch gedacht und gefertigt wurde, ausgestattet mit einem Computer mit hoher Anzeigegenauigkeit in der Watt Anzeige. Die Abweichungstoleranz liegt bei $\pm 5W$ bis $50W$ Watt and $\pm 10\%$ über $50W$ Watt. Dieser Gerätecomputer entspricht den grundlegenden Anforderungen der EMC Richtlinie 2014/30/EU.

21. Die Montage- und Bedienungsanleitung ist als Teil des Produktes zu betrachten. Bei Verkauf oder der Weitergabe des Produktes ist diese Dokumentation mitzugeben.

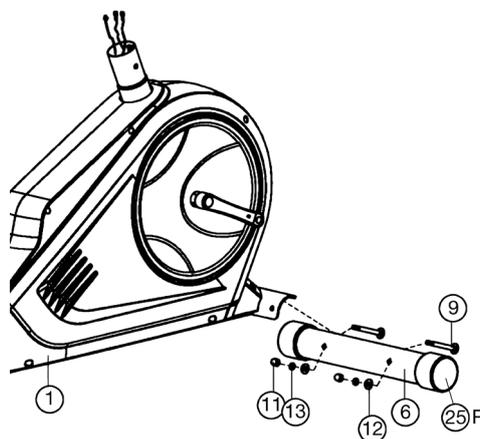
MONTAGEANLEITUNG

Entnehmen Sie alle Einzelteile der Verpackung, legen diese auf den Boden und kontrollieren die Vollständigkeit grob anhand der Montageschritte. Zu beachten ist dabei, dass einige Teile direkt mit dem Grundgestell verbunden sind und vormontiert wurden. Des Weiteren sind auch einige andere Einzelteile schon zu Einheiten zusammengefügt worden. Dieses soll Ihnen den Zusammenbau des Gerätes erleichtern und schneller durchführbar machen. Montagezeit: ca. 40- 50 min.

SCHRITT 1:

Montage der Fußrohre (6+7) am Grundrahmen (1) .

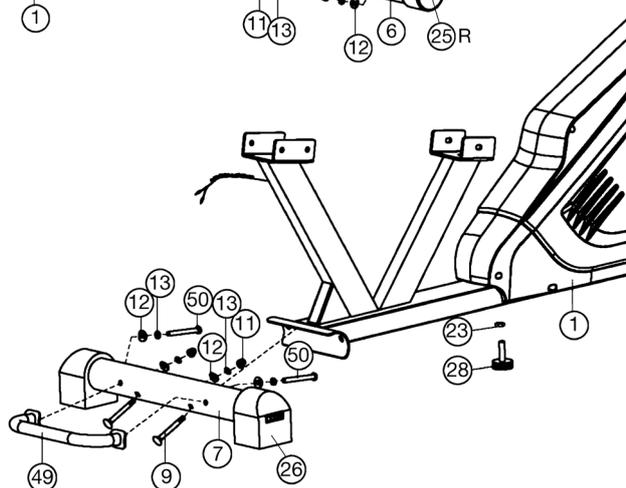
1. Legen Sie den vorderen Fuß (6) mit den vormontierten Fußkappen mit Transportrollen (25) in die Fußaufnahme des vorderen Grundrahmens (1) ein, sodass die Bohrungen übereinander stehen. Stecken Sie in jede Bohrung des Fußrohres eine Schlossschraube M8x75 (9) von unten nach oben durch und versehen Sie diese jeweils mit einer gebogenen Unterlegscheibe 8//20 (12), einem Federring (13) und einer Hutmutter (11). Ziehen Sie die hergestellte Verbindung fest.



2. Legen Sie den hinteren Fuß (7) mit den vormontierten Fußkappen mit Höhenverstellung (26) am hinteren Grundrahmen (1) so ein, dass die Bohrungen übereinander stehen. Stecken Sie in jede Bohrung des Fußrohres eine Schlossschraube M8x75 (9) von unten nach oben durch und versehen Sie diese jeweils mit einer gebogenen Unterlegscheibe (12), einem Federring (13) und einer Hutmutter (11). Ziehen Sie die hergestellte Verbindung fest.

3. Montieren Sie den Transportgriff (49) am hinteren Fuß (7) mittels der Schrauben M8x75 (50), gebogenen Unterlegscheiben (12) und Federringen (13).

4. Drehen Sie den Gummifuss (28) in den Grundrahmen (1) an entsprechender Stelle ein und sichern Sie die Position durch Festziehen der Mutter (23). (Nach Beendigung der Gesamtmontage können Sie durch Drehen an den beiden Fußkappen (26) und der Fußschraube (28) kleine Unebenheiten des Untergrundes ausgleichen. Das Gerät wird damit so ausgerichtet, dass ungewollte Eigenbewegungen des Gerätes während des Trainings ausgeschlossen werden. Um das Gerät an einen anderen Aufstellort zu verbringen können Sie das Gerät am Transportgriff (49) soweit anheben, bis es auf den Transportrollen aufsteht und sich leicht bewegen lässt.)



SCHRITT 2:

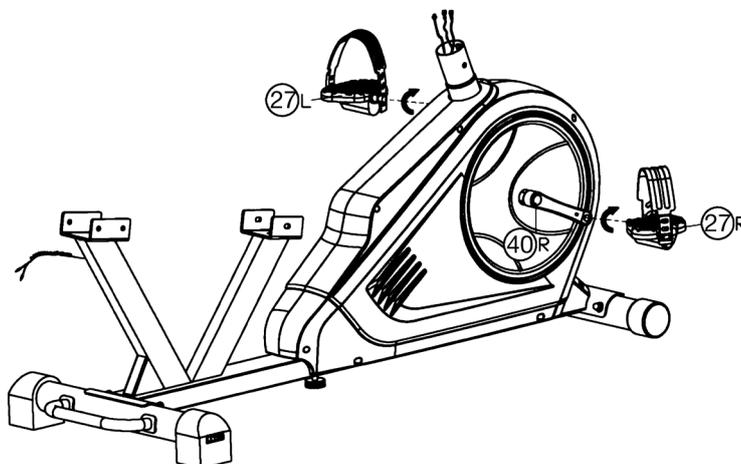
Montage der Pedalen (27L+27R) an den Pedalarmen (40L+40R).

1. Schrauben Sie die rechte Pedale (27R) in den, in Fahrtrichtung auf der rechten Seite befindlichen Pedalarm (40R) ein. (Achtung! Schraubrichtung: im Uhrzeigersinn.)

2. Die linke Pedale (27L) schrauben Sie in den, auf der in Fahrtrichtung linken Seite befindlichen Pedalarm (40L) ein. (Achtung! Schraubrichtung: entgegen dem Uhrzeigersinn.)

Die Zuordnung der einzelnen Teile ist für Sie durch eine zusätzliche Kennzeichnung dieser, mit den Buchstaben R für Rechts und L für Links, vereinfacht worden.

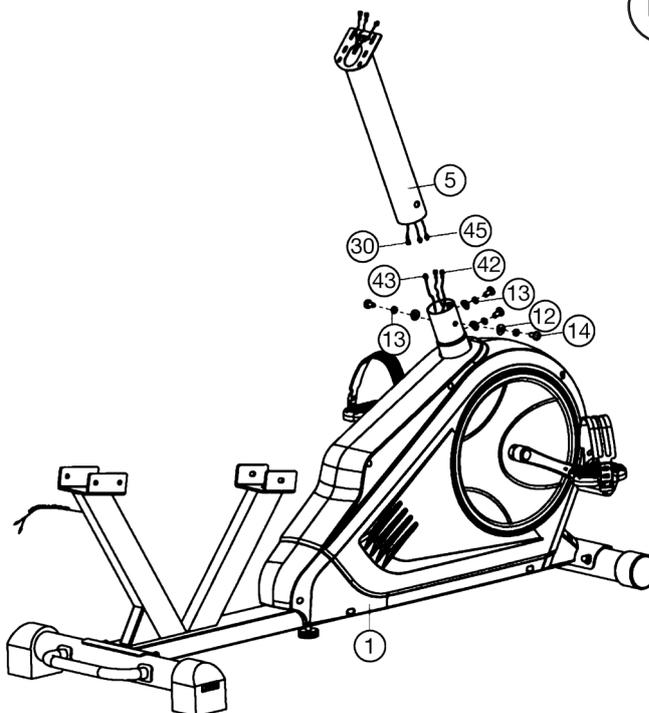
3. Anschließend montieren Sie die Pedalsicherungs-bänder links und rechts an die entsprechenden Pedalen (27).



SCHRITT 3: Montage der Computeraufnahme (5) am Grundrahmen (1).

1. Führen Sie die Computeraufnahme (5) mit dem unteren Ende zur Aufnahme am Grundrahmen (1) und verbinden Sie die die Pulsverbindungskabel 3 (45) mit den Pulsverbindungskabeln 2 (42) und das Verbindungskabel (30) dem Stellmotorkabel (43).

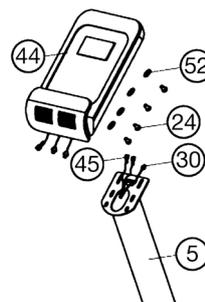
2. Schieben Sie die Computeraufnahme (5) in die dafür vorgesehene Aufnahme des Grundrahmens (1). Achten Sie darauf, dass die zuvor hergestellte Kabelverbindungen nicht eingequetscht werden und richten Sie die Computeraufnahme (5) gerade aus. Auf die Schrauben M8x16 (14) je einen Federring (13) und eine gebogene Unterlegscheibe 8//20 (12) aufstecken und damit die Computeraufnahme (5) am Grundrahmen (1) festschrauben.



SCHRITT 4: Montage des Computers (44) an der Computeraufnahme (5).

1. Nehmen Sie den Computer (44) und stecken Sie das Verbindungskabel (30) und die Pulsverbindungskabel 3 (45) in die entsprechenden Steckverbindung des Computers (44) ein.

2. Legen Sie den Computer (44) auf die Computeraufnahme (5) und befestigen Sie diesen mittels der Schrauben M4x10 (24) und Unterlegscheiben 4//8 (52). (Bitte Achten Sie darauf, dass die Kabel bei der Montage des Computers nicht eingeklemmt werden.)

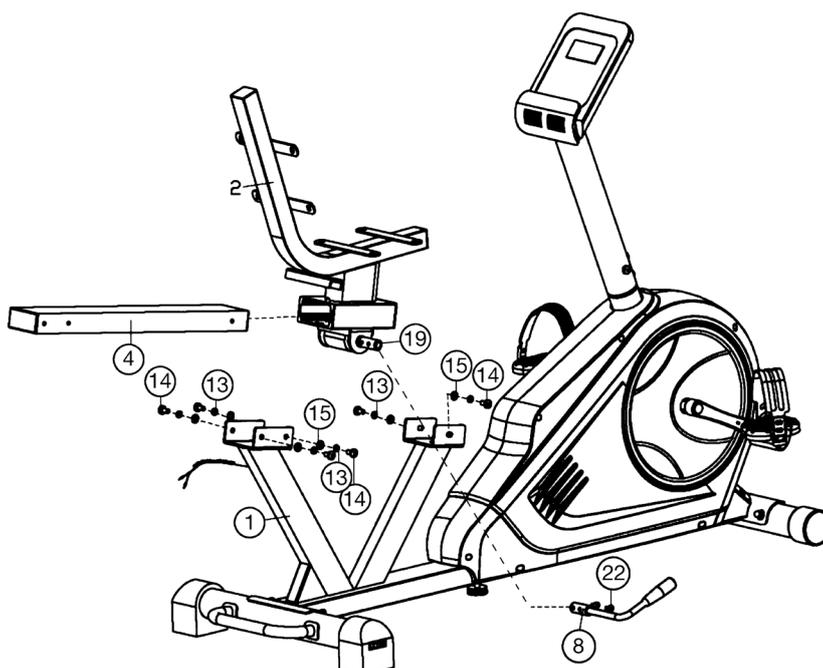


SCHRITT 5: Montage der Sitzschiene (4) und der Sitzaufnahme (2).

1. Stecken Sie den Sitzhebel (8) passend auf die Achse (19) und schrauben Sie den Sitzhebel (8) mittels der beiden Schrauben M6x10 (22) fest. (Um den Sitz in eine andere Position zu verstellen ziehen Sie den Sitzhebel (8) nach oben. Um die Sitzposition fest zu setzen, drücken Sie den Sitzhebel (8) nach unten.)

2. Schieben Sie die Sitzschiene (4) in entsprechender Richtung durch die Sitzaufnahme (2). Achten Sie dabei auf die richtigen Befestigungspunkte vorne und hinten.

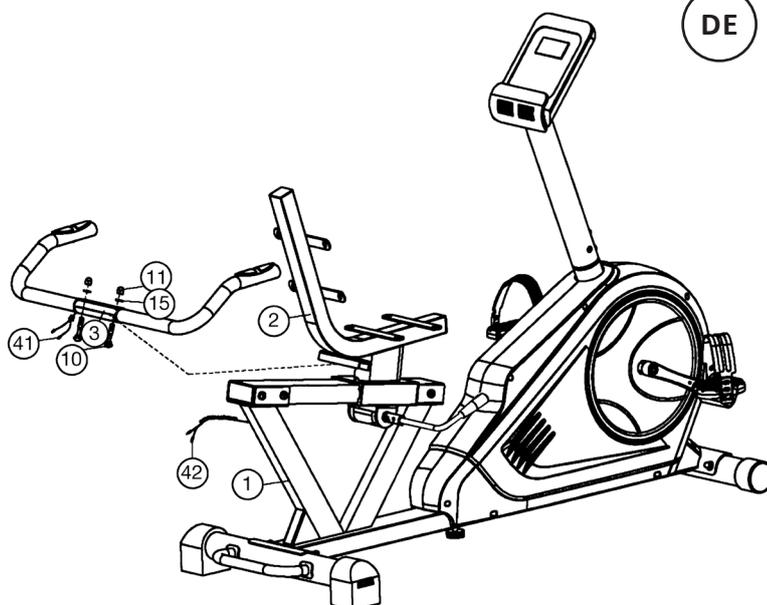
3. Legen Sie die Sitzschiene (4) mit Sitzaufnahme (2) in die Aufnahmen am Grundrahmen (1) ein, sodass die Bohrungen fluchten. Schrauben Sie mittels der Schrauben M8x16 (14), Federringen (13) und Unterlegscheiben 8//16 (15) die Sitzschiene (4) am Grundrahmen (1) fest.



SCHRITT 6: Montage des Pulsgriffes (3) am Sitzrahmen (2).

1. Den Pulsgriff (3) zum Sitzrahmen (2) führen und in die passende Aufnahme von unten einlegen, sodass die Bohrungen übereinander liegen. Die Schrauben M8x45 (10) von unten durch die Bohrungen stecken und den Handgriff (3) am Sitzrahmen (2) mittels der Unterlegscheiben 8//16(15) und Hutmuttern (11) festschrauben.

2. Verbinden Sie die Steckverbindungen der Pulsverbindungskabel 2 (42) und Pulseinheit (41).



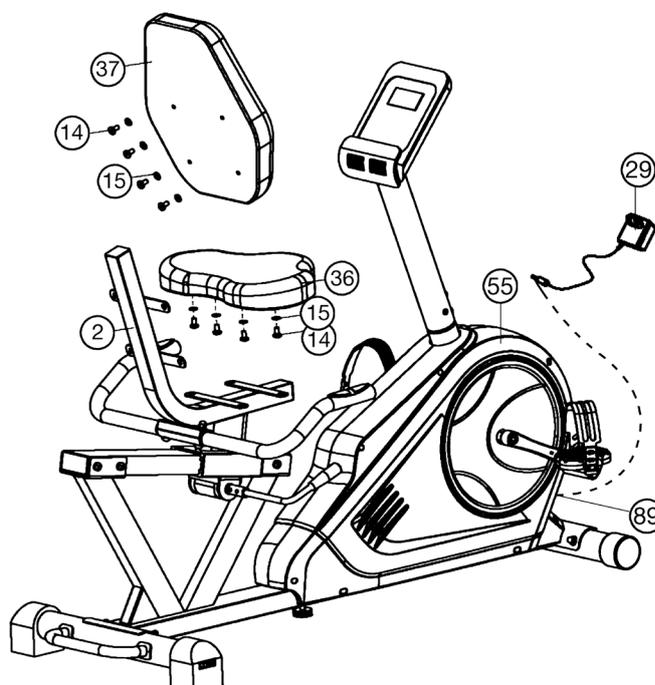
SCHRITT 7: Montage des Sitzpolsters (36) und des Rückenpolsters (37) an der Sitzaufnahme (2).

