

RMT 8200

HEIMSPORT-TRAININGSGERÄT RUDERGERÄT

Montage- und Bedienungsanleitung
RMT 8200 Bestell-Nr.: 2094



Seite 2-12

Assembly and exercise instructions
RMT 8200 Order No.: 2094



Page 13-22



INHALTSÜBERSICHT

1. Inhaltsübersicht	2
2. Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise	2
3. Montageübersicht	3
4. Montageanleitung	4-6
5. Computer Anleitung	7-8
6. Reinigung, Wartung und Lagerung / Störungsbeseitigung	9
7. Garantiebestimmungen	9
8. Trainingsanleitung / Aufwärmübungen (Warm Up)	10
9. Stückliste - Ersatzteilliste	11-12
10. Explosionszeichnung	23

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!



WICHTIGE EMPFEHLUNGEN UND SICHERHEITSHINWEISE

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

- 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.
- Vor der ersten Benutzung und in regelmässigen Abständen den festen Sitz aller Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen prüfen, damit der sichere Betriebszustand des Trainingsgerätes gewährleistet ist.
- 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.
- 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.
- Vor dem Trainingsbeginn alle Gegenstände in einem Umkreis von 2 Metern um das Gerät entfernen.
- 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.
- 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.
- 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.
- Bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition und ordnungsgemässe Sicherung der neu eingestellten Position achten.
- Sofern in der Anleitung nicht anders beschrieben, darf das Gerät nur immer von einer Person zum Trainieren benutzt werden, und die Trainingsleistung sollte insgesamt 75 Min./tägl. nicht überschreiten.
- 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.

13. Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäss und von entsprechend informierten und unterwiesenen Personen benutzt werden.

14. Personen wie Kinder, Invalide und behinderte Menschen sollten, das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen. Die Benutzung des Gerätes durch unbeaufsichtigte Kinder ist durch geeignete Massnahmen auszuschliessen.

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. Bei diesem Gerät handelt es sich um ein geschwindigkeitsabhängiges Gerät.

19. Das Gerät ist mit einer 16-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 EN ISO 20957-1:2013 + EN 957-7:1998 H/A geprüft und zertifiziert worden. Die zulässige maximale Belastung (=Körpergewicht) ist auf 150 kg festgelegt worden. Dieser Gerätecomputer entspricht den grundlegenden Anforderungen der EMV Richtlinie 2014/30EU .

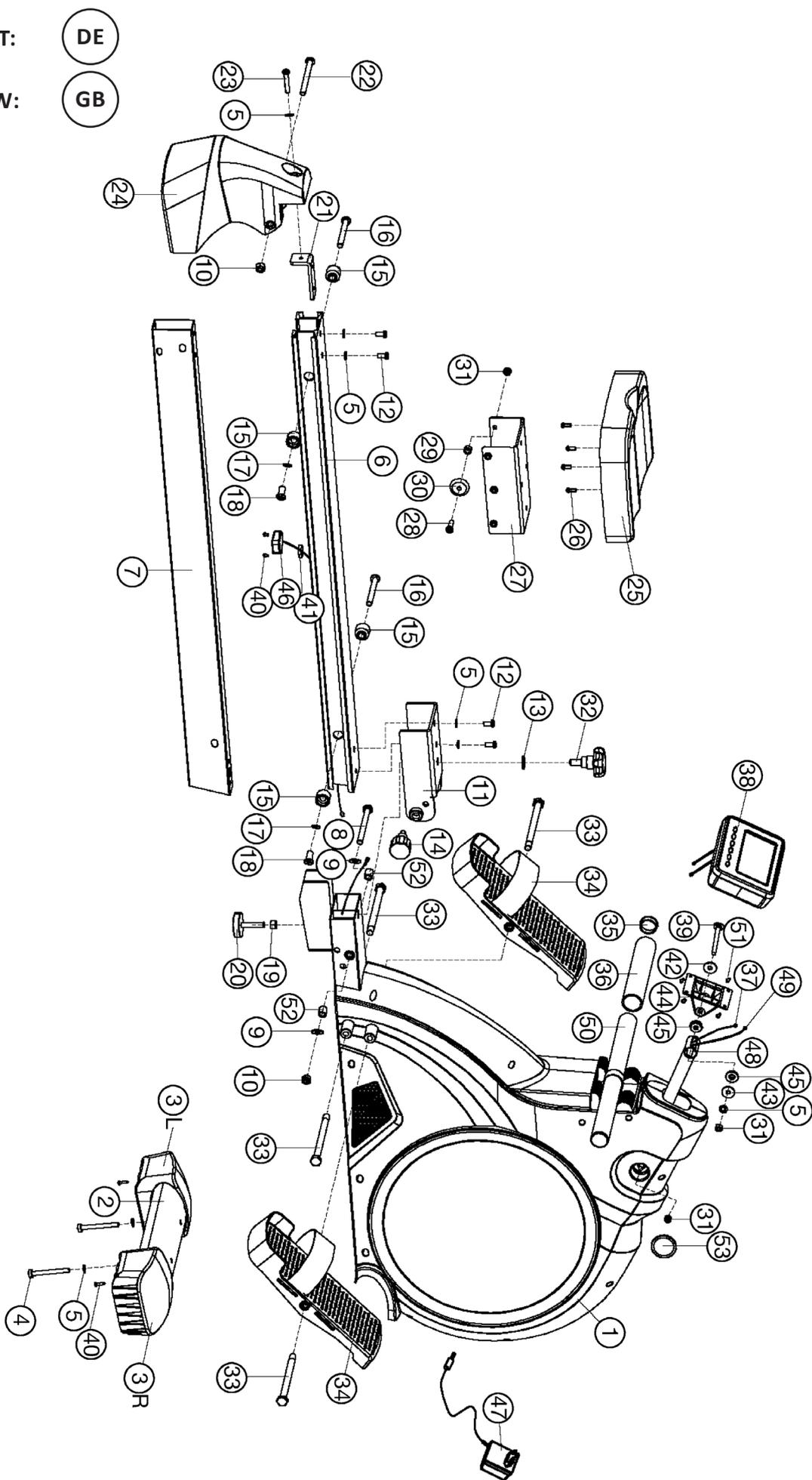
21. Die Montage- und Bedienungsanleitung ist als Teil des Produktes zu betrachten. Bei Verkauf oder der Weitergabe des Produktes ist diese Dokumentation mitzugeben.