1. Legen Sie das Sitzpolster (36) auf die Sitzaufnahme (2), sodass die Bohrungen von Sitzaufnahme (2) und die Gewinde im Sitzpolster (36) übereinstimmen.

2. Stecken Sie auf die Schrauben M8x16 (14) je eine Unterlegscheibe 8//16 (15) und schrauben Sie damit das Sitzpolster (36) an der Sitzaufnahme (2) fest.

3. Führen Sie das Rückenpolster (37) zum Sitzrahmen (2), sodass die Bohrungen in der Sitzaufnahme (2) und den Gewinden im Rückenpolster (37) übereinstimmen.

4. Schrauben Sie das Rückenpolster (37) mittels der Schrauben (14), und Unterlegscheiben (15) an der Sitzaufnahme (2) fest.



SCHRITT 8: Anschluss des Netzgerätes (29).

1. Stecken Sie den Anschlussstecker des Netzgerätes (29) in die entsprechende Buchse des Netzanschlusskabels (89) am vorderen Ende der Verkleidung (55).

2. Stecken Sie danach das Netzgerät (29) in eine vorchriftsmäßig installierte Steckdose (230V~/50Hz).

SCHRITT 9: Kontrolle.

1. Alle Verschraubungen und Steckverbindungen auf ordnungsgemäße Montage und Funktion prüfen. Die Montage ist hiermit beendet.

2. Wenn alles in Ordnung ist, mit leichten Widerstandseinstellungen mit dem Gerät vertraut machen und die individuellen Einstellungen vornehmen.

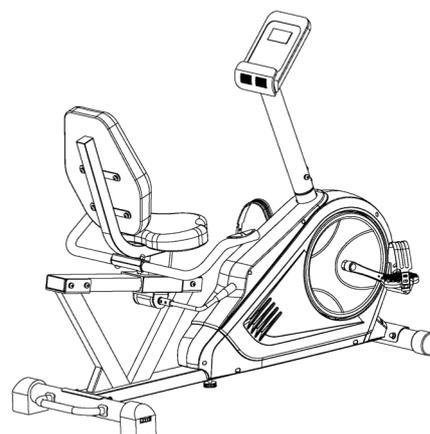
Transport des Gerätes:

Es befinden sich 2 Transportrollen im vorderen Fuß. Um das Gerät an einen anderen Ort zu stellen oder zu lagern, fassen sie den Lenker und kippen Sie das Gerät auf den vorderen Fuß so weit, sodass sich das Gerät leicht auf den Transportrollen bewegen lässt und schieben Sie es zum gewünschten Ort.

Anmerkung:

Bitte das Werkzeug-Set und die Anleitung sorgsam aufbewahren, da diese bei ggf. später einmal erforderlichen Reparaturen bzw. Ersatzteilbestellungen benötigt werden.

Dieses Fitnessgerät ist ein stationäres Heimsporgerät und simuliert Radfahren. Ein vermindertes Risiko besteht durch ein wetterunabhängiges Training ohne äußere Einflüsse, sowie bei evtl. Gruppenzwang das Risiko von Überanstrengungen oder Stürzen. Radfahren bietet ein Herz-Kreislauf-Training ohne Überforderung, aufgrund der Möglichkeit des selbst einstellbaren Widerstandes. Somit ist ein mehr oder weniger intensives Training möglich. Es trainiert die unteren Extremitäten, stärkt das Herz-Kreislaufsystem und fördert somit die Gesamtfitness des Körpers.



COMPUTER ANLEITUNG



Der Computer Ihres ERGOMETER ist sehr bedienungsfreundlich. Durch gleichzeitiges Anzeigen aller Funktionen entfällt ein umständliches Hin- und Herwechseln zwischen den einzelnen Funktionen und Sie sind immer mit einem Blick umfassend über Ihren Trainingsablauf informiert. Bei diesem Gerät handelt es sich um ein drehzahlunabhängiges Gerät. Um eine von Ihnen gewünschte Leistung zu erbringen, regelt der Computer die Bremse unabhängig von der Trittfrequenz im Wattprogramm (P16).

Einschalten:

- 1) Stecken Sie den Anschluss-Stecker in die Adapteranschlussbuchse am Gerät. Ein Signalton ertönt – alle LCD-Anzeige-Segmente erscheinen für 2 Sekunden und werden auf 00 gestellt.
oder
- 2) Der Netzstecker ist bereits in der Steckdose / Gerät hat automatisch abgeschaltet.
Durch Betätigung einer beliebigen Taste – oder bei mindestens einer Pedalumdrehung - schaltet sich der Computer selbstständig ein.

Ausschalten:

Sobald das Gerät länger als ca. 4 Min. nicht mehr betätigt wird, schaltet der Computer selbstständig ab. Nach Beendigung des Trainings, Netzstecker ziehen.

TASTEN

„**START/STOP**“ : Trainingsstart oder Trainingsunterbrechung im gewählten Programm. Der Computer fängt erst zu zählen an, wenn vorher die „START/STOP“ Taste gedrückt wurde. Wird die „START/STOP“ –Taste länger als 3 Sek. gedrückt, so werden alle Werte auf 00:00 in die Ausgangsposition zurückgesetzt.

„**F**“ : Mit der Eingabe - und Bestätigungstaste (F) wechselt man von einem Eingabefeld zum nächsten. Die jeweils angewählte Funktion blinkt. Mit der +/- Taste geben Sie die Werte ein und durch erneutes Drücken der „F“ –Taste werden diese bestätigt. Gleichzeitig springt die Blinkanzeige in das nächste Eingabefeld. Während des Trainings können durch Drücken der F-Taste die Funktionen UPM und Kalorien, sowie Geschwindigkeit und Entfernung dauerhaft oder im Wechsel angezeigt werden.

„**+**“ und „**-**“ : Mit den +/- Tasten ändern Sie die Werte - nur blinkende Angaben können im Wert geändert werden.

„**Test**“ : Mit dieser Taste können Sie nach dem Training Ihre Fitness-Note ermitteln.

ANZEIGEN

PROGRAMM:

Anzeige von eingestelltem Programm 1-21. Manual, Progr. 1 – 10 = Fitness Programme; Progr. 11-15 = individuelle Benutzerprogramme; Progr. 16 = Wattprogramm; Progr. 17-20 = Pulsprogramme; Progr. 21 = Körperfettprogramm)

LEVEL (Widerstandsstufe):

Anzeige des gewählten Tretwiderstandes von Stufe 1 – 24. Je höher die Zahl desto größer der Widerstand. Die dazugehörige Balkenanzeige hat 12 Balken zur Verfügung. Jeder Balken beinhaltet zwei Werte (z.B.: 3 Balken sind Stufe 5 oder 6) Den genauen Wert können Sie der Anzeige LEVEL entnehmen. Dieser Tretwiderstand lässt sich jederzeit, in allen Programmen, mit den Tasten + und – verändern, außer im Watt Programm P16.

TIME (Zeit) / WATT:

Zur Einstellung / Anzeige der Zeit in Minuten und Sekunden bis max. 99:00 Minuten. Vorwahl in Minutenschritten / Zählung Auf + Ab in Sekundenschritten. In den Programmen 1 - 20 Mindestvorgabezeit 5 Minuten. Einstellbereich 5-99 Min. Der Computer misst exakt die beim Training erbrachte Leistung. Die Anzeige erfolgt in Watt. Einstellbereich 30-350Watt. Im Programm 16 erfolgt hier die Anzeige des Ziel-Wertes. Anzeige von Zeit und Watt im automatischen Wechsel. Oder dauerhaft durch Drücken der F-Taste.

RPM (U/min) / SPEED/ (km/h):

Anzeige von Pedalumdrehungen pro Minute und Geschwindigkeit in km/h im automatischen Wechsel. Oder dauerhaft durch Drücken der F-Taste.

DIST (Entfernung Km) / CAL (Kalorien kcal) :

Anzeige und Vorgabe für die Entfernung und Kalorienverbrauch. Die Entfernung kann von 1 - 999 km eingegeben werden. Mittels der Durchschnittswerte errechnet der Computer die Kalorien, die in Kcal angezeigt werden. Zum Umrechnen der verbindlichen Maßeinheit für Energie „Joule“ in die allgemein gebräuchlichen Angabe „Kalorien“ verwenden Sie die folgende Formel: 1Joule = 0,239 cal, bzw. 1cal = 4,186J. Der Kalorienverbrauch kann von 10 - 990 kcal eingegeben werden. Die Zählung Auf/Ab erfolgt in 0,1-Schritten. Anzeige von Entfernung und ca. Kalorien im automatischen Wechsel. Oder dauerhaft durch Drücken der F-Taste.

KM Total (ODO)

Es wird die Entfernung in Km aller Trainingseinheiten angezeigt. Eine Vorgabe ist nicht möglich. Die ODO Anzeige kann jederzeit auf Null zurückgesetzt werden. Dafür drücken Sie die F-Taste und Start/Stop-Taste gleichzeitig für 2 Sekunden.

PULSE (Pulsanzeige):

Hier wird der aktuell gemessene Puls angezeigt. Bei Vorgabe einer Pulsobergrenze blinkt die Anzeige bei Erreichen des Vorgabewertes.

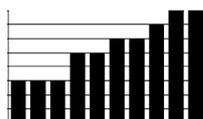
PULSOBERGRENZE/ALTER:

Verfügbar in den Programmen 17- 20.
Im Programm 17 - 19: Trainingsprogramm mit 55% / 75% oder 95% Ihrer max. Herzfrequenz. Sobald Sie Ihr Alter eingeben, errechnet der Computer einen Warn-Puls, den Sie keinesfalls überschreiten sollten (Formel: (220 – Alter) x 0,80). Bei Erreichen dieses Wertes beginnt die Anzeige Puls zu blinken – Sie sollten dann sofort die Geschwindigkeit oder die Belastungsstufe reduzieren. Einstellbereich Alter: 10-100.
Im Programm 20: Anzeige des von Ihnen vorgegebenen individuellen Zielpulses Einstellbereich Puls: 60-240

Widerstandsprofil: Die gewünschte Trainingsdauer kann im Bereich ZEIT voreingestellt werden. Diese voreingestellte Zeit wird vom System in 10 Teilintervalle unterteilt. Jeder Balken auf der Zeitachse (horizontal) = 1/10 der vorgegebenen Zeit, z.B.: Trainingszeit = 5 min = jeder Balken ist 30 Sek., Trainingszeit = 10 min = jeder Balken = 1 min. Jeder der 10 Balken entspricht einem solchen Zeitintervall. Der jeweils aktuelle Zeitbalken wird durch BLINKEN gekennzeichnet. Wird keine Zeit vorgegeben, so bedeutet jeder Zeitbalken 3 min Training, d.h. nach 3 Minuten springt die Blink-Anzeige von Balken 1 auf Balken 2 usw. bis gesamt 30 min. Wird das Programm zwischenzeitlich mit der Start/Stop-Taste gestoppt, bleibt die Zeit stehen, um von dort aus nach erneutem Drücken der Start/Stop- Taste wieder weiterzuzählen.

Tretwiderstand: Mittels der + / - Taste können Sie jederzeit - in allen Programmen - den Tretwiderstand anpassen außer im Wattprogramm P16. Die Veränderung können Sie an der Balkenhöhe sowie in der Anzeige LEVEL ablesen - je höher die Balken, desto höher der Widerstand und umgekehrt. Jedes Balkensegment steht für 3 Stufen (z.B. 3 Segmente stehen für Stufen 7, 8 + 9 oder 7 Segmente stehen für Stufen 19, 20 + 21). Der gewählte Wert wird von der Anzeige LEVEL angezeigt. Die Veränderung wirkt sich auf die momentane und folgende Zeit-Position aus. Die Höhe der Balken zeigt die Belastung an, nicht ein Geländeprofil. Programmabläufe werden im Display grafisch dargestellt. Der Ablauf der einzelnen Programme erfolgt gemäß Darstellung des Balkendiagramms im Anzeigefeld, z.B. Programm 5 = Berg / Programm 2 = Tal usw.(dabei ist die Balkenhöhe = Widerstand, die Zeit wird auf die Balkenbreite verteilt)

- Nach Programmeinstellung unbedingt „START/STOP“ -Taste drücken, wenn mit dem Training gestartet werden soll. Grundsätzlich sind alle ermittelten und angezeigten Werte nicht für medizinische Auswertungen geeignet.



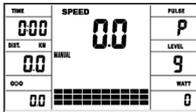
hoher Balken = hoher Tretwiderstand
niedriger Balken = kleiner Tretwiderstand
jedes Balkensegment beinhaltet 3 Stufen

jeder der 10 Zeitbalken entspricht 1/10 der vorgegebenen Trainingszeit

PROGRAMME

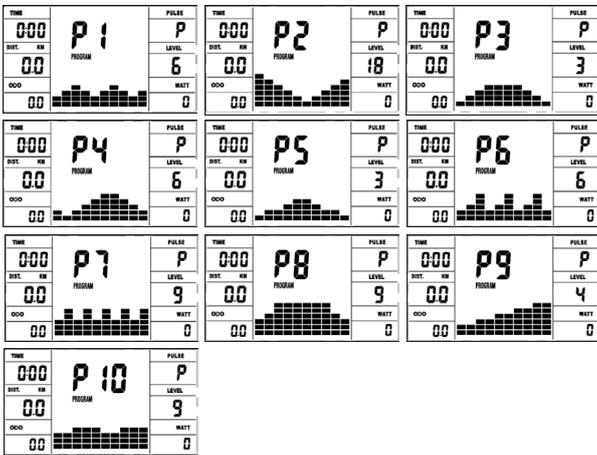
Programm Manual:

Dieses Programm entspricht den Funktionen eines normalen Heimtrainers. So werden hier die Zeit, die Geschwindigkeit, die U/min, die Entfernung, die Wattleistung, die Kcal und der aktuelle Puls permanent im Display angezeigt. Mittels der + und - Tasten kann der Tretwiderstand manuell eingestellt werden. Alle Werte sind manuell zu bedienen - es erfolgt keine automatische Regulierung. Einstellung der Trainingsparameter Zeit/Entfernung/Kalorien/Pulsobergrenze durch Aufrufen mittels der F-Taste.



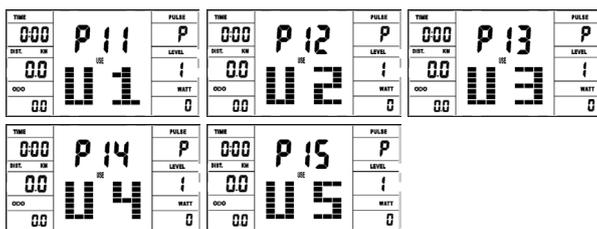
Programme 1 - 10: Fitness

Hier sind verschiedene Trainingsprogramme vorgegeben. Bei Wahl eines dieser Programme erfolgt ein automatischer Programmablauf, der verschiedene Intervalle beinhaltet. Die Aufteilung erfolgt in Schwierigkeitsstufen und in Zeitintervallen. Sie können aber jederzeit in das Programm eingreifen, um Tretwiderstand oder Zeitlauf zu verändern. Außerdem erfolgt eine entsprechende Balkenanzeige im Anzeigefeld. Einstellung der Trainingsparameter Zeit/Entfernung/Kalorien/Pulsobergrenze durch Aufrufen mittels der F-Taste.



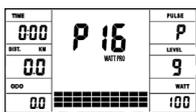
Programm 11 - 15: indiv. Trainingsprogramme

Hier können Sie Ihre verschiedenen Widerstandsprofile (U1-U5) eingeben und trainieren. Einstellung der Trainingsparameter Zeit/Entfernung/Kalorien/Pulsobergrenze durch Aufrufen mittels der F-Taste.



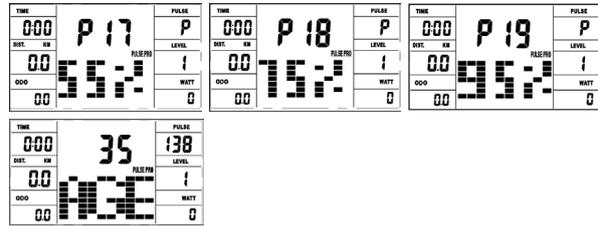
Programm 16: Watt-Programm

Hier können Sie Ihre individuelle Watt-Vorgabe eingeben. Innerhalb eines gewissen Toleranzbereiches wird der Tretwiderstand automatisch - unabhängig von der Trittfrequenz vom Computer nachgeregelt, so dass Sie sich immer in der vorgegebenen Zone befinden. Einstellung der Trainingsparameter Zeit/Entfernung/Kalorien/Pulsobergrenze durch Aufrufen mittels der F-Taste.



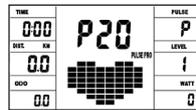
Programm 17 - 19: Pulsprogramme

Hier berechnet der Computer nach Eingabe Ihres Alters selbstständig Ihre max. Herzfrequenz und je nach Programm die entsprechende - auf 55% / 75% oder 95% - angepasste Trainings-Zielfrequenz. Dieser Soll-Wert wird angezeigt. Der Tretwiderstand wird automatisch vom Computer nachgeregelt, um in dieser Zielfrequenz zu bleiben.



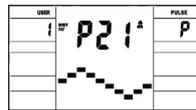
Programm 20: Ziel - Trainingsherzfrequenz THF

Hier können Sie Ihre persönliche - optimale Trainingspulsfrequenz THF vorgeben. Innerhalb eines gewissen Toleranzbereiches wird der Tretwiderstand automatisch vom Computer nachgeregelt, so dass Sie sich immer in der vorgegebenen Pulszone befinden.



Programm 21: Körperfettprogramm

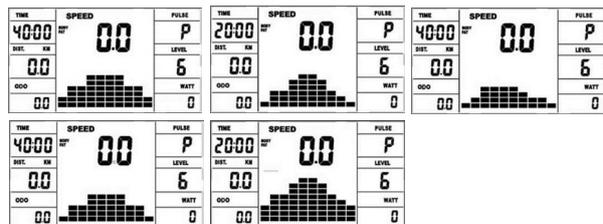
Hier können Sie eine Körperfettanalyse durchführen und einen individuellen Trainingsvorschlag erhalten. Wählen Sie mittels der F-Taste die persönlichen Daten (Benutzer-Nr.(User) = 1-8, Größe (height)= 120-250cm, Geschlecht = männlich/weiblich, Alter (Age) = 10-99Jahre, Gewicht (weight) =20-200kg) nacheinander an und stellen Sie diese mittels der +/- Tasten auf Ihre Daten ein. Drücken Sie anschließend die Start/Stop-Taste und greifen Sie an die Handpulssensoren um die Körperfettmessung durchzuführen. Nach ca. 10 Sekunden wird das Ergebnis Körperfett in %, BMI und BMR angezeigt, sowie ein Trainingsprogramm vorschlag. Um das Körperfettprogramm zu verlassen drücken Sie einmal die Start/Stop-Taste und um das Trainingsprogramm zu starten erneut die Start/Stop-Taste.



| Geschlecht/Alter | Untergewicht | Gesund | Leichtes Übergewicht | Übergewicht | Adipös |
|------------------|--------------|---------|----------------------|-------------|--------|
| Männlich/ ≤ 30 | < 14% | 14%~20% | 20.1%~25% | 25.1%~35% | > 35% |
| Männlich/> 30 | < 17% | 17%~23% | 23.1%~28% | 28.1%~38% | > 38% |
| Weiblich/≤ 30 | < 17% | 17%~24% | 24.1%~30% | 30.1%~40% | > 40% |
| Weiblich/> 30 | < 20% | 20%~27% | 27.1%~33% | 33.1%~43% | > 43% |

Hinweis:

1. Es erscheint eine Fehlermeldung Err2 wenn die Handpulssensoren nicht umgehend bei der Analyse angefasst werden.
2. Die Programm vorschläge sind lediglich orientiert an den ermittelten Körperfettwerten und stellen eine Hilfe für ein gezieltes Training dar.



FEHLERMELDUNGEN:

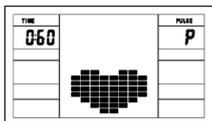
Bei jedem Neustart führt der Computer einen Schnelltest auf Funktionsfähigkeit durch. Sollte einmal nicht alles in Ordnung sein, gibt er Fehlermöglichkeiten an:

E 1 Dieses Zeichen und ein Warnton erscheinen, wenn die Verkabelung fehlerhaft angeschlossen ist oder es eine Störung in der Widerstandseinstellung gibt. Überprüfen Sie alle Kabelverbindungen, besonders an den Steckern. Nach Behebung des Fehlers die „Start/Stop“-Taste 3 Sek. gedrückt halten, um das System auf 0 zurückzusetzen.

FITNESS-NOTE / ERHOLUNGSPULSFUNKTION

Ihr Ergometer bietet die Möglichkeit, eine Bewertung Ihrer individuellen Fitness in Form einer „Fitness-Note“ durchzuführen. Das Messprinzip beruht auf der Tatsache, dass bei gesunden, gut trainierten Personen die Pulsfrequenz innerhalb einer gewissen Zeitspanne nach dem Training schneller absinkt als bei gesunden, weniger gut trainierten Personen. Zur Ermittlung des Fitnesszustand wird daher die Differenz der Pulsfrequenz am Ende des Trainings (Anfangspuls) und der Pulsfrequenz eine Minute nach dem Ende des Trainings (Endpuls) herangezogen. Starten Sie diese Funktion erst, wenn Sie einige Zeit trainiert haben. Vor Beginn der Erholungspulsfunktion müssen Sie sich Ihre aktuelle Pulsfrequenz anzeigen lassen, indem Sie die Hände an die Handpuls-Sensoren legen.

1. Drücken Sie die „Test“-Taste und legen Sie danach beide Hände zu Pulsmessung an die Sensoren an.
2. Der Computer geht in den STOP-Modus, in der Mitte des Displays wird ein großes Herzsymbol angezeigt und die automatische Erholungspulsmessung wird eingeleitet.
3. Die Zeit im Display beginnt wird 0:60 an zurückgezählt
4. Im Display wird der Anfangspuls zu Beginn der Messung angezeigt. Hierbei wird der Durchschnitt der vier höchsten Pulswerte in den letzten 20 sek. vor Drücken der Fitness-Taste herangezogen.
5. Im Feld „Puls“ wird der aktuell gemessene Pulswert angezeigt.
6. Nach Ablauf einer Minute ist die Zeit auf 0:00 zurückgefahren und es ertönt ein akustischer Signalton. Im Feld „Puls“ wird Endpuls zum Zeitpunkt 0:00 angezeigt. Sie können nun die Hände von den Puls-Sensoren nehmen. Nach einigen Sekunden erscheint in der Mitte der Anzeige Ihre Fitness-Note von F 1,0 - F 6,0 (Schulnotensystem).



WATT TABELLE

U/min und Wattleistung von Stufe 1 bis Stufe 24 für RST 3200 Art.-Nr. 2091

| Stufe | 20RPM WATT | 30RPM WATT | 40RPM WATT | 50RPM WATT | 60RPM WATT | 70RPM WATT | 80RPM WATT | 90RPM WATT | 100RPM WATT |
|-------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| 1 | 4 | 6 | 11 | 17 | 22 | 30 | 37 | 42 | 48 |
| 2 | 5 | 8 | 15 | 24 | 31 | 42 | 51 | 60 | 70 |
| 3 | 6 | 11 | 19 | 31 | 40 | 54 | 65 | 78 | 92 |
| 4 | 7 | 13 | 24 | 38 | 50 | 66 | 81 | 96 | 114 |
| 5 | 8 | 16 | 29 | 45 | 60 | 80 | 98 | 115 | 136 |
| 6 | 9 | 19 | 35 | 52 | 70 | 94 | 114 | 134 | 158 |
| 7 | 10 | 22 | 40 | 60 | 80 | 108 | 132 | 154 | 180 |
| 8 | 11 | 25 | 45 | 67 | 90 | 121 | 150 | 174 | 202 |
| 9 | 13 | 28 | 50 | 75 | 100 | 134 | 168 | 194 | 224 |
| 10 | 14 | 31 | 54 | 83 | 110 | 148 | 184 | 214 | 247 |
| 11 | 16 | 34 | 59 | 90 | 120 | 162 | 200 | 233 | 269 |
| 12 | 17 | 36 | 64 | 98 | 130 | 175 | 217 | 252 | 292 |
| 13 | 19 | 39 | 69 | 106 | 140 | 190 | 234 | 272 | 314 |
| 14 | 20 | 42 | 75 | 113 | 150 | 204 | 252 | 292 | 337 |
| 15 | 21 | 45 | 79 | 121 | 160 | 218 | 270 | 312 | 360 |
| 16 | 22 | 48 | 84 | 129 | 170 | 232 | 286 | 333 | 382 |
| 17 | 24 | 51 | 90 | 137 | 180 | 246 | 304 | 354 | 404 |
| 18 | 25 | 54 | 94 | 144 | 190 | 258 | 322 | 373 | 425 |
| 19 | 26 | 56 | 98 | 151 | 200 | 271 | 340 | 393 | 447 |
| 20 | 27 | 59 | 102 | 158 | 210 | 283 | 356 | 414 | 470 |
| 21 | 29 | 62 | 107 | 165 | 220 | 296 | 371 | 432 | 492 |
| 22 | 30 | 65 | 113 | 172 | 230 | 309 | 386 | 451 | 515 |
| 23 | 31 | 68 | 118 | 179 | 240 | 323 | 402 | 470 | 537 |
| 24 | 33 | 71 | 123 | 186 | 250 | 336 | 418 | 490 | 560 |

Anmerkung:

1. Die Leistungsanzeige in Watt wurde anhand der Umdrehungszahl der Tretachse pro Minute (UPM) und des Bremsmomentes (Nm) eingestellt.
 2. Das Gerät wurde vor Auslieferung werksseitig überprüft und erfüllt somit den Anforderungen der Klassifizierung „Mit hohen Anzeigenauigkeit“.
- Wenn Sie Zweifel an der Anzeige des Gerätes haben wenden Sie sich an Ihren Verkäufer oder Hersteller zwecks Überprüfung/Einstellung des Gerätes. (Bitte berücksichtigen Sie, dass eine Abweichungstoleranz wie auf Seite 2 angemerkt, zulässig ist.)

PULSMESSUNG

1. Handpulsmessung:

Im linken und rechten Lenkergriffteil ist je eine Metallkontaktplatte, die Sensoren, eingelassen. Bitte darauf achten, dass immer beide Handflächen gleichzeitig mit normaler Kraft auf den Sensoren aufliegen. Sobald eine Pulsabnahme erfolgt, blinkt ein Herz neben der Pulsanzeige. (Die Handpulsmessung dient nur zur Orientierung, da es durch Bewegung, Reibung, Schweiß etc. zu Abweichungen vom tatsächlichen Puls kommen kann. Bei einigen wenigen Personen kann es zu Fehlfunktionen der Handpulsmessung kommen. Sollten Sie Schwierigkeiten mit der Handpulsmessung haben, so empfehlen wir Ihnen die Verwendung eines externen Pulsmessers mit Cardio-Brustgurt)

„**WARNUNG**“ Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaften Schäden oder Tod führen. Bei Schwindel-/Schwächegefühl sofort das Training beenden.

2. Cardio-Pulsmessung

Zur Pulsmessung mittels Brustgurt muss die Pulsmessgurt-Einheit 9309 angelegt werden.

Mit dem Einsatz der Pulsmessgurt-Einheit wird eine genaue Kontrolle des eigenen Trainingsprogramms durch die exakte Echtzeitüberwachung der Herzfrequenz möglich. Die Installation des Systems ist sehr einfach und schnell.

Die Pulsmessgurt-Einheit ist speziell für den Einsatz mit Heimsporgeräten entwickelt worden. Der Benutzer legt sich die Einheit um und der Sender der Einheit nimmt die EKG-Signale vom Herzen auf. Der Sender verstärkt die EKG-Signale und übermittelt diese mittels Funksignalen an den im Computer eingebauten Empfänger. Der Sender schaltet sich automatisch ein, sobald die Pulsmessgurt-Einheit angelegt ist und die Rückseite der Pulsmessgurt-Einheit mit der Brust in Kontakt gekommen sind. Über der Pulsmessgurt-Einheit kann jede Art von normaler Trainingskleidung getragen werden. Der in dem Computer eingebaute Empfänger nimmt die Signale des Senders (ca.5,3 kHz Übertragungsfrequenz) auf und gibt diese mittels elektrischer Impulse im Computer weiter. Der Computer formt die Signale um und zeigt sie im Display als Pulsschläge pro Minute an.

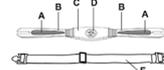
Um die optimale Leistung der Pulsmessgurt-Einheit zu erhalten, sollten das Gerät zum Training so aufgestellt werden, dass es soweit wie möglich von allen Starkstromzuleitungen, Gerätemotoren und ähnlichen Quellen, die Störungen erzeugen können, entfernt ist. Den Gurt gemäß dem Brustumfang einstellen und die gesamte Einheit, wie im Bild gezeigt, anlegen. Darauf achten, dass der Gurt nicht zu locker sitzt und der Sender in der Brustkorbmittle sitzt. Die Einheit und somit das Pulsmess-System ist damit installiert und einsatzbereit.

Die Pulsmessgurt-Einheit nach jedem Training mit einem Tuch reinigen, das mit einer seifenhaltigen Lösung angefeuchtet worden ist und danach mit einem Tuch, das mit klarem Wasser angefeuchtet worden ist. Es wird dadurch vermieden, dass es zu unnötigen Schweißablagerungen kommt, die zu Messstörungen führen können.

Wird während des Trainings bemerkt, dass die Werte, die in der Anzeige des Computers angezeigt werden müssen, unregelmäßig angezeigt werden oder das Symbol „P“ erscheint in der Anzeige, so sind folgende Kontrollschritte durchzugehen:

- a. Überprüfen, ob der Gurt nicht zu locker angezogen ist und/oder zu weit nach unten gerutscht ist.
- b. Überprüfen, ob das Christopheit-Logo auf dem Sender der Pulsmessgurt-Einheit, für jemanden der den Trainierenden ansieht, richtig steht und lesbar ist.
- c. Darauf achten, dass der Computer eingeschaltet ist.
- d. Den Bereich des Gurtes, der im Bereich des Senders ist und mit der Haut in Kontakt kommt, leicht mit Wasser anfeuchten um die Transmission zu verbessern.
- e. Überprüfen, ob die im Sender befindliche Batterie leer ist und diese ggf. austauschen.
- f. Batterien einmal herausnehmen und wieder einsetzen.

Werden gleichzeitig beide Pulsmessverfahren angewendet (z.B.: Sie tragen einen Brustgurt und legen gleichzeitig Ihre Hände auf die Handpuls-Sensoren) so hat die Handpulsmessung Vorrang. START-Taste unbedingt drücken, sonst erfolgt keine Pulsmessung.



- A. Sensor
- B. Übertragungsriemen
- C. Transmitter
- D. Batteriefach
- E. Gürtelriemen



Batterietyp CR2032

REINIGUNG, WARTUNG UND LAGERUNG

1. Reinigung

Benutzen Sie nur ein leicht angefeuchtetes Tuch zur Reinigung.

Achtung: Benutzen Sie niemals Benzin, Verdüner oder andere aggressive Reinigungsmittel zur Oberflächenreinigung da dadurch Beschädigungen verursacht werden. Das Gerät ist nur für den privaten Heimgebrauch und zur Benutzung in Innenräumen geeignet. Halten Sie das Gerät sauber und Feuchtigkeit vom Gerät fern.

2. Lagerung

Stecken Sie das Netzgerät aus bei Beabsichtigung das Gerät länger als 4 Wochen nicht zu nutzen. Wählen Sie einen trockenen Lagerort im Haus und geben Sie etwas Sprüh-Öl an die Pedalkugellager links und rechts. Decken Sie das Gerät ab um es vor Verfärbungen durch evtl. Sonneneinstrahlung und Staub zu schützen.

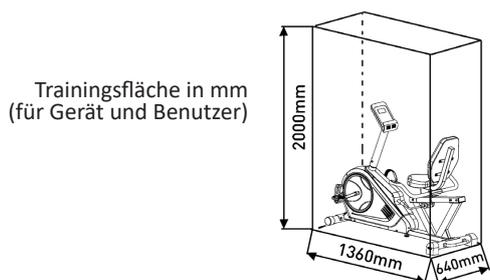
3. Wartung

Wir empfehlen alle 50 Betriebsstunden eine Überprüfung der Schraubenverbindungen auf festen Sitz, welche bei der Montage hergestellt wurden. Alle 100 Betriebsstunden sollten Sie etwas Sprüh-Öl an die Pedalkugellager links und rechts.