MONTAGEÜBERSICHT:

DE

ASSEMBLY OVERVIEW:

GB

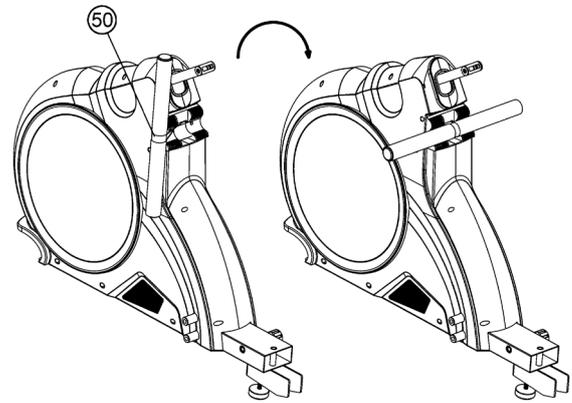


MONTAGEANLEITUNG

Bevor Sie mit der Montage beginnen, unbedingt unsere Empfehlungen und Sicherheitshinweise beachten! Entnehmen Sie alle Einzelteile der Verpackung, legen Sie diese auf den Boden und kontrollieren grob Sie die Vollständigkeit anhand der Montagebilder. Dieses soll Ihnen den Zusammenbau des Gerätes erleichtern und schneller durchführbar machen. Montagezeit ca. 30 Min.

Achten Sie beim Entnehmen der Bauteile aus dem Karton darauf, dass die Griffstange (50) nur 90° nach rechts gedreht wird und in die Griffablage positioniert wird.

Das Bauteil „A“ dient als Transportsicherung und wird nach dem Aufbau nicht mehr benötigt.

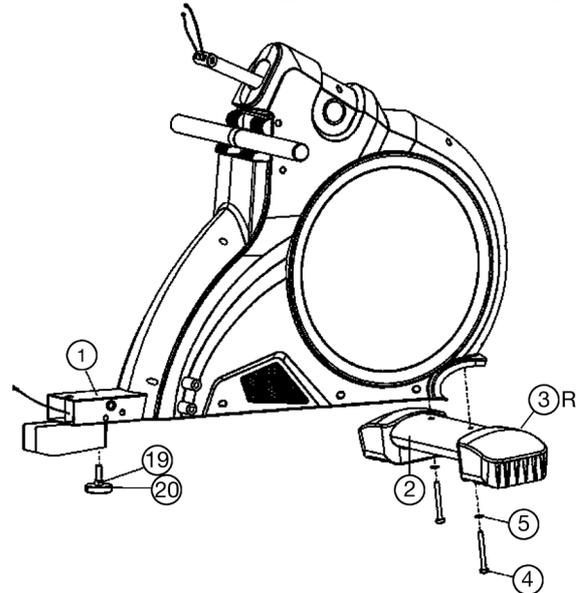


SCHRITT 1:

Montage des vorderen Fußes (2) am Grundrahmen (1).

1. Führen Sie den vorderen Fuß (2) montiert mit den Fußabdeckungen mit Transportrolleneinheiten (3) an den Grundrahmen (1) und schrauben Sie diesen mittels der Innensechskantschrauben M8x75 (4) und Unterlegscheiben (5) fest.

2. Drehen Sie den Standfuß (20) in den Grundrahmen (1) an entsprechender Stelle ein und sichern sie diese Position mittels der Mutter (19). Zu einem späteren Zeitpunkt können Sie diesen Stützpunkt für einen sicheren Stand des Gerätes durch Ein- oder Herausdrehen benutzen.



SCHRITT 2:

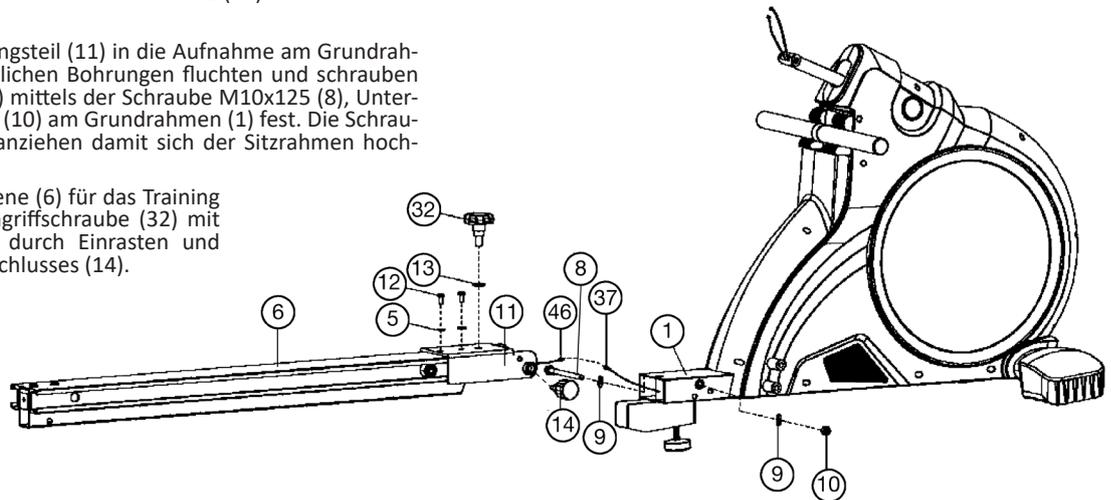
Montage der Sitzschiene (6) am Grundrahmen (1).

1. Legen Sie das Verbindungsteil (11) auf die Sitzschiene (6), sodass die Bohrungen fluchten und schrauben Sie das Verbindungsteil (11) mittels der Schrauben M8x20 (12) und Unterlegscheiben (5) an der Sitzschiene (6) fest.

2. Führen Sie die Sitzschiene (6) zur entsprechenden Aufnahme am Grundrahmen (1) und verbinden Sie den Sensor 1 (46) mit der Sensorverbindung (37).

3. Legen Sie das Verbindungsteil (11) in die Aufnahme am Grundrahmen (1) ein so das die seitlichen Bohrungen fluchten und schrauben Sie das Verbindungsteil (11) mittels der Schraube M10x125 (8), Unterlegscheiben (9) und Mutter (10) am Grundrahmen (1) fest. Die Schraube (8) dabei nicht zu fest anziehen damit sich der Sitzrahmen hochklappen lässt.