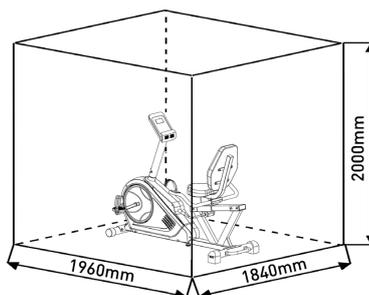
STÖRUNGSBESEITIGUNG

| Problem | Mögliche Ursache | Lösung |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Der Computer schaltet sich durch Drücken einer Taste nicht ein. | Kein Netzteil eingesteckt oder die Steckdose führt keine Spannung. | Überprüfen Sie ob das Netzgerät ordnungsgemäß eingesteckt wurde, ggf. mit einem anderen Verbraucher ob die Steckdose Spannung führt. |
| Der Computer zählt nicht und schaltet sich durch Beginn des Trainings nicht ein. | Fehlender Sensorimpuls aufgrund nicht ordnungsgemäßer oder gelöster Steckverbindung. | Überprüfen Sie die Steckverbindung am Computer und die Steckverbindung im Stützrohr auf ordnungsgemäßen Sitz. |
| Der Computer zählt nicht und schaltet sich durch Beginn des Trainings nicht ein. | Fehlender Sensorimpuls aufgrund nicht ordnungsgemäßer Position des Sensors. | Schrauben Sie die Verkleidung auf und überprüfen Sie den Abstand von Sensor zum Magneten. Ein Magnet in der Tretkurbelscheibe ist gegenüber vom Sensor und muss einen Abstand von kleiner als < 5mm aufweisen. |
| Keine Pulsanzeige | Pulsstecker nicht eingesteckt. | Stecken Sie den separaten Stecker vom Puls kabel in die entsprechende Buchse am Computer ein. |
| Keine Pulsanzeige | Pulssensor nicht ordnungsgemäß angeschlossen | Schrauben Sie die Handpulssensoren ab und überprüfen Sie die Steckverbindungen auf ordnungsgemäßen Sitz und die Kabel auf evtl. Beschädigungen. |

Wenn Sie die Funktionsstörung nicht anhand der aufgeführten Informationen beheben können, so kontaktieren Sie Ihren Händler oder den Hersteller.



Trainingsfläche in mm
(für Gerät und Benutzer)



Freifläche in mm
(Trainingsfläche und Sicherheitsfläche
(umlaufend 60cm))

GARANTIEBESTIMMUNGEN

Die Garantie beträgt 24 Monate, gilt für Neuware bei Ersterwerb und beginnt mit dem Rechnungs- bzw. Auslieferdatum. Während der Garantiezeit werden eventuelle Mängel kostenlos beseitigt.

Bei Feststellung eines Mangels sind Sie verpflichtet diesen unverzüglich dem Hersteller zu melden. Es steht im Ermessen des Herstellers die Garantie durch Ersatzteilversand oder Reparatur zu erfüllen. Bei Ersatzteilversand besteht die Befugnis des Austausches ohne Garantieverlust. Eine Instandsetzung am Aufstellort ist ausgeschlossen.

Heimsportgeräte sind nicht für eine kommerzielle oder gewerbliche Nutzung geeignet. Eine Zuwiderhandlung in der Nutzung hat eine Garantieverkürzung oder Garantieverlust zur Folge.

Die Garantieleistung gilt nur für Material oder Fabrikationsfehler. Bei Verschleißteilen oder Beschädigungen durch missbräuchliche oder unsachgemäße Behandlung, Gewaltanwendung und Eingriffen die ohne vorherige Absprache mit unserer Service Abteilung vorgenommen werden, erlischt die Garantie.

Bitte bewahren Sie, falls möglich, die Originalverpackung für die Dauer der Garantiezeit auf, um im Falle einer Rücksendung die Ware ausreichend zu schützen und senden Sie keine Ware unfrei zur Service Abteilung ein!

Eine Inanspruchnahme von Garantieleistungen erwirkt keine Verlängerung der Garantiezeit.

Ansprüche auf Ersatz von Schäden welche evtl. außerhalb des Gerätes entstehen (sofern eine Haftung nicht zwingend gesetzlich geregelt ist) sind ausgeschlossen.

Hersteller:
Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert

TRAININGSANLEITUNG

Um spürbare, körperliche und gesundheitliche Verbesserungen zu erreichen, müssen für die Bestimmung des erforderlichen Trainingsaufwandes die folgenden Faktoren beachtet werden:

1. Intensität:

Die Stufe der körperlichen Belastung beim Training muß den Punkt der normalen Belastung überschreiten, ohne dabei den Punkt der Atemlosigkeit und /oder der Erschöpfung zu erreichen. Ein geeigneter Richtwert, für ein effektives Training, kann dabei der Puls sein. Dieser sollte sich während des Trainings in dem Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befinden (Ermittlung und Berechnung siehe Tabelle und Formel). Während der ersten Wochen sollte sich der Puls während des Trainings im unteren Bereich von 70% des Maximalpulses befinden. Im Laufe der darauffolgenden Wochen und Monate sollte die Pulsfrequenz langsam bis zur Obergrenze von 85% des Maximalpulses gesteigert werden. Je größer die Kondition des Trainierenden wird, desto mehr müssen die Trainingsanforderungen gesteigert werden, um in den Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses zu gelangen. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer und/oder einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen möglich. Wird die Pulsfrequenz nicht in der Computeranzeige angezeigt oder wollen Sie sicherheits halber Ihre Pulsfrequenz, die durch eventuelle Anwendungsfehler o.ä. falsch angezeigt werden könnte, kontrollieren, können Sie zu folgenden Hilfsmitteln greifen:

a. Puls-Kontroll-Messung auf herkömmliche Weise (Abtasten des Pulsschlages z.B. am Handgelenk und zählen der Schläge innerhalb einer Minute).

b. Puls-Kontroll-Messung mit entsprechend geeigneten und geeichten Puls-Mess-Geräten (im Sanitäts- Fachhandel erhältlich).

2. Häufigkeit:

Die meisten Experten empfehlen die Kombination von einer gesundheitsbewußten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muß, und körperliche Ertüchtigungen drei- bis fünfmal in der Woche. Ein normaler Erwachsener muß zweimal pro Woche trainieren um seine derzeitige Verfassung zu erhalten. Um seine Kondition zu verbessern und sein Körpergewicht zu verändern benötigt er mindestens drei Trainingseinheiten pro Wochen. Ideal bleibt natürlich eine Häufigkeit von fünf Trainingseinheiten pro Woche.

3. Gestaltung des Trainings

Jede Trainingseinheit sollte aus drei Trainingsphasen bestehen: „Aufwärm-Phase“, „Trainings-Phase“ und „Abkühl-Phase“. In der „Aufwärm-Phase“ soll die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam gesteigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen über eine Dauer von fünf bis zehn Minuten möglich. Danach sollte das eigentliche Training („Trainings-Phase“) beginnen. Die Trainingsbelastung sollte erst einige Minuten gering sein und dann für eine Periode von 15 bis 30 Minuten so gesteigert werden, daß sich der Puls im Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befindet. Um den Kreislauf nach der „Trainings-Phase“ zu unterstützen und einem Muskel-

kater oder Zerrungen vorzubeugen, muß nach der „Trainings-Phase“ noch die „Abkühl-Phase“ eingehalten werden. In dieser sollten, fünf bis zehn Minuten lang, Dehnungsübungen und/oder leichte gymnastische Übungen durchgeführt werden.

4. Motivation

Der Schlüssel für ein erfolgreiches Programm ist ein regelmäßiges Training. Sie sollten sich einen festen Zeitpunkt und Platz pro Trainingstag einrichten und sich auch geistig auf das Training vorbereiten. Trainieren Sie nur gut gelaunt und halten Sie sich stets Ihr Ziel vor Augen. Bei kontinuierlichem Training werden Sie Tag für Tag feststellen, wie Sie sich weiterentwickeln und Ihrem persönlichen Trainingsziel Stück für Stück näher kommen.

Pulsmesstabelle:

(x-Achse = Alter in Jahren von 20 bis 70 // Y-Achse = Pulsschläge pro Minute von 100 bis 220)

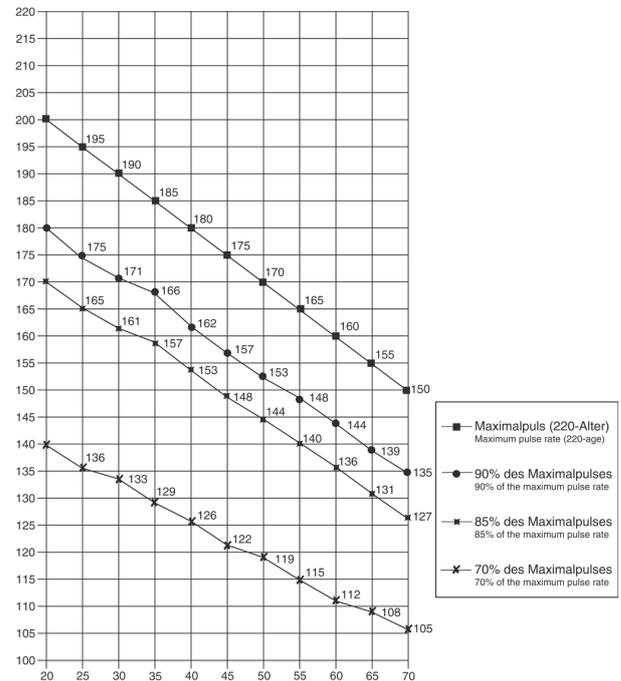
Berechnungsformeln:

Maximalpuls = 220 - Alter

90% des Maximalpuls = (220 - Alter) x 0,9

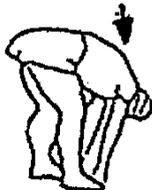
85% des Maximalpuls = (220 - Alter) x 0,85

70% des Maximalpuls = (220 - Alter) x 0,7



AUFWÄRMÜBUNGEN (WARM UP)

Starten Sie Ihre Aufwärmphase durch Gehen auf der Stelle für mind. 3 Minuten und führen Sie danach folgende gymnastische Übungen durch um den Körper auf die Trainingsphase entsprechend vorzubereiten. Bei den Übungen nicht übertreiben und nur soweit ausführen bis ein leichtes Ziehen zu spüren ist. Diese Position dann etwas halten.



Greifen Sie mit der linken Hand hinter den Kopf an die rechte Schulter und ziehen Sie mit der rechten Hand etwas an der linken Armbeuge. Nach 20Sek. Arm wechseln.

Beugen Sie sich soweit wie möglich nach vorn und lassen Sie die Beine fast durchgestreckt. Zeigen Sie dabei mit den Fingern in Richtung Fußspitze. 2 x 20Sek.

Setzen sie sich mit einem Bein gestreckt auf den Boden und beugen Sie sich vor und versuchen Sie den Fuß mit den Händen zu erreichen. 2 x 20Sek.

Knien Sie sich in weitem Ausfallschritt nach vorn und stützen Sie sich mit den Händen auf dem Boden ab. Drücken Sie das Becken nach unten. Nach 20 Sek. Bein wechseln.

Nach den Aufwärmübungen durch etwas schütteln die Arme und Beine lockern.

Hören Sie nach der Trainingsphase nicht abrupt auf, sondern radeln Sie gemütlich noch etwas ohne Widerstand aus um wieder in die normale Puls-Zone zu gelangen. (Cool down) Wir empfehlen die Aufwärmübungen zum Abschluss des Trainings erneut durchzuführen und das Training mit Ausschütteln der Extremitäten zu beenden.

STÜCKLISTE - ERSATZTEILLISTE RST 3200



Art.-Nr.: **2091**
Stand der technische Daten: **27.11.2020**

- 24-stufige Motor- und computergesteuerte Widerstandseinstellung (Magnet-Brems-System)
- ca. 10 kg Schwungmasse
- 10 vorgegebene Trainingsprogramme
- 4 Herzfrequenzprogramme mit Vorgabe der maximalen Pulsfrequenz (Puls gesteuert)
- 5 Benutzerprogramme individuell einstellbar
- 1 manuelles Programm
- 1 drehzahlunabhängiges Watt-Programm (Vorgabe der Wattleistung von 30 bis 350 Watt einstellbar in 10- Watt Schritten)
- 1 Körperfettprogramm
- Handpulsmessung
- Inklusive Pulsmessgurt für eine zuverlässige Pulsüberwachung
- ca. 20cm horizontal verstellbarer Sitz
- Empfänger für drahtlosen Pulsmessgurt im Computer enthalten
- Niveau Boden- Höhenausgleich
- Transportrollen
- Netzteil
- Back Light LCD Display, 6 Anzeigefenster mit gleichzeitiger Anzeige von: Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, ca. Kalorienverbrauch, Pedalumdrehung, Watt, Pulsfrequenz und ODO
- Halterung für Smartphone /Tablet
- In den Benutzerprogrammen ist eine Eingabe von persönlichen Grenzwerten wie Zeit, Entfernung, ca. Kalorienverbrauch, Pulsfrequenz und Watt möglich
- Überschreitung der Grenzwerte wird angezeigt
- Fitness- Test Anzeige
- Geeignet bis zu einem Körpergewicht von max. 150 kg

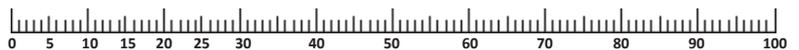
Dieses Produkt ist nur für den privaten Heimsportbereich gedacht und nicht für gewerbliche oder kommerzielle Nutzung geeignet. Heim sportnutzung Klasse H/A

Nach Öffnen der Verpackung bitte kontrollieren, ob alle Teile entsprechend der nachfolgenden Montageschritte vorhanden sind. Ist dies der Fall, können Sie mit dem Zusammenbau beginnen.
Wenn ein Bauteil nicht in Ordnung ist oder fehlt, oder wenn Sie in Zukunft ein Ersatzteil benötigen, wenden Sie sich bitte an:

Internet Service- und Ersatzteilportal:
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

Stellmaße [cm]: 136 x 64 x 107
Gerätgewicht [kg]: 37
Trainingsplatzbedarf [m²]: 2,5



| Nr. | Bezeichnung | Abmessung [mm] | Menge | Montiert an: | ET-Nummer |
|-----|---------------------------|----------------|-------|--------------|---------------|
| 1 | Grundrahmen | | 1 | | 33-1826-01-SW |
| 2 | Sitzaufnahme | | 1 | 4 | 33-1826-02-SW |
| 3 | Pulsgriff | | 1 | 2 | 33-1826-03-SW |
| 4 | Sitzschiene | | 1 | 1 | 33-1826-04-SW |
| 5 | Computeraufnahme | | 1 | 1 | 33-1826-05-SW |
| 6 | Fuß vorne | | 1 | 1 | 33-1826-06-SW |
| 7 | Fuß hinten | | 1 | 1 | 33-1826-07-SW |
| 8 | Sitzhebel | | 1 | 19 | 33-1826-08-SW |
| 9 | Schlossschraube | M8x75 | 4 | 1,6+7 | 39-10019-CR |
| 10 | Schlossschraube | M8x45 | 2 | 2+3 | 39-9955-CR |
| 11 | Hutmutter | M8 | 6 | 10 | 39-9900-CR |
| 12 | Unterlegscheibe gebogen | 8//20 | 10 | 9,14+50 | 39-9966-CR |
| 13 | Federring | für M8 | 17 | 9,14,50+67 | 39-9864-VC |
| 14 | Innensechskantschraube | M8x16 | 21 | 4,5,7,8+61 | 39-9886-CR |
| 15 | Unterlegscheibe | 8//16 | 20 | 10+14 | 39-10520 |
| 16 | Sicherungsring | C12 | 3 | 19 | 36-9111-39-BT |
| 17 | Sicherungsring | C10 | 1 | 19 | 36-1826-16-BT |
| 18 | Exzenter | | 1 | 8 | 36-1826-06-BT |
| 19 | Achse für Exzenter | | 1 | 2+18 | 36-1826-07-BT |
| 20 | Stahllager klein | | 1 | 19 | 36-1826-08-BT |
| 21 | Stahllager groß | | 1 | 19 | 36-1826-09-BT |
| 22 | Sechskantschraube | M6x10 | 4 | 8+18 | 39-9850-SW |
| 23 | Mutter | M10 | 1 | 28 | 39-10032 |
| 24 | Schraube | M4x10 | 4 | 44 | 39-9909 |
| 25L | Fußkappe vorne links | | 1 | 6 | 36-9220-06-BT |
| 25R | Fußkappe vorne rechts | | 1 | 6 | 36-1209-05-BT |
| 26 | Fußkappe höhenverstellbar | | 2 | 7 | 36-1213-05-BT |
| 27L | Pedal links | | 1 | 40L | 36-1107-14-BT |
| 27R | Pedal rechts | | 1 | 40R | 36-1107-15-BT |
| 28 | Fuß höhenverstellbar | | 1 | 1 | 36-1213-13-BT |
| 29 | Netzteil | 9V=DC/1A | 1 | 89 | 36-1420-17-BT |
| 30 | Verbindungskabel | | 1 | 43 | 36-1826-10-BT |
| 31 | Griffüberzug | | 2 | 3 | 36-1826-11-BT |

| Nr. | Bezeichnung | Abmessung [mm] | Menge | Montiert an: | ET-Nummer |
|-----|----------------------------------|----------------|-------|--------------|---------------|
| 32 | Vierkantstopfen | 38x38 | 2 | 2 | 36-9211-23-BT |
| 33 | Rechteckstopfen | 80x40 | 2 | 4 | 36-1826-13-BT |
| 34 | Kunststoffgleiter | | 2 | 2 | 36-1826-12-BT |
| 35 | Exzenterhalterung | | 1 | 18 | 36-1826-14-BT |
| 36 | Sitz | | 1 | 2 | 36-1213-03-BT |
| 37 | Rückenpolster | | 1 | 2 | 36-1826-05-BT |
| 38 | Kabelschutz | | 2 | 1+3 | 36-9821-13-BT |
| 39 | Rundstopfen | | 2 | 3 | 36-9211-21-BT |
| 40L | Pedalarm links | | 1 | 62 | 33-1107-12-SI |
| 40R | Pedalarm rechts | | 1 | 62 | 33-1107-13-SI |
| 41 | Pulskabel 1 | | 2 | 3+42 | 36-1826-15-BT |
| 42 | Pulsverbindungskabel 2 | | 1 | 41+45 | 36-1826-17-BT |
| 43 | Stellmotorkabel | | 1 | 30 | 36-9212-04-BT |
| 44 | Computer | | 1 | 5 | 36-1825-23-BT |
| 45 | Pulsverbindungskabel 3 | | 2 | 43+44 | 36-1213-11-BT |
| 46 | Schraube | 3x10 | 2 | 25 | 39-9909-SW |
| 47 | Rechteckstopfen | 60x30 | 1 | 1 | 39-10136 |
| 48 | Schraube | 4.2x18 | 19 | 26,55+64 | 36-9111-38-BT |
| 49 | Transportgriff | | 1 | 7 | 33-1826-09-SI |
| 50 | Innensechskantschraube | M8x75 | 2 | 7+49 | 39-10413-CR |
| 51 | Hebel | | 1 | 8 | 36-1826-18-BT |
| 52 | Unterlegscheibe | 4//8 | 4 | 24 | 39-10510 |
| 53 | Abdeckkappe | | 2 | 40 | 36-9840-15-BT |
| 54 | Achsmutter | M10x1.25 | 2 | 62 | 39-9820-SI |
| 55L | Verkleidung links | | 1 | 1+55R | 36-2091-01-BT |
| 55R | Verkleidung rechts | | 1 | 1+55L | 36-2091-02-BT |
| 56 | Rundverkleidung | | 2 | 55 | 36-2091-04-BT |
| 57 | Schraube | 4x10 | 8 | 55+56 | 36-9836-22-BT |
| 58 | Sicherungsring | C17 | 2 | 62 | 36-9211-33-BT |
| 59 | Kugellager | 6003Z | 2 | 1 | 39-9947 |
| 60 | Wellscheibe | 17//25 | 1 | 62 | 36-9918-22-BT |
| 61 | Tretkurbelscheibe | | 1 | 62 | 36-1213-15-BT |
| 62 | Tretkurbelachse | | 1 | 59 | 33-1826-10-SI |
| 63 | Selbstsichernde Mutter | M8 | 5 | 14+67 | 39-9981 |
| 64 | Stellmotor | | 1 | 1+43 | 36-1721-09-BT |
| 65 | Flachriemen | | 1 | 61+85 | 36-1213-16-BT |
| 66 | Spannrolle | | 1 | 67 | 36-9211-28-BT |
| 67 | Spannrollenbügel | | 1 | 1 | 33-1212-03-SI |
| 68 | Unterlegscheibe | 10//20 | 1 | 67 | 39-9989-CR |
| 69 | Schraube | M6x15 | 2 | 72 | 39-9823-SW |
| 70 | Federring | für M6 | 2 | 69 | 39-9865-SW |
| 71 | Unterlegscheibe | 6//12 | 2 | 69 | 39-10013-VC |
| 72 | Magnetbügelachse | | 1 | 73 | 36-9211-26-BT |
| 73 | Magnetbügel | | 1 | 72 | 33-9211-12-SI |
| 74 | Magnet | | 1 | 61 | 36-9613222-BT |
| 75 | Schraube | M5x50 | 1 | 73 | 39-10450-VC |
| 76 | Mutter | M5 | 2 | 75 | 39-10012 |
| 77 | Feder | | 1 | 73 | 36-9214-23-BT |
| 78 | Seilzug | | 1 | 64+73 | 36-1721-10-BT |
| 79 | Achsmutter | M10x1.0 | 1 | 86 | 39-9820-SW |
| 80 | Augenschraube | M6x40 | 2 | 86 | 39-10000 |
| 81 | U-Teil | | 2 | 80 | 36-9713-55-BT |
| 82 | Mutter | M6 | 2 | 80 | 39-9861-VZ |
| 83 | Achsmutter schmal | M10x1.0 | 2 | 86 | 39-9820 |
| 84 | Distanzring | | 1 | 86 | 36-9211-15-BT |
| 85 | Schwungmasse | | 1 | 86 | 33-1826-11-SI |
| 86 | Schwungradachse | | 1 | 85 | 33-9211-13-SI |
| 87 | Riemenrad | | 1 | 85+86 | 36-9211-38-BT |
| 88 | Mutter | M10x1.0 | 1 | 86 | 39-9820 |
| 89 | Netzanschlussbuchse | | 1 | 55 | 36-1721-07-BT |
| 90 | Stopfen | | 2 | 55 | 36-1826-20-BT |
| 91 | Werkzeug Set | | 1 | | 36-9211-34-BT |
| 92 | Montage- und Bedienungsanleitung | | 1 | | 36-2091-05-BT |

NOTIZEN

CONTENT

| | |
|---------------------------------------------------------|-------|
| 1. Assembly overview | 3 |
| 2. Content | 15 |
| 3. Important Recommendations and Safety Instructions | 15 |
| 4. Assembly Instructions | 16-18 |
| 5. Computer Instructions | 19 |
| 6. Programs | 20-21 |
| 7. WATT Table | 21 |
| 8. Pulse | 21 |
| 9. Cleaning, Checks and Storage of the Ergometer bike | 22 |
| 10. Troubleshooting | 22 |
| 11. Training instructions / Warm up exercises (Warm Up) | 23 |
| 12. Parts List – Spare Parts List | 24-25 |
| 13. Notes | 26 |
| 14. Exploded view | 27 |

Dear customer,

We congratulate you on your purchase of this home training sports unit and hope that we will have a great deal of pleasure with it. Please take heed of the enclosed notes and instructions and follow them closely concerning assembly and use. Please do not hesitate to contact us at any time if you should have any questions.

Top-Sport Gilles GmbH

IMPORTANT RECOMMENDATIONS AND SAFETY INSTRUCTIONS

Our products are all tested and therefore represent the highest current safety standards. However, this fact does not make it unnecessary to observe the following principles strictly.

- Assembly the machine exactly as described in the installation instructions and use only the enclosed, specific parts of the machine. Before assembling, verify the completeness of the delivery against the delivery notice and the completeness of the carton against the assembly steps in the installation and operating instructions.
- Before the first use and at regular intervals (approximately every 50 Operating hours) check the tightness of all screws, nuts and other connections and the access shafts and joints with some lubricant so that the safe operating condition of the equipment is ensured. In particular, the adjustment of saddle and handlebar need smooth function and good condition.
- Set up the machine in a dry, level place and protect it from moisture and water. Uneven parts of the floor must be compensated by suitable measures and by the provided adjustable parts of the machine if such are installed. Ensure that no contact occurs with moisture or water.
- Place a suitable base (e.g. rubber mat, wooden board etc.) beneath the machine if the area of the machine must be specially protected against indentations, dirt etc.
- Before beginning training, remove all objects within a radius of 2 metres from the machine.
- Do not use aggressive cleaning agents to clean the machine and employ only the supplied tools or suitable tools of your own to assemble the machine and for any necessary repairs. Remove drops of sweat from the machine immediately after finishing training.
- WARNING!** Systems of the heart frequency supervision can be inexact. Excessive training can lead to serious health damage or to the death. Consult a doctor before beginning a planned training programme. He can define the maximum exertion (pulse, Watts, duration of training etc.) to which you may expose yourself and can give you precise information on the correct posture during training, the targets of your training and your diet. Never train after eating large meals.
- Only train on the machine when it is in correct working order. Use original spare parts only for any necessary repairs. **WARNING!** Replace the worn parts immediately and keep this equipment out of use until repaired.
- When setting the adjustable parts, observe the correct position and the marked, maximum setting positions and ensure that the newly adjusted position is correctly secured.
- Unless otherwise described in the instructions, the machine must only be used for training by one person at a time. The exercise time should not overtake 90 min./daily.
- Wear training clothes and shoes which are suitable for fitness training with the machine. Your clothes must be such that they cannot catch during training due to their shape (e.g. length). Your training shoes should be appropriate for the trainer, must support your feet firmly and must have non-slip soles.
- WARNING!** If you notice a feeling of dizziness, sickness, chest pain or other abnormal symptoms, stop training and consult a doctor.
- Never forget that sports machines are not toys. This appliance can be used by children aged from 8 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved. Children shall not play with the appliance. Cleaning and user maintenance shall not be made by children without supervision. Take suitable measures to ensure that children never use the machine without supervision.
- The appliance use only to be used with the power supply unit provided with the appliance.
- Ensure that the person conducting training and other people never move or hold any parts of their body into the vicinity of moving parts.
-  At the end of its life span this product is not allowed to dispose over the normal household waste, but it must be given to an assembly point for the recycling of electric and electronic components. You may find the symbol on the product, on the instructions or on the packing. The materials are reusable in accordance with their marking. With the re-use, the material utilization or the protection of our environment. Please ask the local administration for the responsible disposal place.
- To protect the environment, do not dispose of the packaging materials, used batteries or parts of the machine as household waste. Put these in the appropriate collection bins or bring them to a suitable collection point.
- For speed dependent operation mode, the braking resistance level can be adjustable manually and the variations of power will depend on the pedaling speed. For speed independent operation mode, the user can set the wanted power consumption level in Watt, constant power level will be kept by various braking resistance levels, that will be determined automatically by system. That is independent on the pedaling speed.
- The machine is equipped with 24-step resistance adjustment. This makes it possible to reduce or increase the braking resistance and thereby the training exertion. Pressing the button “-” for the resistance setting towards stage 1 reduces the braking resistance and thereby the training exertion. Pressing the button “+” for the resistance setting towards stage 24 increases the braking resistance and thereby the training exertion.
- This machine has been tested and certified in compliance with DIN EN ISO 20957-1/2014 and EN 20957-5/2016 “H,A”. The maximum permissible load (=body weight) is specified as 150 kg. The classification of HA means this exercise bike is designed for home use only and with good accuracy class, the variations of power consuming are within $\pm 5W$ up to 50W and $\pm 10\%$ over 50W. This item's computer corresponds to the basic demands of the EMC Directive of 2014/30/EU.
- The assembly and operating instructions is part of the product. If selling or passing to another person the documentation must be provided with the product.

Attention:
Before use
read operating
instructions!



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Remove all the separate parts from the packaging, lay them on the floor and check roughly that all are there on the base of the assembly steps. Please note that a number of parts are connected directly to the main frame preassembled. In addition, there are several other individual parts that have been attached to separate units. This will make assembly easier and quicker for you. Assembly time: 40 - 50 min.

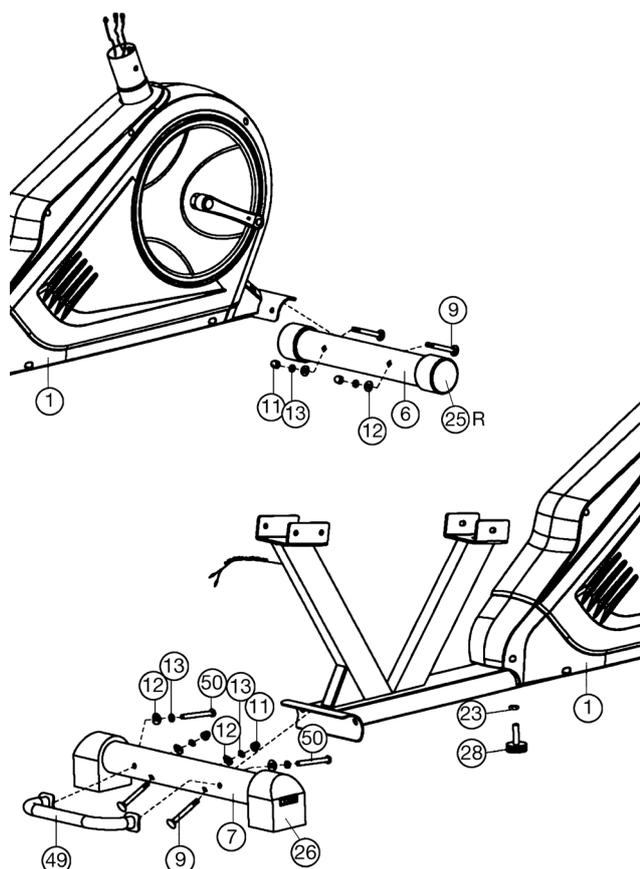
STEP 1: Attach the stabilizer (6+7) at main frame (1).

1. Attach the front foot (6) with the preassembled end caps with transport rollers (25) to the main frame (1). Do this with the two screws M8x75 (9), curved washers 8//20 (12), spring washers (13) and cap nuts (11).

2. Attach the rear foot (7) with preassembled end caps with height adjustment (26) to the main frame (1). Do this with the two screws (9), curved washers (12), spring washers (13) and cap nuts (11).

3. Attach the transportation grip (49) at rear foot (7) with screws M8x75 (50) Curved washers (12) and spring washers (13)

4. Screw in the rubber foot (28) into the appropriate thread of main frame (1) and secure position with nut (23). After assembly has been completed, you can compensate for minor irregularities in the floor by turning the wheel at end cap (26) and rubber foot (28). The equipment should be set up that the equipment does not move of its own accord during a training session. If you like to change the position of the recumbent bike, lift up at transportation grip (49) until you can move easy on the front transportation rollers to another place.

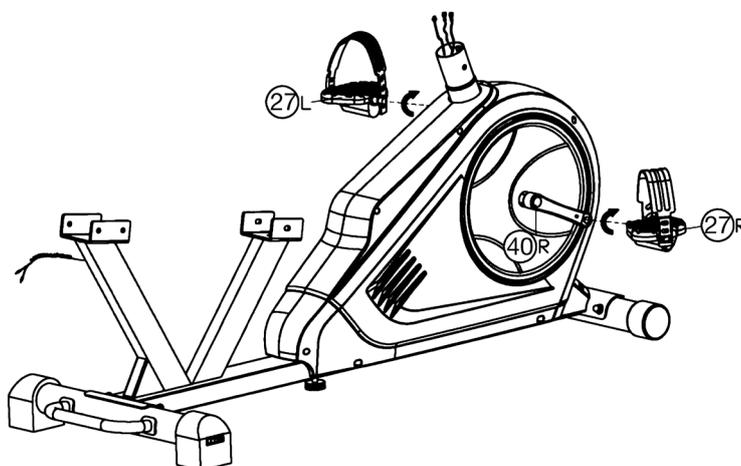


STEP 2: Attach the pedal (27L+27R) at pedal crank (40L+40R).

1. Screw the right pedal (27R) into the locator in the right-hand side (as seen in operation) for the pedal crank (40R) (Warning! the screw direction is clockwise).

2. Screw the left pedal (27L) into the locator in the left-hand side (as seen in operation) for the pedal crank (40L) (Warning! the screw direction is anti-clockwise).