4. Sichern Sie die Sitzschiene (6) für das Training durch Eindrehen der Sterngriffschraube (32) mit Unterlegscheibe (13) und durch Einrasten und Festdrehen des Schnellverschlusses (14).

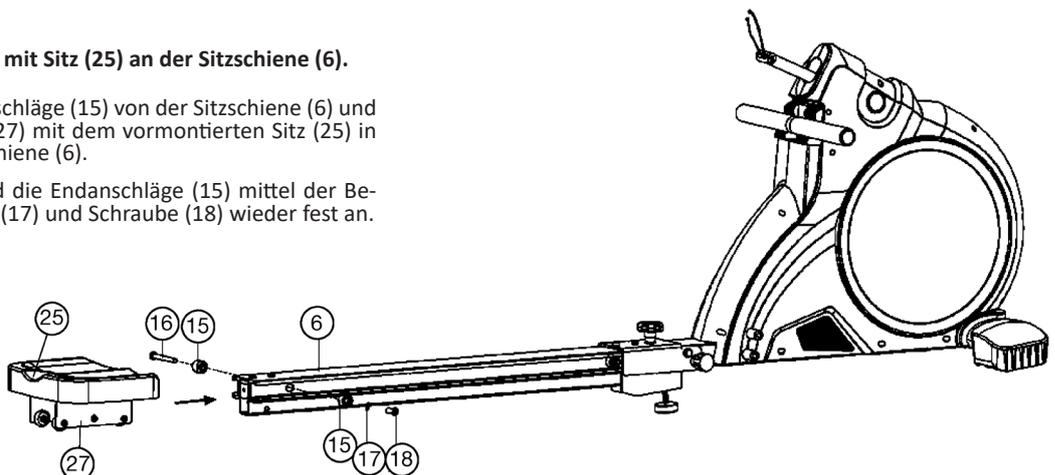


SCHRITT 3:

Montage des Sitzschlittens (27) mit Sitz (25) an der Sitzschiene (6).

1. Demontieren Sie die Endanschläge (15) von der Sitzschiene (6) und schieben Sie den Sitzschlitten (27) mit dem vormontierten Sitz (25) in richtiger Richtung auf die Sitzschiene (6).

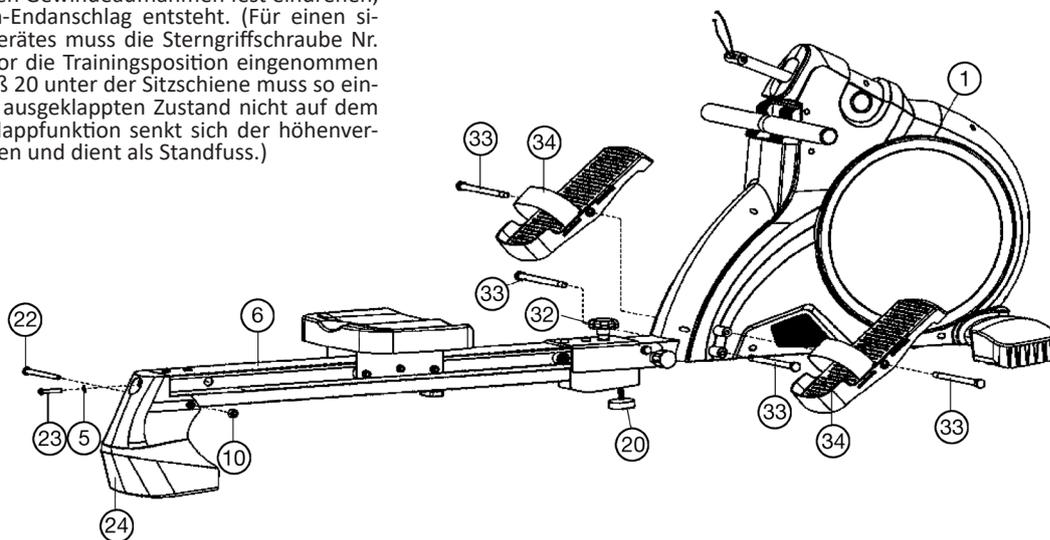
2. Schrauben Sie anschließend die Endanschläge (15) mittel der Befestigung (16), Unterlegscheibe (17) und Schraube (18) wieder fest an.



SCHRITT 4:
Montage des hinteren Fußes (24) und der Fußschalen (34).

1. Stecken Sie den hinteren Fuß (24) an die entsprechende Aufnahme der Sitzschiene (6) und schrauben Sie diesen mittels der Schrauben M10x110 (22), Schraube M8x45 (23), Unterlegscheibe (5) und selbstsichernden Mutter (10) fest.

2. Schrauben Sie die beiden Fußschalen (34), mittels der Schrauben M12x170 (33) in entsprechender Positionen in die dafür vorgesehene oberen Gewindeaufnahmen am Grundrahmen (1) fest. Anschließend die Schrauben (33) in die unteren Gewindeaufnahmen fest eindrehen, sodass ein unterer Fußschalen-Endanschlag entsteht. (Für einen sicheren Trainingszustand des Gerätes muss die Sterngriffschraube Nr. 32 fest angezogen werden bevor die Trainingsposition eingenommen wird. Der höhenverstellbare Fuß 20 unter der Sitzschiene muss so eingestellt werden, dass dieser in ausgeklappten Zustand nicht auf dem Boden aufsteht. Erst bei der Klappfunktion senkt sich der höhenverstellbare Fuß dann auf den Boden und dient als Standfuß.)



SCHRITT 5:
Montage des Computers (38) an der Computerstütze (48).

1. Ziehen Sie das Verbindungskabel (49) und die Sensorverbindung (37) durch die Computeraufnahme (44) nach vorne heraus durch.

2. Stecken Sie die Computeraufnahme (44) mit den beiden Kunststoffscheiben (42+43) auf das obere Ende der Computerstütze (48) und schrauben Sie diese mittels der Schlossschraube M8x75 (39), Unterlegscheibe (5) und selbstsichernden Mutter (31) fest.