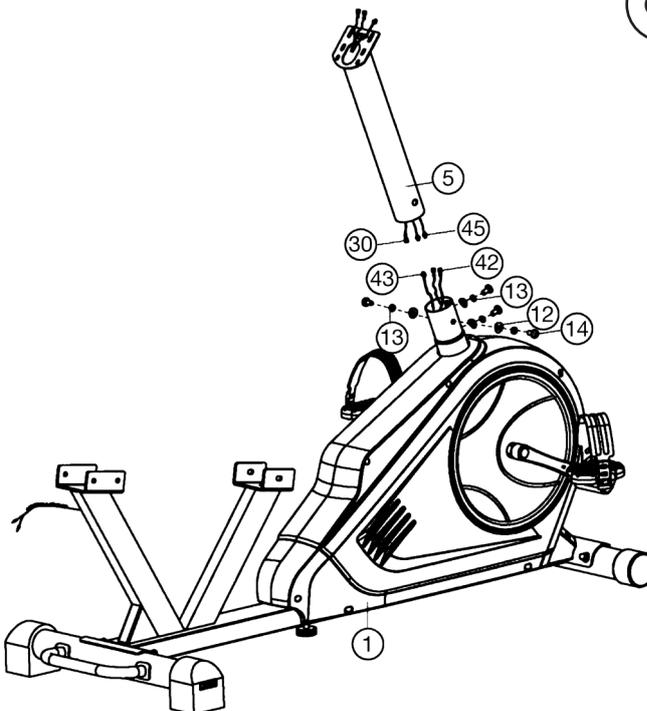
3. Then mount the pedal straps left and right on the associated pedals (27). (The pedals are signed with "L" for Left and "R" for Right.)



STEP 3:
Attach the computer holder (5) at main frame (1).

1. Place the computer holder (5) against the main frame (1) and connect the plug for the computer cable (30) with the matching plug for the motor cable (42). Connect the plugs of pulse connection cables 3 (45) with the matching plug of pulse connection cables 2 (42) too.

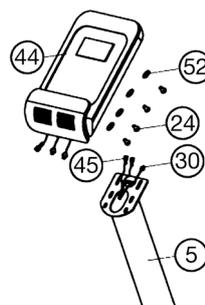
2. Place the computer holder (5) onto the locator provided for it at the mainframe (1). Ensure that the cable connections made are not squashed. Screw the computer holder (5) onto the main frame (1) in straight direction with screws M8x16 (14), spring washers (13) and curved washers 8//20 (12).



STEP 4:
Installation of the computer (44) at computer holder (5).

1. Put the plug of pulse connection cable 3 (45) and connection cable (30) into the cable sockets from monitor (44).

2. Attach the monitor (44) to computer holder (5) and tighten with screws M4x10 (24) and washers 4//8 (52). (Attention: Ensure that the cable loom are not crunched or pinched during installation.)

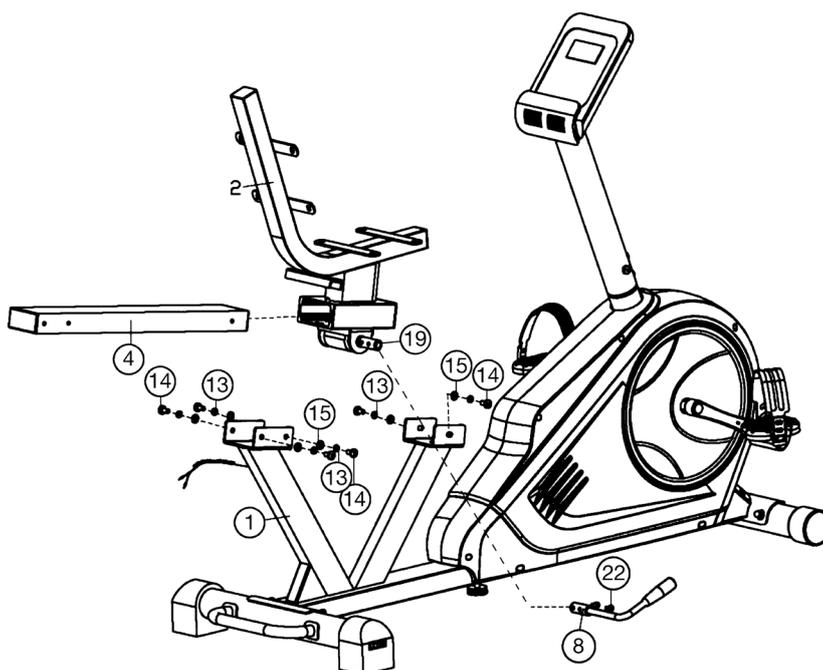


STEP 5:
Attach the seat holder (2) and seat frame (4).

1. Put the seat handle (8) onto the axle (19) so that the holes are aligned and screw it tightly by using screws M6x10 (22). (To adjust the seat position, unlock the seat by pull the seat handle (8) upwards. After reach new seat position push seat handle (8) downwards to secure.)

2. Push the seat frame (4) through the holder of seat holder (2) and take care of the right direction.

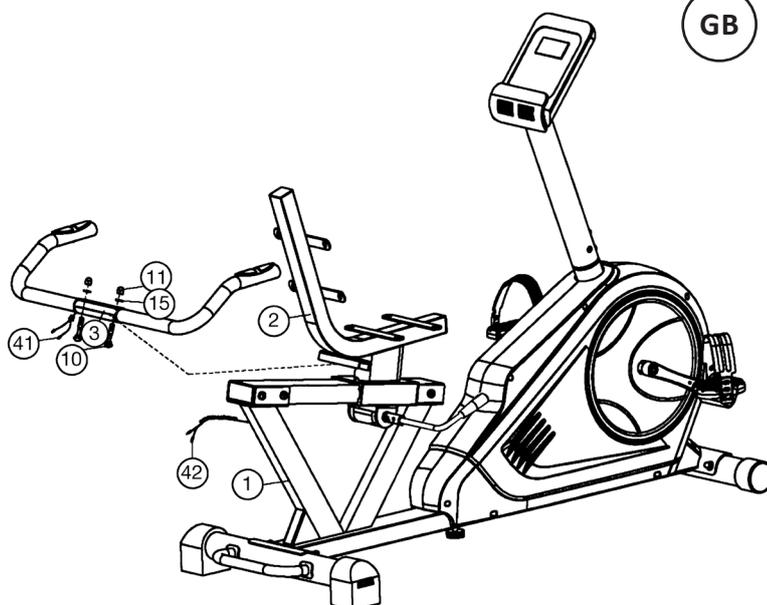
3. Place the seat frame (4) with seat holder (2) onto the holder of mainframe (1) and screw it tightly with screws M8x16 (14), spring washers (13) and washers 8//16 (15).



STEP 6:
Installation of the pulse grip (3) at the seat frame (2).

1. Place the pulse grip (3) from bottom side to the holder at seat frame (2) and adjust the holes in the tubes so that they are aligned. Push the bolts M8x45 (10) from bottom side through the holes and tighten the pulse grip (3) at seat frame (2) with washers 8//16 (15) and cap nuts (11) firmly.

2. Connect the plugs of pulse connection cables 2 (42) and pulse cables (41).



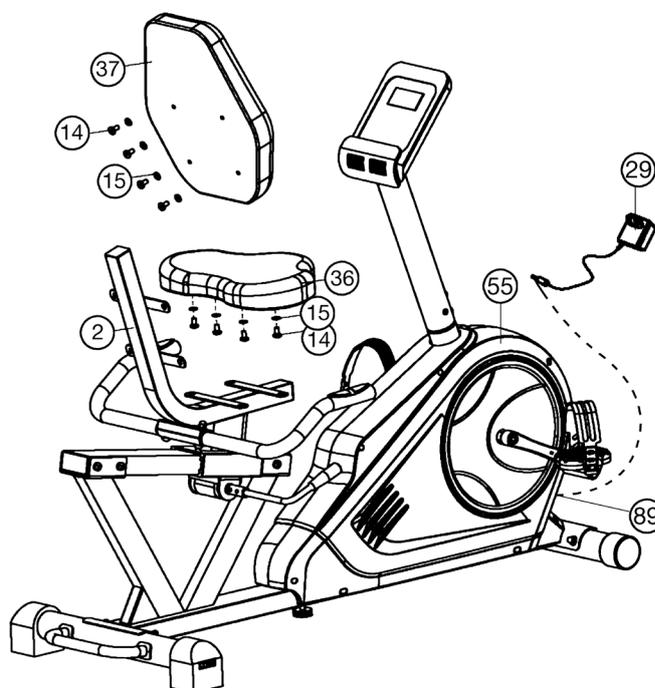
STEP 7:
Attach the seat (36) and back cushion (37) at seat support (2).

1. Place the seat (36) with back side onto the seat support (2) so that the holes are aligned.

2. Put on each screw M8x16 (14) one washer 8//16 (15) and tighten the seat (36) at seat support (2) firmly.

3. Place the back side of back cushion (37) against the seat holder (2) so that the holes align.

4. Screw the back cushion (37) at seat holder (2) tightly by using screws (14) and washers (15).



STEP 8:
Attach the power with adaptor (29).

1. Please insert the cable plug of adaptor (29) into the DC cable plug (89) at end of chain guard (55).

2. Please insert the adaptor (29) into a well installed socket with wall power (230V~50Hz).

STEP 9:
Checks

1. Check the correct installation and function of all screwed and plugconnections. Installation is thereby complete.

2. When everything is in order, familiarise yourself with the machine at low resistance setting and make your individual adjustments.

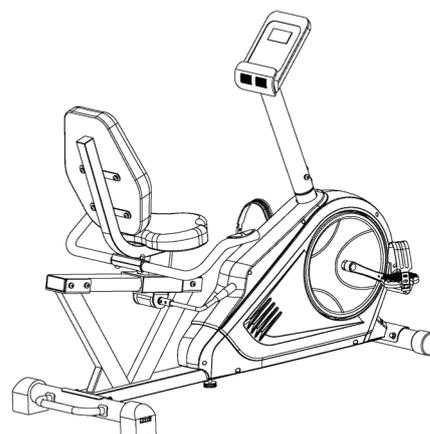
Transportation of Equipment:

There are two rollers equipped on the front foot. For moving, you can lift up the rear foot and drive it to where you would like to locate or store it.

Note:

Please keep the tool set and the instructions in a safe place as these may be required for repairs or spare parts orders becoming necessary later.

This training equipment is a stationary exercise machine used to simulate without causing excessive pressure to the joints, hence decreasing the risk of impact injuries. Exercise bike offer a non-impact cardiovascular workout that can vary from light to high intensity based on the resistance preference set by the user. It will strengthen your muscles of legs and increase cardio capacity and maintain fitness of your body also.



COMPUTER INSTRUCTIONS



The monitor is designed for programmable magnetic bikes and introduced with the following categories:

- Key Functions
- About Displays
- Operating Ranges
- Things You Should Know Before Exercising
- Operation Instructions

Switch on:

1. Insert the adapter into wall power and adapter connector into the socket of device. A signal tone sounds from computer and all LCD display segments appear for 2 seconds and are set to 00.

or

2. The adapter is already in connected and the device has switched off automatically. By pressing any key - or at least one pedal turn the computer switches on automatically.

Turn off:

As soon as the device is not operated for longer than approx. 4 minutes, the computer switches off automatically. After training, pull out the adapter from wall power.

KEYS

„**START/STOP**“ : Starts or stops the program chosen. And, resets the monitor by pressing and holding for 2 seconds.

„**F**“ : Chooses or enters the functions from PROGRAMS, TIME, DISTANCE, WATT, CAL, TARGET HEART RATE, AGE, and 10 columns. The chosen function shall flash. Please note that not all the functions can be selected in every program according to the types of each program. During exercise, press the F-key to display the functions RPM, watts and calories or speed, time and distance permanently or alternately.

UP(+): Selects or increases the values of PROGRAMS, TIME, DISTANCE, WATT, CAL., TARGET HEART RATE, AGE, and 10 columns.

DOWN(-): Selects or decreases the values of PROGRAMS, TIME, DISTANCE, WATT, CAL., TARGET HEART RATE, AGE, and 10 columns.

RECOVERY(TEST): Starts the function of PULSE RECOVERY.

ANZEIGEN

PROGRAM:

Indicates the programs selected from PROGRAM 1 to PROGRAM 21

LEVEL:

Indicates the level of loading selected from LEVEL 1 to LEVEL 24.

TIME/ WATT :

Indicates Time or Watt alternately or permanently by pressing the F-key. The time shows minutes and seconds. If preset, time counts downwards. Minimum preset 5Min. Range 5-99Min. The actually power display show in Watt. Preset range 30-350Watt only in Watt program P16.

RPM/SPEED/KMH:

Indicates RPM or Speed alternately or permanently by pressing the F-key. The RPM display shows the cycle turnings per minute. The speed display show kilometers per hour.

DIST/CAL:

Indicates Distance or Calorie alternately or permanently by pressing the F-key. The distance display show kilometer. Preset range 1-999km. If preset distance counts downwards. The calories display shows kcal. Minimum preset 10kcal. Preset range 10-990.

KM Total (ODO):

The distance in km of all training units is displayed. It is not possible to specify. The ODO display can be reset to zero at any time. To do this, press the F-key and the Start / Stop-key at once for 2 seconds.

PULSE :

Indicates the actually pulse heart rate. The whole set of heart rate detector include 2 sensors each side. Each sensor has 2 pieces of metal parts. The correct way to get detected is to gently hold both metal parts each hand.

With the good signals picked up by the computer, the heart mark in the HEART RATE Display shall flash. Range 60-240bpm. If a pulse upper limit is specified, the display flashes when the preset value is reached.

TARGET H.R.:

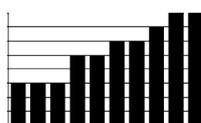
Indicates only one value of TARGET HEART RATE.

LOADING Profiles:

There are 10 columns of loading bars, and 8 bars in each column. Each column represents 1 minute workout (without the change of TIME value), and each bar represents 3 levels of loading.

Program Graph:

Each graph shown is the profile of the loading in each interval (column). With the value of TIME counting up, each interval is 3 minute that all the columns make up 30 minutes. With the value of TIME counting down, each interval is the value of setup TIME divided by 10. For example, if the time value is setup to 40 minutes, each interval will be 40 minutes divided by 10 intervals (40/10=4). Then, each interval will be 4 minutes. The following graphs are all the profiles in the monitor.



- Things You Should Know Before Exercising
The values calculated or measured by the computer are for exercise purpose only, not for medical purpose.

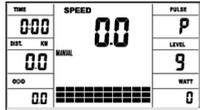
PROGRAMS

Programm Manual:

PROGRAM MANUAL is a manual program. Press „F“ key to select TIME, DISTANCE or CAL.. Then, press (+) or (-) key to adjust the values. The default level of loading is 6. After pressing „START/STOP“ key to exercise, please also apply the heart rate detector appropriately. Users may exercise in any desire level (by pressing (+) or (-) during the workout) with a period of time or a certain distance.

Exercising with a specific Goal:

TIME Control: Sets up a period of time to exercise. (5-99Min.)
 DISTANCE Control: Sets up a certain distance to exercise. (1-999km)
 CALORIE Control: Sets up certain calories to exercise. (10-990kcal)
 Set exercise parameters with F-key for Time/Distance/Calories and Pulse.

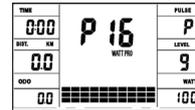


Speed Independent Watt-Program P16:

Program 16 is a Speed Independent Program. Press „F“ key to select the values of TIME, DISTANCE, CAL. and WATT.

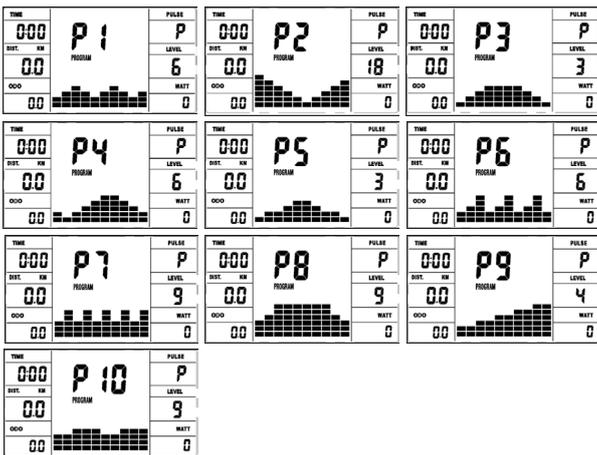
Then, press (+) or (-) key to adjust the values. After pressing „START/STOP“ key to exercise, please also apply the heart rate detector appropriately. During the exercise, the level of loading is not adjustable. In this program, computer will adjust the level of loading according to the value of WATT setup.

For example, the level of loading may increase while the speed is too slow. Also, the level of loading may decrease while the speed is too fast. As a result, the calculated value of WATT will close to the value of WATT setup by users. Set exercise parameters with F-key for Time/Distance/Calories and Pulse.



Preset Programs P1-P10:

PROGRAM 1 to PROGRAM 10 are the preset programs. Press „F“ key to select TIME, DISTANCE or CAL. Then, press (+) or (-) key to adjust the values. Users may exercise with different level of loading in different intervals as the profiles show. After pressing „START/STOP“ key to exercise, please also apply the heart rate detector appropriately. Users may also exercise in any desire level (by pressing (+) or (-) during the workout) with a period of time or a certain distance. Set exercise parameters with F-key for Time/Distance/Calories and Pulse.