3. Entnehmen Sie die Befestigungsschrauben (51) aus der Rückseite des Computers (38) und führen Sie diesen zur Computeraufnahme (44). Stecken Sie das Verbindungskabel (49) und die Sensorverbindung (37) in die entsprechenden Anschlussbuchsen des Computers (38) ein.

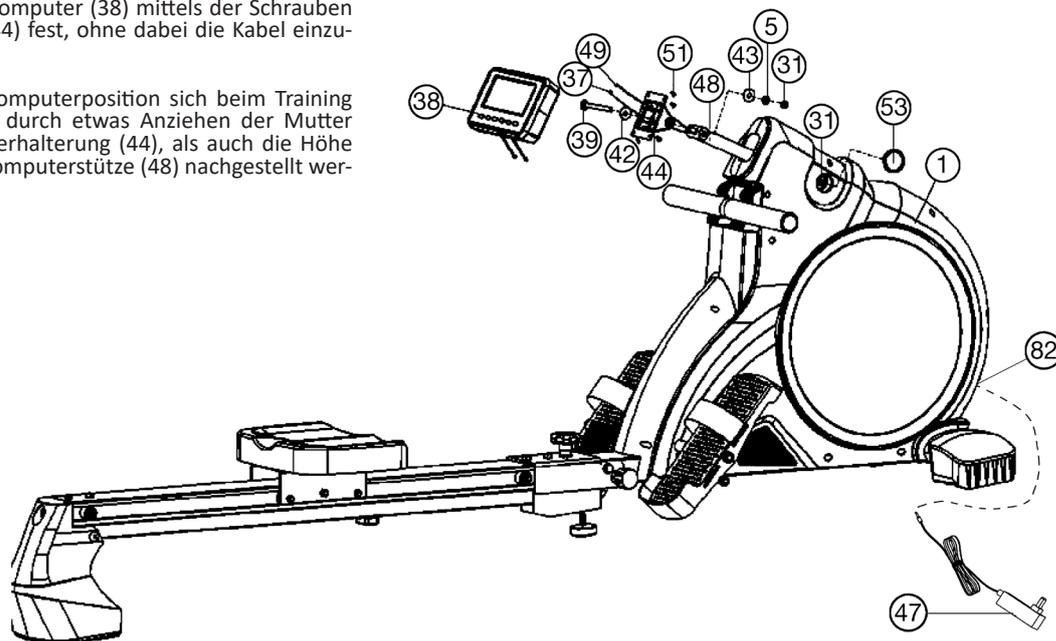
4. Verstauen Sie die Kabelverbindungen im rückseitigen Computergehäuse und schrauben Sie den Computer (38) mittels der Schrauben (51) an der Computerhalterung (44) fest, ohne dabei die Kabel einzquetschen.

Hinweis: Sollte die eingestellte Computerposition sich beim Training selbstständig verändern, so kann durch etwas Anziehen der Mutter (31) die Neigung (an der Computerhalterung (44)), als auch die Höhe (hinter dem Stopfen (53) für die Computerstütze (48)) nachgestellt werden.

SCHRITT 6:
Anschluss des Netzgerätes (47).

1. Stecken Sie den Stecker des Netzgerätes (47) in die entsprechende Buchse (82) am hinteren Ende der Verkleidung.

2. Stecken Sie danach das Netzgerät (47) in eine vorschriftsmäßig installierte Steckdose (230V~/50Hz).



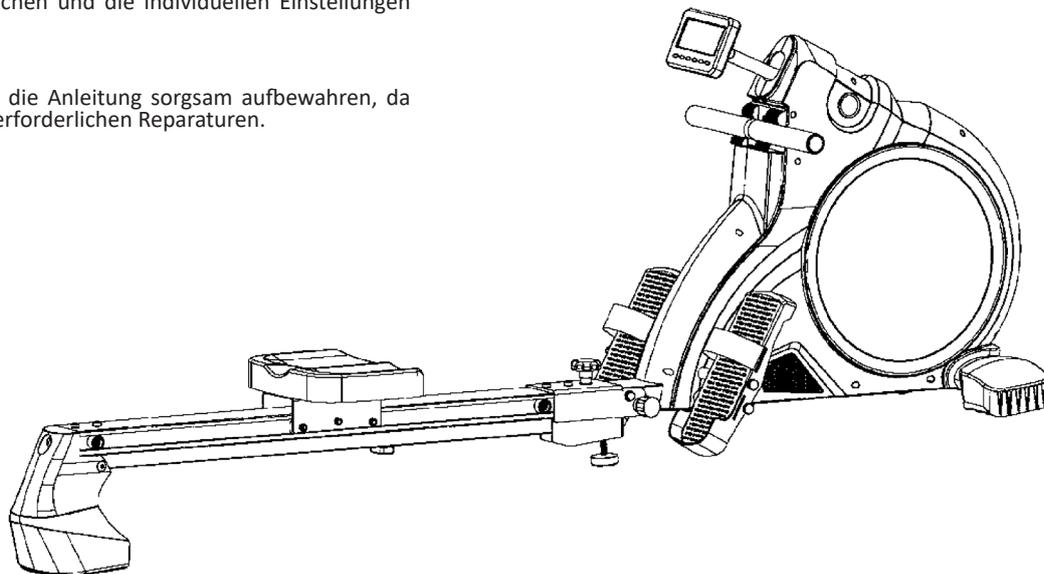
SCHRITT 7:

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.

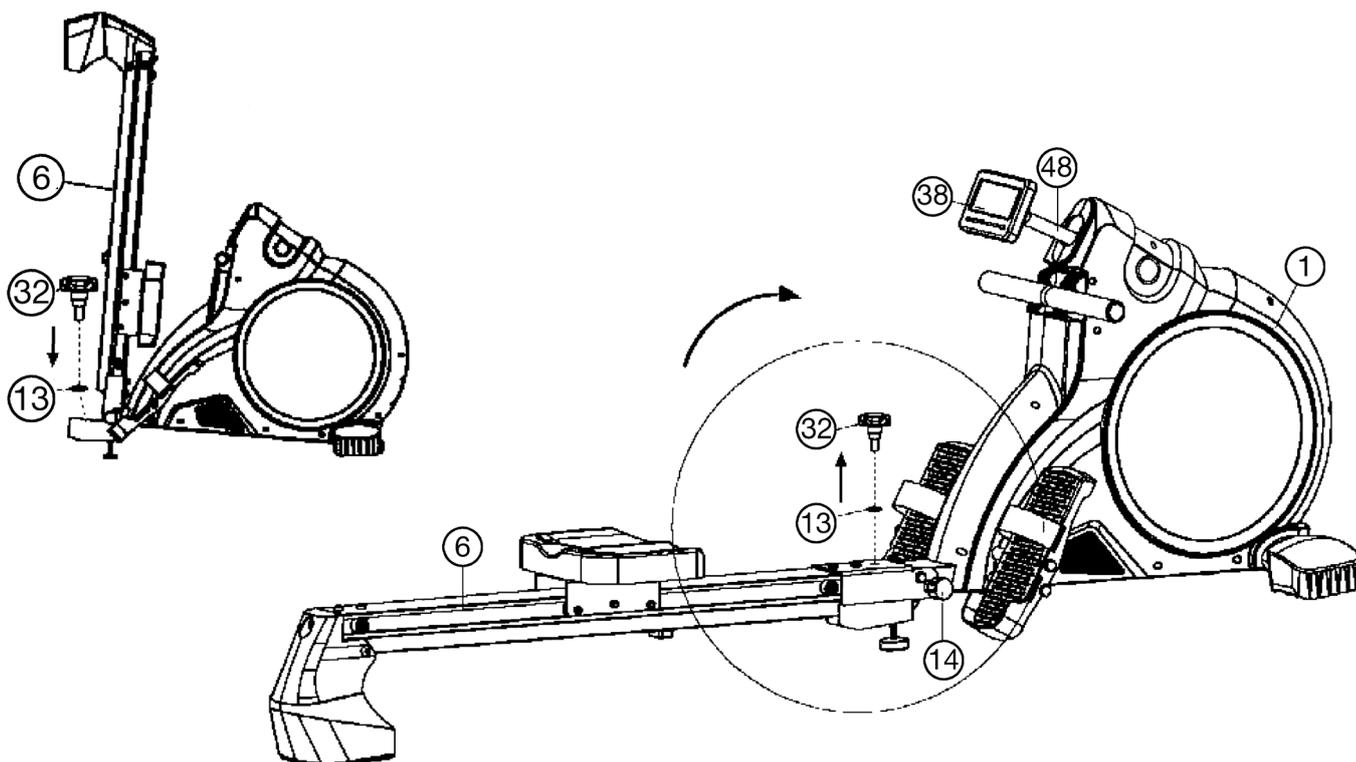
Anmerkung:

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



FUNKTION DES KLAPPMECHANISMUSSES.

1. Um das Rudergerät platzsparend zu lagern, drehen Sie die Sterngriffschraube (32) ganz heraus und drehen und ziehen Sie den Schnellverschluss (14) los bzw. heraus um die Sitzschiene (6) vertikal hoch zu klappen. Sichern Sie diese Position durch Einrasten des Schnellverschlusses (14). Die Sterngriffschraube (32) nebst Unterlegscheibe (13) kann in der Gewindeaufnahme an der Sitzschiene (6) im unteren Bereich eingedreht/gelagert werden.



COMPUTER ANLEITUNG



Sobald das Netzgerät angeschlossen wird ertönt ein Signal vom Computer und alle Anzeigensegmente vom Display leuchten für 2 Sekunden auf.



Danach schaltet sich das Display auf das Startbild um und die Programmauswahl blinkt. Wenn das Rudergerät nicht benutzt wird und das Netzgerät eingesteckt bleibt, so schaltet sich das Display nach 4 Minuten aus und der Computer befindet sich im Standby-Betrieb. Durch Drücken einer Taste oder durch Ziehen am Zugband erscheint das Startbild im Computer. Wird das Rudergerät länger nicht verwendet so empfehlen wir das Netzgerät aus der Steckdose zu ziehen.

ANZEIGE, TASTEN UND FUNKTIONEN

Trainingsanzeige	Anzeigemöglichkeit	Beschreibung der Anzeige/Einstellbereich
SPM	0 ~ 999	Schläge pro Minute / 10 - 95
Time	0,00 ~ 99:00min	Trainingszeit / 0 - 99
Time/500m	0,0 ~ 99:00min	Trainingszeit auf 500m Strecke
DISTANCE	0 ~ 99900m	Entfernung in Meter / 100 - 99900
CALORIES	0 ~ 99900m	Ca. Kalorienverbrauch in kcal / 10 - 9990
STROKES	0 ~ 99900	Ruderschläge
PULSE	30 – 240 BPM	Pulsfrequenz / 30 - 240, bei Widerstandseinstellung Anzeige der Stufe / 1 - 16
WATT	0 ~ 999	Anzeige der Ruderleistung in Watt

Tasten	Beschreibung der Funktion
+ -Taste	- Erhöht den Widerstand beim Training - Erhöht einen Vorgabewert
- -Taste	- Verringert den Widerstand beim Training - Verringert einen Vorgabewert
F -Taste	Bestätigt eine Vorgabe oder wechselt in die nächste Funktion
L - Taste	- Setzt alle Vorgaben auf 0 zurück - 2 Sekunden drücken damit die Anzeige zurück gesetzt wird - Nach Programmende zurück zum Startbild (Programmauswahl)
Start/Stop -Taste	Startet und stoppt das Trainingsprogramm
Test	Startet den Fitnessstest nach Trainingseinheit mit Pulsmessung

Das Drücken der Tasten wird durch ein Bestätigungssignal begleitet. Wird eine Taste gedrückt und es ertönt ein doppeltes Signal so ist diese Funktion nicht möglich.

Trainingsdaten

Der Computer errechnet während des Trainings die einzelnen Werte und bringt diese zur Anzeige. Für die Pulsmessung muss ein passender Pulsmessgurt getragen werden. Steht in der Pulsanzeige nur das „P“ so werden keine Pulsdaten empfangen.

PROGRAMME

Manuelles Programm (MANUAL)

Nach Einstecken des Netzgerätes blinkt in der Anzeige von den Programmen das manuelle Programm (MANUAL) auf. Einmaliges Drücken der F -Taste wählt das manuelle Programm (MANUAL) aus.