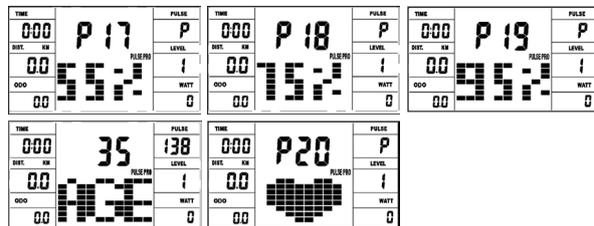


Heart Rate Control Programs P17-P20:

Program 17 to Program 20 are the Heart Rate Control Programs. In Program 17 to Program 19, press „F“ key to select TIME, DISTANCE, CAL. and AGE. Then, press (+) or (-) key to adjust the values. Users may exercise in a period of time or a certain distance with 55% Max Heart Rate in Program 17, 75% Max Heart Rate in Program 18, and 95% Max Heart Rate in Program 19. After pressing „START/STOP“ key to exercise, please also apply the heart rate detector appropriately. In these programs, the computer will adjust the level of loading according to the heart rate detected. For example, the level of loading may increase while the heart rate detected is lower than TARGET H.R. Also, the level of loading may decrease while the heart rate detected is higher than TARGET H.R. As a result, the user's heart rate will be adjusted to close the TARGET H.R. in the range of TARGET H.R. -5 and TARGET H.R. +5. With the input of age, the computer may suggest a target heart rate to exercise. The suggested heart rate is 80% (220 - age).

So, if the heart rate detected equals to or greater than the TARGET H.R., the value of HEART RATE will keep flashing. Please note that it is a warning for users to slow down or to lower the level of loading.

In program 20, press „F“ key to select TIME, DISTANCE, CAL. and TARGET.H.R. Users may setup a target heart rate to exercise in a period of time or a certain distance.

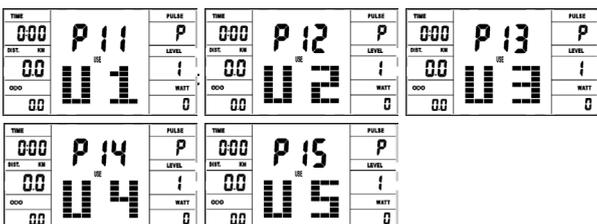


User Setting Programs P11-P15:

Program 11 to Program 15 are the user-setting programs. Users are free to edit the values in the order of TIME, DISTANCE, CAL. and the level of loading in 10 intervals.

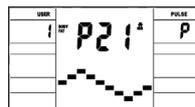
The values and profiles will be stored in the memory after setup. After pressing „START/STOP“ key to exercise, please also apply the heart rate detector appropriately. Users may also change the ongoing loading in each interval by pressing (+) or (-) key, and they will not change the level of loading stored in the memory. With the input of age, the computer may suggest a target heart rate to exercise. The suggested heart rate is 80% (220 - age). So, if the heart rate detected equals to or greater than the TARGET H.R., the

value of HEART RATE will keep flashing. Please note that it is a warning for users to speed down or to lower the level of loading. Set exercise parameters with F-key for Time/Distance/Calories and Pulse.



BODY FAT Program P21

In non-exercising status, press F-key to enter body fat parameters settings. You can set from the below sequence: User No. (1 - 8), height (120-250CM), gender, age (10-99), weight (20-200KG). Press F-key to proceed to next parameter setting. Press + key to increase the setting value while press - key to decrease. When you finish setting, press START/STOP key and hold the pulse sensor. Then the display will show your body fat data and your individual body fat program in 10 seconds. Press START/STOP again to exit body fat test and press again to start exercising this program.

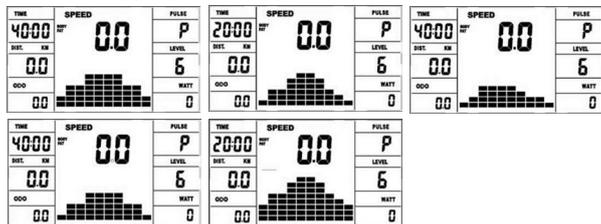


| Gender/Age | Underweight | Healthy | Slightly Over-weight | Overweight | Obese |
|----------------|-------------|---------|----------------------|------------|-------|
| Männlich/ ≤ 30 | < 14% | 14%~20% | 20.1%~25% | 25.1%~35% | > 35% |
| Männlich/> 30 | < 17% | 17%~23% | 23.1%~28% | 28.1%~38% | > 38% |
| Weiblich/ ≤ 30 | < 17% | 17%~24% | 24.1%~30% | 30.1%~40% | > 40% |
| Weiblich/> 30 | < 20% | 20%~27% | 27.1%~33% | 33.1%~43% | > 43% |

Remark:

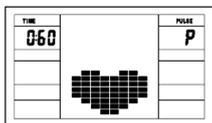
1. During body fat test, it will display Err2 if hand pulse sensors get no input.

2. According to test result, 10 seconds have no operation or operation arbitrarily key, will get into system recommendation to toughen program.



TEST-Pulse Recovery:

It is a function to check the condition of pulse recovery that is scaled from 1.0 to 6.0 while 1.0 means the best and 6.0 means the worst and the increment is 0.1. In order to get rated correctly, users must test it right after the workout finished by pressing „TEST“ key and then stop exercising. After the key is pressed, please also apply the heart rate detector appropriately. The test will last for 1 minute and the result will show in the display.



WATT TABELLE

RPM and Power in Watt of Level 1 - Level 24 for RST 3200 Art.-Nr. 2091

| Level | 20RPM WATT | 30RPM WATT | 40RPM WATT | 50RPM WATT | 60RPM WATT | 70RPM WATT | 80RPM WATT | 90RPM WATT | 100RPM WATT |
|-------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| 1 | 4 | 6 | 11 | 17 | 22 | 30 | 37 | 42 | 48 |
| 2 | 5 | 8 | 15 | 24 | 31 | 42 | 51 | 60 | 70 |
| 3 | 6 | 11 | 19 | 31 | 40 | 54 | 65 | 78 | 92 |
| 4 | 7 | 13 | 24 | 38 | 50 | 66 | 81 | 96 | 114 |
| 5 | 8 | 16 | 29 | 45 | 60 | 80 | 98 | 115 | 136 |
| 6 | 9 | 19 | 35 | 52 | 70 | 94 | 114 | 134 | 158 |
| 7 | 10 | 22 | 40 | 60 | 80 | 108 | 132 | 154 | 180 |
| 8 | 11 | 25 | 45 | 67 | 90 | 121 | 150 | 174 | 202 |
| 9 | 13 | 28 | 50 | 75 | 100 | 134 | 168 | 194 | 224 |
| 10 | 14 | 31 | 54 | 83 | 110 | 148 | 184 | 214 | 247 |
| 11 | 16 | 34 | 59 | 90 | 120 | 162 | 200 | 233 | 269 |
| 12 | 17 | 36 | 64 | 98 | 130 | 175 | 217 | 252 | 292 |
| 13 | 19 | 39 | 69 | 106 | 140 | 190 | 234 | 272 | 314 |
| 14 | 20 | 42 | 75 | 113 | 150 | 204 | 252 | 292 | 337 |
| 15 | 21 | 45 | 79 | 121 | 160 | 218 | 270 | 312 | 360 |
| 16 | 22 | 48 | 84 | 129 | 170 | 232 | 286 | 333 | 382 |
| 17 | 24 | 51 | 90 | 137 | 180 | 246 | 304 | 354 | 404 |
| 18 | 25 | 54 | 94 | 144 | 190 | 258 | 322 | 373 | 425 |
| 19 | 26 | 56 | 98 | 151 | 200 | 271 | 340 | 393 | 447 |
| 20 | 27 | 59 | 102 | 158 | 210 | 283 | 356 | 414 | 470 |
| 21 | 29 | 62 | 107 | 165 | 220 | 296 | 371 | 432 | 492 |
| 22 | 30 | 65 | 113 | 172 | 230 | 309 | 386 | 451 | 515 |
| 23 | 31 | 68 | 118 | 179 | 240 | 323 | 402 | 470 | 537 |
| 24 | 33 | 71 | 123 | 186 | 250 | 336 | 418 | 490 | 560 |

Remarks:

- The power consumptions (Watt) are adjusted by measuring the driving speed (min-1) of axle and the braking torque (Nm).
- Your equipment was tested to fulfill the requirements of its accuracy classification before shipment, If you have doubts about the accuracy, please contact with your local retailer or send it to accredited test laboratory to ensure or calibrate it. (Please note that a deviation tolerance as noted on page 15, is permissible.)

PULSE

1. Pulse Rate:

The whole set of heart rate detector include 2 sensors each side. Each sensor has 2 pieces of metal parts. The correct way to get detected is to gently hold both metal parts each hand. With the good signals picked up by the computer, the heart mark in the HEART RATE Display shall flash. Sometimes the heart rate value is not useable, based on wet hands or any other contact problems during exercising. If you need high accuracy heart rate value you have to use an external heart rate measurement with a pulse belt.

2. Cardio Pulse measurement:

For pulse measurement, the pulse measuring unit 9309 must be in place. The use of the pulse measuring unit makes it possible for you to accurately monitor your own training programme by exact, real-time measurement of your heart rate. The installation of the system is very simple and easily done.

The pulse measuring unit was developed especially for use with this machine. The user puts on the unit and the transmitter of the unit registers the ECG signals of the heart. The transmitter amplifies the ECG signals and transmits them in the form of radio signals to the receiver installed in the computer.

The transmitter switches on automatically when the pulse measuring unit is put on and the rear of the pulse measuring unit have made contact with the breast. Any kind of normal training clothes may be worn over the pulse measuring unit. The receiver installed in the computer receives the signals from the transmitter and transfers these in the form of electrical impulses to the computer. The computer processes the signals and displays them as pulse beats per minute on the display. To attain an optimum performance of the pulse measuring unit, the machine should be set up for training in such a manner that it is as far as possible from all high-voltage power lines, electric motors and other sources which can cause interference. Adjust the strap to your chest measurement and put on the entire unit as depicted in the illustration. Ensure that the strap is not too loose and that the transmitter is located at the centre of your chest. The unit and thereby the pulse measuring system is then installed and ready for use.

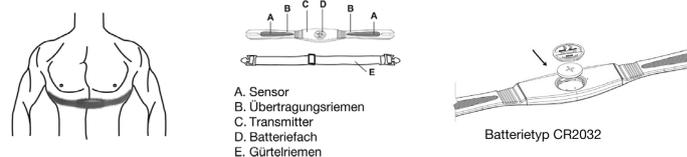
Clean the pulse measuring unit after each training session with a cloth moistened with a soap solution and then with a cloth moistened with pure water. This prevents the accumulation of sweat which could lead to inaccurate measurements.

If you notice during training that the values which must be displayed by the computers appear irregularly or the symbol "P" appears in the display, conduct the following check procedure:

- Check that the strap is not too loose and/or has slipped too far downwards.
- Check whether the Christopheit-sport Brand on the transmitter of the pulse measuring unit is positioned correctly and is legible to a person looking at the person in training.
- Ensure that the computer is switched on.
- Moisten the part of the strap neat the transmitter and which comes into contact with the skin lightly with water to improve the transmission.
- Check whether the battery in the transmitter is spent and change this if necessary.
- Remove and replace the batteries.

If you use both pulse measurements (you wear the pulse belt and put the hands onto hand pulse sensors) the display will show the value of hand pulse sensors. Don't forget to press Start-key to start pulse measurement.

"WARNING" Heart rate monitoring system may be inaccurate. Over exercise may result in injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.



CLEANING, CHECKS AND STORAGE OF THE ERGOMETER BIKE:

1.Cleaning

Use only a less wet cloth for cleaning. Caution: Never use benzene, thinner or other aggressive cleaning agents for surface cleaning as this damage caused. The device is only for private home use and for use suitable indoors. Keep the unit clean and moisture from the device.

2.Storage

Plug out the power supply unit while intending the unit for more than 4 weeks not to use. Push the saddle slide toward the handlebar and the seat support tube as deeply as possible into the frame. Choose a dry storage in-house and put some spray oil to the pedal bearings left and right. Cover the bike to protect it from being discolor by any sunlight and dirty through dust.

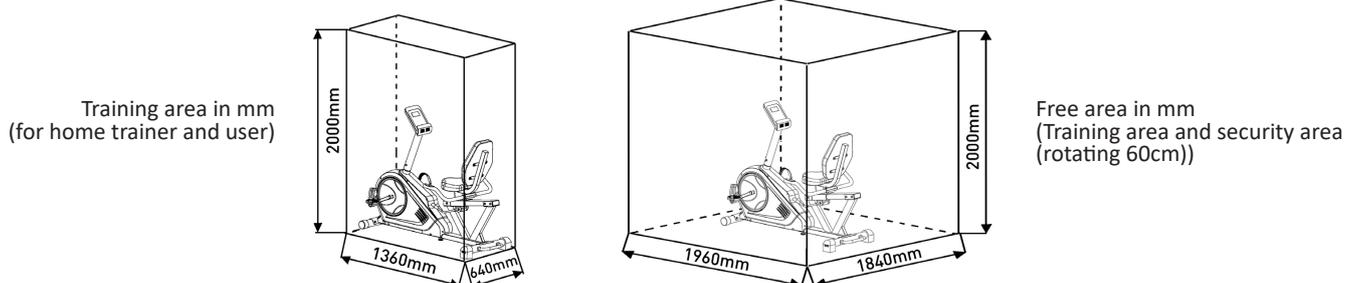
3.Checks

We recommend every 50 hours to review the screw connections fortightness, which were prepared in the assembly. Every 100 operating hours, you should put some spray oil at the pedal bearings left and right.

TROUBLESHOOTING

| Problem | Possible Cause | Solution |
|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Computer has no value at Display if you press any key. | No power adapter is well plugged or wall power is without power. | Check that the power adapter is properly plugged in, possibly with another electric device check if the wall power is fine. |
| Computer is not counting data and do not switch on after start cycling. | Sensor impulse missing base on not well plugged connection | Check the plug connections at computer and inside of handlebar support. |
| Computer is not counting data and do not switch on after start cycling. | Sensor impulse missing base on not correct position of sensor. | Take off the cover and check the distance between magnet and Sensor. The magnet at turning belt wheel should have only less than < 5mm distance against the sensor position. |
| No pulse value | Pulse cable is not plugged in. | Check the separately pulse cable is well connected with computer. |
| No pulse value | Pulse sensors not well connected. | Screw out the screw for pulse measurement and check if plugs are well connected and no damage at pulse cable. |

If you cannot solve the problem with the following information, please contact the authorized service center.



TRAINING INSTRUCTIONS

You must consider the following factors in determining the amount of training effort required in order to attain tangible physical and health benefits:

1.Intensity:

The level of physical exertion in training must exceed the level of normal exertion without reaching the point of breathlessness and / or exhaustion. A suitable guideline for effective training can be taken from the pulse rate. During training this should rise to the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate (see the table and formula for determination and calculation of this).

During the first weeks, the pulse rate should remain at the lower end of this region, at around 70% of the maximum pulse rate. In the course of the following weeks and months, the pulse rate should be slowly raised to the upper limit of 85% of the maximum pulse rate. The better the physical condition of the person doing the exercise, the more the level of training should be increased to remain in the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate. This should be done by lengthening the time for the training and/ or increasing the level of difficulty. If the pulse rate is not shown on the computer display or if for safety reasons you wish to check your pulse rate, which could have been displayed wrongly due to error in use, etc., you can do the following:

a. Pulse rate measurement in the conventional way (feeling the pulse at the wrist, for example, and counting the number of beats in one minute).

b. Pulse rate measurement with a suitable specialised device (available from dealers specialising in health-related equipment).

2.Frequency

Most experts recommend a combination of health-conscious nutrition, which must be determined on the basis of your training goal, and physical training three times a week. A normal adult must train twice a week to maintain his current level of condition. At least three training sessions a week are required to improve one's condition and reduce one's weight. Of course the ideal frequency of training is five sessions a week.

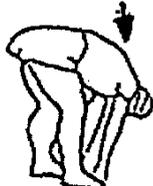
3.Planning the training

Each training session should consist of three phases: the warm-up phase, the training phase, and the cool-down phase. The body temperature and oxygen intake should be raised slowly in the warm-up phase. This can be done with gymnastic exercises lasting five to ten minutes. Then the actual training (training phase) should begin. The training exertions should be relatively low for the first few minutes and then raised over a period of 15 to 30 minutes such that the pulse rate reaches the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate.