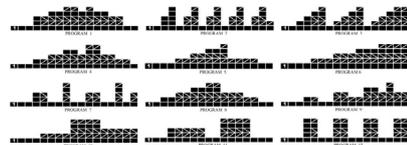
Das manuelle Programm kann ohne Vorgaben durch Drücken der Start/Stop –Taste gestartet werden. Die Anzeigen zählen dann aufsteigend. Der Widerstand kann mittels der +/- -Tasten eingestellt werden. Je höher die Balkenanzeige, desto höher ist der Zugwiderstand. Möchten Sie in den Funktionen Zeit oder Entfernung, Kalorienverbrauch und Puls Vorgaben tätigen, so Drücken Sie die F-Taste und geben Sie den Wert mittels der +/- -Tasten ein. Erneutes Drücken der F-Taste bestätigt den Vorgabewert und wechselt zur nächsten Vorgabefunktion. Sind Vorgaben getätigt worden, so wird in diesen Funktionen absteigend gezählt. Wird der Wert null in einer Funktion erreicht so ertönt ein Signal, welches das Ende der Trainingseinheit bedeutet. Alternativ kann das Programm durch Drücken der Start/Stop –Taste beendet werden. Drücken Sie die L-Taste um das Startbild mit der Programmauswahl zu erhalten.

Trainingsprogramme (PROGRAM)

Wählen Sie bei der Programmauswahl mittels der + -Taste die Trainingsprogramme (PROGRAM) aus und bestätigen Sie mit der F-Taste.



Es befinden sich 12 unterschiedliche Trainingsprogramme welche durch Drücken der + -Taste aufgerufen werden können. Drücken der F-Taste wählt das Programm aus und drücken der Start/Stop –Taste startet das Programm. Der Widerstand kann durch +/- -Tasten beeinflusst werden. Die Vorgabezeit kann nach Auswahl des Programmes gemacht werden durch Drücken der F-Taste und Vorgabe durch +/- -Tasten.



Das Programm endet durch Drücken der Start/Stop –Taste oder wenn eine vorgegebene Zeit abgelaufen ist. Drücken Sie die L-Taste um das Startbild mit der Programmauswahl zu erhalten.

Pulsprogramme (H.R.C.)

Wählen Sie bei der Programmauswahl mittels der + -Taste die Pulsprogramme (H.R.C.) aus und bestätigen Sie diese Rubrik mit der F-Taste. Es gibt 3 Herzfrequenzprogramme (55%, 75% + 90% vom Maximalpuls (220-Alter)) und ein Zielpulsprogramm für eine direkte Vorgabe des Trainingspulses. Mit der + -Taste geben Sie zuerst Ihr Alter mittels der +/- -Tasten ein und rufen dann mit der + Taste nacheinander die Pulsprogramme auf. (Nach der Alterseingabe berechnet der Computer die Pulsobergrenze für 55%, 75% und 90%.) Durch Drücken der F-Taste wählen Sie eines der Programme aus. Danach erfolgt die Vorgabemöglichkeit von Zeit. Bei dem Zielpulsprogramm kann direkt eine Pulsobergrenze vorgegeben werden. Drücken der Start/Stop –Taste startet das Programm.

- HRC 55 :** Rudern Sie sich als langsam und sicher fit in einem effizienten Pulsbereich von 55%
- HRC 75 :** Führen Sie ein anspruchsvolles Training durch bei 75% um individuelle Trainingsziele zu erreichen.
- HRC 90 :** Das Pulsprogramm 90% ist nur für Profisportler zur Durchführung von Kurzzeittraining mit hoher Belastung.
- TA :** Mit dem Zielpulsprogramm können Sie eine beliebige Pulsobergrenze für Ihr Training festlegen.

Diese Programme funktionieren nur in Verbindung mit einer Pulsübertragung vom passenden Pulsmessgurt. (uncodiert Übertragungsfrequenz 5.0-5,5kHz)

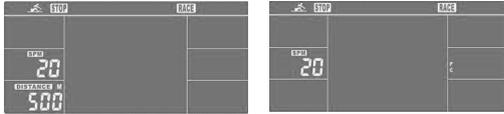


Das Programm endet durch Drücken der Start/Stop –Taste oder wenn eine vorgegebene Zeit abgelaufen ist. Drücken Sie die L-Taste um das Startbild mit der Programmauswahl zu erhalten.

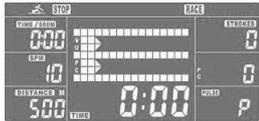
PULSMESSUNG

Wettkampf-Programm (RACE)

In diesem Programm haben Sie den Computer als Wettkampfgegner. Wählen Sie bei der Programmauswahl mittels der + -Taste das Wettkampfprogramm (RACE) aus und bestätigen Sie dies mit der F-Taste. Vorgaben von Schläge pro Minute (SPM) und Entfernung (DISTANCE) müssen nach Auswahl des Programmes mittels der +/- Tasten gemacht werden. Drücken der F- Taste bestätigt die Eingaben und Drücken der Start/Stop –Taste startet das Programm.



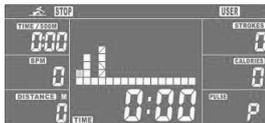
Das Display zeigt vom Benutzer (¥ U) und Computer (P C) die aktuelle Trainingsposition an. Wer zuerst die vorgegeben Strecke erreicht hat, beendet den Wettkampf und wird als Gewinner im Display angezeigt. (PC = Computer; ¥ U = Benutzer)



Drücken der Start/Stop –Taste startet das Programm erneut. Drücken Sie die L-Taste um das Programm zu verlassen und zum Startbild mit der Programmauswahl zu gelangen.

Individuelles Benutzerprogramm (USER)

Hier können Sie Ihr eigenes Trainingsprofil erstellen und trainieren. Wählen Sie bei der Programmauswahl mittels der + -Taste das Benutzerprogramm (USER) aus und bestätigen Sie dies mit der F-Taste. Mit den +/- -Tasten kann nun der erste Widerstandsbalken eingestellt werden. Durch Drücken der F –Taste bestätigt man die erste Widerstandseinstellung und kommt zum zweiten Widerstandsbalken. Wiederholen Sie den Vorgang bis alle 16 Widerstandsbalken vorgegeben sind. Drücken Sie die F –Taste für 2 Sekunden um eine Trainingszeit mittels der +/- -Tasten vorzugeben. Drücken der Start/Stop –Taste startet das Programm. Der Widerstand kann durch +/- -Tasten beeinflusst werden.



Das Programm endet durch Drücken der Start/Stop –Taste oder wenn eine vorgegeben Zeit abgelaufen ist. Drücken Sie die L-Taste um das Startbild mit der Programmauswahl zu erhalten.

Erholungspulsfunktion (Test)

Nach einer Trainingseinheit mit Pulsmessung kann nach dem Training eine Fitnessnote ermittelt werden. Dazu Drücken Sie nach Trainingsende die Test -Taste um die Messung zu aktivieren und verhalten Sie sich ruhig. Das Display zählt absteigend von 60 Sekunden bis 0 herunter und misst den abfallenden Puls. In dieser Zeit ist keine Tastenfunktion möglich.



Je nach Fitnessstand wird als Ergebnis nach dem Schulnotenprinzip eine Not F1 –F6 angezeigt.

1.0	Sehr Gut
1.0 < F < 1.9	Gut
2.0 < F < 2.9	Durchschnitt
3.0 < F < 3.9	Ausreichend
4.0 < F < 5.9	Schlecht
6.0	Sehr schlecht

Fehlermeldungen:

E-2: Stellmotor hat falsche Position. Stecken Sie das Netzgerät aus und nach 10 Sekunden wieder ein, sodass der Stellmotor die Startposition anfährt.

E-7 : Problem in der Verkabelung. Prüfen Sie ob die Steckverbindungen ordnungsgemäß sitzen und kein Kontakt im Stecker verbogen ist.

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 Heimsportgeräten 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.

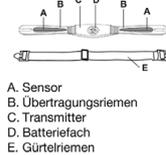
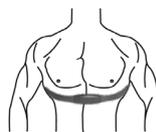
Um die optimale Leistung der Pulsmessgurt-Einheit zu erhalten, sollten das Gerät zum Training so aufgestellt werden, dass es soweit wie möglich von allen Starkstromzuleitungen, Gerätemotoren und ähnlichen Quellen, die Störungen erzeugen können, entfernt ist. Den Gurt gemäß dem Brustumfang einstellen 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:

- Überprüfen, ob der Gurt nicht zu locker angezogen ist und/oder zu weit nach unten gerutscht ist.
- Überprüfen, ob das Christopheit-Logo auf dem Sender der Pulsmessgurt-Einheit, für jemanden der den Trainierenden ansieht, richtig steht und lesbar ist.
- Darauf achten, dass der Computer eingeschaltet ist.
- 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.
- Überprüfen, ob die im Sender befindliche Batterie leer ist und diese ggf. austauschen.
- Batterien einmal herausnehmen und wieder einsetzen.

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



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. Klappen Sie den Sitzrahmen aufrecht hoch bis dieser einrastet. Wählen Sie einen trockenen Lagerort Im Haus und geben Sie etwas Sprüh-Öl das Gewinde der Sterngriffschraube, sowie des Schnellverschlusses. Decken Sie das Gerät ab um es vor Verfärbungen durch evtl. Sonneneinstrahlung und Staub zu schützen.

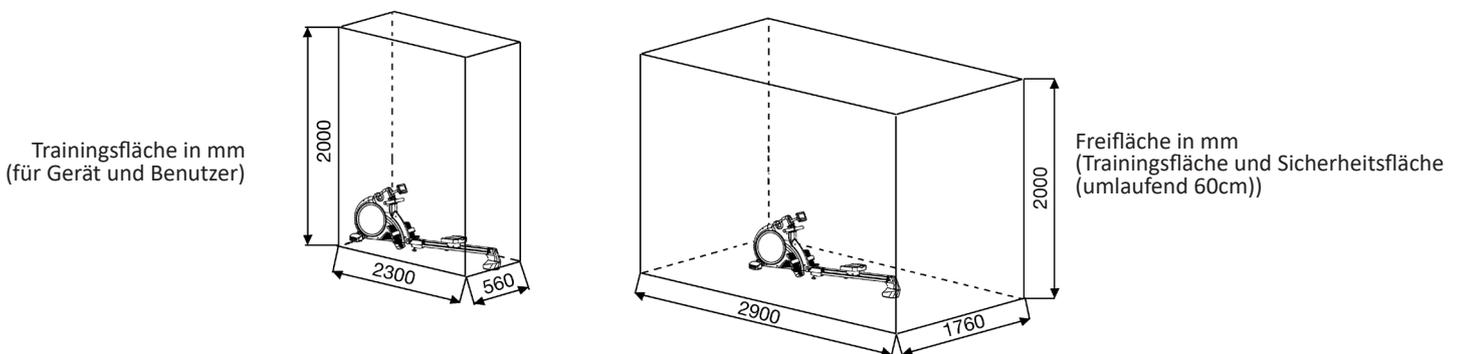
3. Wartung

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 an das Gewinde der Sterngriffschraube und des Schnellverschlusses geben.

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 des Computers und des Sensors am Verbindungskabel auf ordnungsgemäßen Sitz.

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



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 Pulsschlag es 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

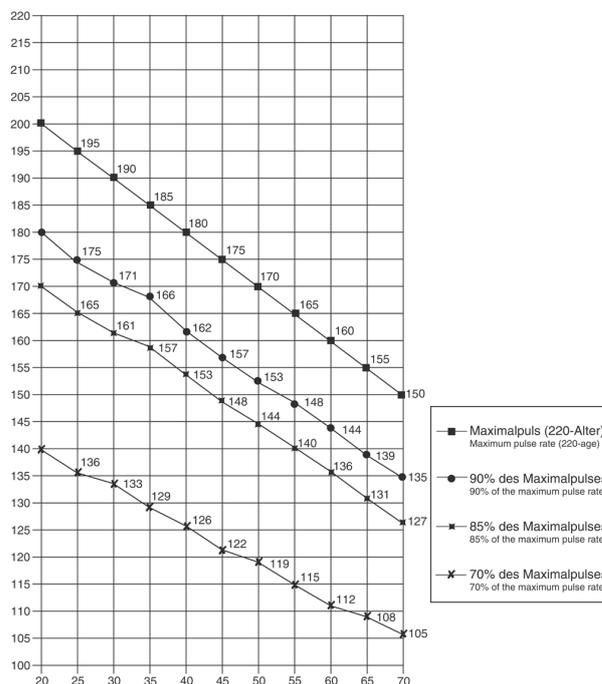
Der Schlüssel für ein erfolgreiches Programm ist ein regelmäßiges Training. Sie sollten sich einen festen Zeitpunkt und Platz pro Trainingstag einrichten und sich auch geistig auf das Training vorbereiten. Trainieren Sie nur gut gelaunt und halten Sie sich stets Ihr Ziel vor Augen. Bei kontinuierlichem 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)