In order to support the circulation after the training phase and to prevent aching or strained muscles later, it is necessary to follow the training phase with a cool-down phase. This should consist of stretching exercises and/ or light gymnastic exercises for a period of five to ten minutes.

WARM UP EXERCISES (WARM UP)

Start your warm up by walking on the spot for at least 3 minutes and then perform the following gymnastic exercises to the body for the training phase to prepare accordingly. The exercises do not overdo it and only as far run until a slight drag felt. This position will hold a while.



Reach with your left hand behind your head to the right shoulder and pull with the right hand slightly to the left elbow. After 20sec. switch arm.

Bend forward as far forward as possible and let your legs almost stretched. Show it with your fingers in the direction of toe. 2 x 20sec.

Sit down with one leg stretched out on the floor and bend forward and try to reach the foot with your hands. 2 x 20sec.

Kneel in a wide lunge forward and support yourself with your hands on the floor. Press the pelvis down. Change after 20 sec leg.

After the warm-up exercises by some arms and legs shake loose.

Don't finish the exercise phase abruptly, but will cycle leisurely something without resistance from to return to the normal pulse-zone. (Cool down) We recommend the warm-up exercises at the end of the training be conducted and to end your workout with shaking of the extremities.

You find further information on the subject warm-up exercises, stretch exercises or general gymnastics exercises in our download area under www.christopeit-sport.com

4.Motivation

The key to a successful program is regular training. You should set a fixed time and place for each day of training and prepare yourself mentally for the training. Only train when you are in the mood for it and always have your goal in view. With continuous training you will be able to see how you are progressing day by day and are approaching your personal training goal bit by bit.

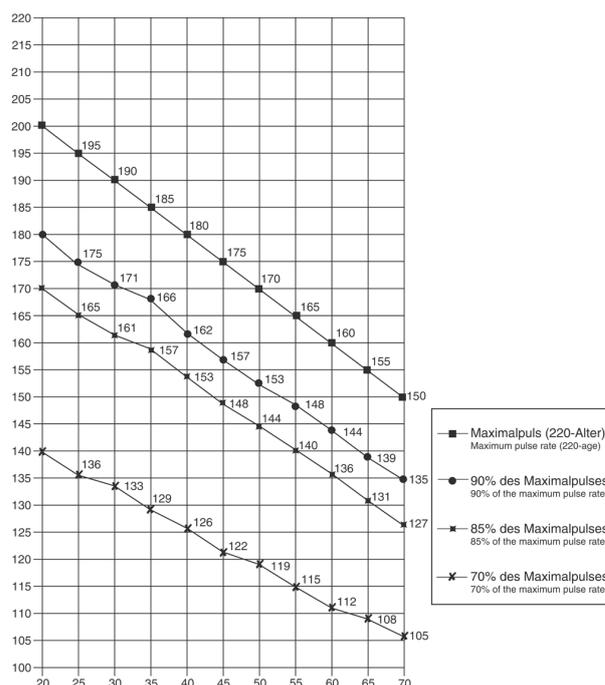
Calculation formula:

Maximum pulse rate = 220 - age (220 minus your age)

90% of the maximum pulse rate = (220 - age) x 0.9

85% of the maximum pulse rate = (220 - age) x 0.85

70% of the maximum pulse rate = (220 - age) x 0.7



PARTS LIST – SPARE PARTS LIST RST 3200

GB

Art.-Nr.: **2091**
 Technical data: Issue **27.11.2020**

- Magnetic brake system with approx. 10 KG flywheel
- Motor- and Computer-controlled resistance, with 24 manually adjustable load steps
- 1 manually program
- 10 installed programs
- 4 heart rate programs
- 5 individual programs
- 1 speed independent program, power control in steps of 10 Watt (30 –350 Watt)
- 1 Body Fat program
- Hand Pulse measurement
- Pulse belt for heart rate measurement included
- Recovery Test Function
- Saddle horizontally approx. 20cm adjustable
- Wheels for easier transportation
- Power plug (Adapter)
- Computer, showing at same time: Speed, time, distance, approx. calories, pedal revolutions per minute, Watt and heart rate, ODO
- Holder for Smartphone/Tablet
- incl. receiver for wireless pulse belt
- Input of limits for time, distance, approx. calories and pulse
- Announcement of higher limits and Fitness test announcement
- Max. body weight 150 KG

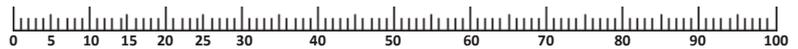
**This product is created only for private Home sports activity and not allowed to us in a commercial or professional area.
 Home Sport use class H/A**

Please contact us if any components are defective or missing, or if you need any spare parts or replacements in future:

**Internet service- and spare parts 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

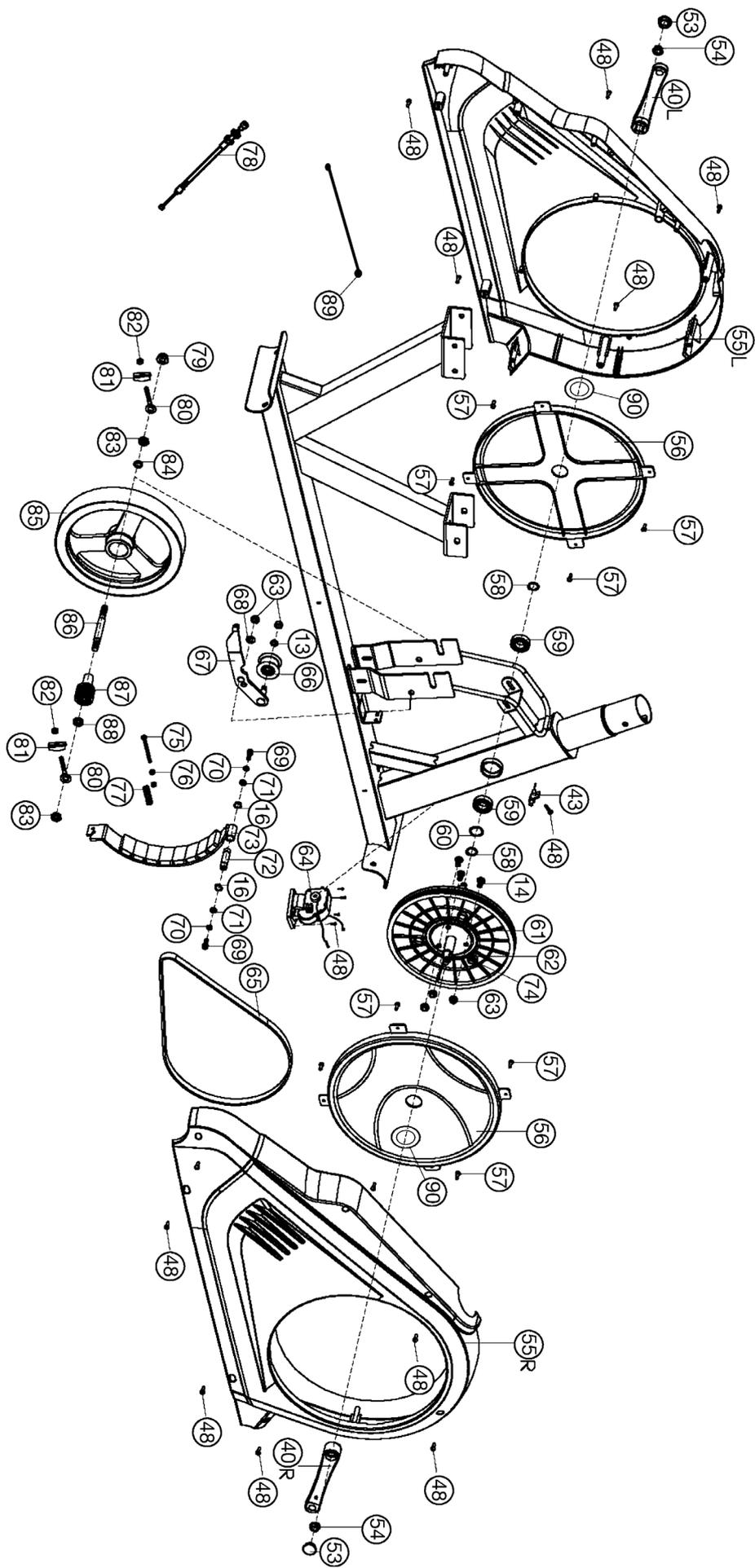
Space requirement approx. [cm]: 136 x 64 x 107
 Items weight: 37
 Exercise space approx. [m²]: 2,5



| No. | Designation | Dimensions [mm] | Quantity | Attached to | ET number |
|-----|-----------------------|-----------------|----------|-------------|---------------|
| 1 | Main frame | | 1 | | 33-1826-01-SW |
| 2 | Seat frame | | 1 | 4 | 33-1826-02-SW |
| 3 | Hand grip | | 1 | 2 | 33-1826-03-SW |
| 4 | Seat rail | | 1 | 1 | 33-1826-04-SW |
| 5 | Computer holder | | 1 | 1 | 33-1826-05-SW |
| 6 | Front stabilizer | | 1 | 1 | 33-1826-06-SW |
| 7 | Rear stabilizer | | 1 | 1 | 33-1826-07-SW |
| 8 | Adjusting grip | | 1 | 19 | 33-1826-08-SW |
| 9 | Carriage bolt | M8x75 | 4 | 1,6+7 | 39-10019-CR |
| 10 | Carriage bolt | M8x45 | 2 | 2+3 | 39-9955-CR |
| 11 | Acorn nut | M8 | 6 | 10 | 39-9900-CR |
| 12 | Arc washer | 8//20 | 10 | 9,14+50 | 39-9966-CR |
| 13 | Spring washer | for M8 | 17 | 9,14,50+67 | 39-9864-VC |
| 14 | Allen screw | M8x16 | 21 | 4,5,7,8+61 | 39-9886-CR |
| 15 | Washer | 8//16 | 20 | 10+14 | 39-10520 |
| 16 | C-Clip washer | C12 | 3 | 19 | 36-9111-39-BT |
| 17 | C-Clip spring washer | C10 | 1 | 19 | 36-1826-16-BT |
| 18 | Eccentric gear | | 1 | 8 | 36-1826-06-BT |
| 19 | Eccentric shaft | | 1 | 2+18 | 36-1826-07-BT |
| 20 | Small alloy bushing | | 1 | 19 | 36-1826-08-BT |
| 21 | Big alloy bushing | | 1 | 19 | 36-1826-09-BT |
| 22 | Hex bolt | M6x10 | 4 | 8+18 | 39-9850-SW |
| 23 | Nut | M10 | 1 | 28 | 39-10032 |
| 24 | Screw | M4x10 | 4 | 44 | 39-9909 |
| 25L | Front end cap left | | 1 | 6 | 36-9220-06-BT |
| 25R | Front end cap right | | 1 | 6 | 36-1209-05-BT |
| 26 | Rear end cap | | 2 | 7 | 36-1213-05-BT |
| 27L | Pedal left | | 1 | 40L | 36-1107-14-BT |
| 27R | Pedal right | | 1 | 40R | 36-1107-15-BT |
| 28 | High adjustable screw | | 1 | 1 | 36-1213-13-BT |
| 29 | Adapter | 9V=DC/1A | 1 | 89 | 36-1420-17-BT |
| 30 | Connection cable | | 1 | 43 | 36-1826-10-BT |
| 31 | Foam grip | | 2 | 3 | 36-1826-11-BT |

| No. | Designation | Dimensions [mm] | Quantity | Attached to | ET number |
|-----|-----------------------------------|-----------------|----------|-------------|---------------|
| 32 | Square end cap | 38x38 | 2 | 2 | 36-9211-23-BT |
| 33 | Square end cap | 80x40 | 2 | 4 | 36-1826-13-BT |
| 34 | Bushing | | 2 | 2 | 36-1826-12-BT |
| 35 | Bracket | | 1 | 18 | 36-1826-14-BT |
| 36 | Seat | | 1 | 2 | 36-1213-03-BT |
| 37 | Backrest | | 1 | 2 | 36-1826-05-BT |
| 38 | Cable safe | | 2 | 1+3 | 36-9821-13-BT |
| 39 | Round end cap | | 2 | 3 | 36-9211-21-BT |
| 40L | Crank left | | 1 | 62 | 33-1107-12-SI |
| 40R | Crank right | | 1 | 62 | 33-1107-13-SI |
| 41 | Pulse wire 1 | | 2 | 3+42 | 36-1826-15-BT |
| 42 | Pulse connection cable 2 | | 1 | 41+45 | 36-1826-17-BT |
| 43 | Motor cable | | 1 | 30 | 36-9212-04-BT |
| 44 | Computer | | 1 | 5 | 36-1825-23-BT |
| 45 | Pulse connection cable 3 | | 2 | 43+44 | 36-1213-11-BT |
| 46 | Cross tapping screw | 3x10 | 2 | 25 | 39-9909-SW |
| 47 | Square end cap | 60x30 | 1 | 1 | 39-10136 |
| 48 | Cross tapping screw | 4.2x18 | 19 | 26,55+64 | 36-9111-38-BT |
| 49 | Moving handle | | 1 | 7 | 33-1826-09-SI |
| 50 | Allen screw | M8x75 | 2 | 7+49 | 39-10413-CR |
| 51 | Knob | | 1 | 8 | 36-1826-18-BT |
| 52 | Washer | 4//8 | 4 | 24 | 39-10510 |
| 53 | Crank cap | | 2 | 40 | 36-9840-15-BT |
| 54 | Axle nut | M10x1.25 | 2 | 62 | 39-9820-SI |
| 55L | Chain cover left | | 1 | 1+55R | 36-2091-01-BT |
| 55R | Chain cover right | | 1 | 1+55L | 36-2091-02-BT |
| 56 | Turn plate | | 2 | 55 | 36-2091-04-BT |
| 57 | Screw | 4x10 | 8 | 55+56 | 36-9836-22-BT |
| 58 | C-Clip washer | C17 | 2 | 62 | 36-9211-33-BT |
| 59 | Bearing | 6003Z | 2 | 1 | 39-9947 |
| 60 | Wave washer | 17//25 | 1 | 62 | 36-9918-22-BT |
| 61 | Belt wheel | | 1 | 62 | 36-1213-15-BT |
| 62 | Axle | | 1 | 59 | 33-1826-10-SI |
| 63 | Nylon nut | M8 | 5 | 14+67 | 39-9981 |
| 64 | Motor | | 1 | 1+43 | 36-1721-09-BT |
| 65 | Belt | | 1 | 61+85 | 36-1213-16-BT |
| 66 | Idler wheel | | 1 | 67 | 36-9211-28-BT |
| 67 | Idler wheel bracket | | 1 | 1 | 33-1212-03-SI |
| 68 | Washer | 10//20 | 1 | 67 | 39-9989-CR |
| 69 | Bolt | M6x15 | 2 | 72 | 39-9823-SW |
| 70 | Spring washer | for M6 | 2 | 69 | 39-9865-SW |
| 71 | Washer | 6//12 | 2 | 69 | 39-10013-VC |
| 72 | Magnetic bracket axle | | 1 | 73 | 36-9211-26-BT |
| 73 | Magnetic bracket | | 1 | 72 | 33-9211-12-SI |
| 74 | Magnet | | 1 | 61 | 36-9613222-BT |
| 75 | Screw | M5x50 | 1 | 73 | 39-10450-VC |
| 76 | Nut | M5 | 2 | 75 | 39-10012 |
| 77 | Spring | | 1 | 73 | 36-9214-23-BT |
| 78 | Tension cable | | 1 | 64+73 | 36-1721-10-BT |
| 79 | Axle nut | M10x1.0 | 1 | 86 | 39-9820-SW |
| 80 | Eye bolt | M6x40 | 2 | 86 | 39-10000 |
| 81 | U-shaped washer | | 2 | 80 | 36-9713-55-BT |
| 82 | Nut | M6 | 2 | 80 | 39-9861-VZ |
| 83 | Axle nut small | M10x1.0 | 2 | 86 | 39-9820 |
| 84 | Bushing | | 1 | 86 | 36-9211-15-BT |
| 85 | Flywheel | | 1 | 86 | 33-1826-11-SI |
| 86 | Flywheel Axle | | 1 | 85 | 33-9211-13-SI |
| 87 | Small belt wheel | | 1 | 85+86 | 36-9211-38-BT |
| 88 | Nut | M10x1.0 | 1 | 86 | 39-9820 |
| 89 | DC connection cable | | 1 | 55 | 36-1721-07-BT |
| 90 | End cap | | 2 | 55 | 36-1826-20-BT |
| 91 | Tool set | | 1 | | 36-9211-34-BT |
| 92 | Assembly and exercise Instruction | | 1 | | 36-2091-05-BT |

NOTES



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)