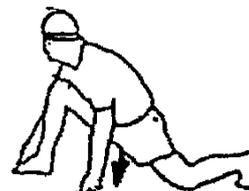
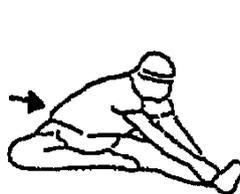
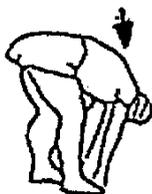
Berechnungsformeln:

- 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 RMT 8200



Art.-Nr.: **2094**
Stand der technische Daten: **23.07.2020**

Effizientes Oberkörper-, Schulter-, Rücken, Arm- und Beinmuskulatur Training

- 16-stufige Motor- und computergesteuerte Widerstandseinstellung
- Magnet-Brems-System mit ca. 9 kg Schwungmasse
- 12 vorgegebene Trainingsprogramme
- 4 Herzfrequenzprogramme mit Vorgabe der Pulsobergrenze (nur möglich mit optionalem Pulsmessgurt un-codiert - 5,3kHz.)
- 1 Benutzerprogramm individuell einstellbar
- 1 manuelles Programm
- 1 Wettkampf Programm
- Inklusive Pulsmessgurt und Empfänger für eine zuverlässige Pulsüberwachung
- Hochwertige Aluminiumschiene mit einer Länge von ca. 112 cm
- Komfortsitz mit kugelgelagerten Rollen
- Stabiles und extra langes Zugband
- Stabile Fußposition durch Fußschalen mit Klettverschluss
- Nach Gebrauch Platz sparend klappbar
- Transportrollen
- Netzteil
- Höhen- und Neigungsverstellbarer Computer
- Blue Backlit LCD Display, 7 Anzeigefenster mit gleichzeitiger Anzeige von: Zeit, Zeit auf 500 Meter, Ruderschläge, Ruderschläge pro Minute, Entfernung, ca. Kalorienverbrauch, Pulsfrequenz und Watt
- In den Benutzerprogrammen ist eine Eingabe von persönlichen Grenzwerten wie Zeit, Entfernung, ca. Kalorienverbrauch und Pulsfrequenz möglich / Überschreitung der Grenzwerte wird angezeigt
- 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. HeimSPORTnutzung 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]: L 230 x B 55 x H 87
Stellmaß geklappt [cm]: L 120 x B 55 x H 149
Gerätgewicht [kg]: 40
Trainingsplatzbedarf [m²]: 2,5

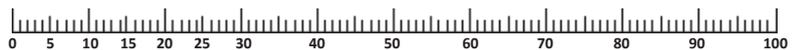


Abb.-Nr.	Bezeichnung	Abmessung	Menge	Montiert an	ET Nummer
1	Grundrahmen		1		33-1660-01-SW
2	Fußrohr vorne		1	1	33-1660-02-SW
3L	Endkappe mit Transportrolle links		1	2	36-1660-06-BT
3R	Endkappe mit Transportrolle rechts		1	2	36-1660-07-BT
4	Innensechskantschraube	M8x75	2	1+2	39-10019-CR
5	Unterlegscheibe	8//16	9	4,12, 23+39	39-9861-CR
6	Sitzschiene		1	1+7	33-1660-03-SI
7	Sitzschlittenrahmen		1	6	33-1660-04-SW
8	Sechskantschraube	M10x125	1	1+11	39-10505
9	Unterlegscheibe	10//20	6	8, 63, 79+92	39-9989-CR
10	Selbstsichernde Mutter	M10	3	22, 33+63	39-9981
11	Verbindungsteil		1	6	33-1660-05-SW
12	Innensechskantschraube	M8x20	4	6, 11+21	39-10095-CR
13	Unterlegscheibe	12//24	1	32	39-9986-CR
14	Schnellverschluss		1	11	36-1260-09-BT
15	Endanschlag		4	6	36-1660-46-BT
16	Endanschlagbefestigung	11x80	2	6+15	36-1660-47-BT
17	Unterlegscheibe	6//16	2	18	39-10007-CR
18	Kreuzschlitzschraube	M6x15	2	16	39-10120-VC
19	Mutter	M10	3	8, 22+63	39-9981
20	Fuß höhenverstellbar		1	1	36-1660-08-BT
21	Verbindungsstück		1	6+24	36-1660-09-BT
22	Innensechskantschraube	M10x110	1	24	39-10502
23	Innensechskantschraube	M8x45	1	24	39-9914
24	Fuß hinten		1	6	36-1660-04-BT
25	Sitz		1	27	36-1660-10-BT
26	Kreuzschlitzschraube	M6X20	4	25+27	39-9960
27	Sitzschlitten		1	6	33-1660-06-SW
28	Schraube	M8x28	6	27+30	39-10134
29	Abstandsstück		6	28	36-1660-11-BT
30	Sitzrolle		6	27	36-1660-12-BT
31	Selbstsichernde Mutter	M8	9	28, 39+73	39-9918-CR
32	Sterngriffschraube	M12	1	11	36-1660-13-BT
33	Sechskantschraube	M12x170	4	1+34	39-10506
34	Fußschale		2	1	36-1660-05-BT

Abb.-Nr.	Bezeichnung	Abmessung	Menge	Montiert an	ET Nummer
35	Stopfen		2	50	36-1260-21-BT
36	Griffüberzug		2	50	36-1260-07-BT
37	Sensorverbindung		1	38	36-1660-14-BT
38	Computer		1	44	36-1660-03-BT
39	Schlossschraube	M8x75	2	44+48	39-10019
40	Schraube	4.2x18	21	1, 3,67,78+89	36-9111-38-BT
41	Kabelschutz		1	6	36-1660-15-BT
42	Kunststoffscheibe 1		2	39	36-1660-16-BT
43	Kunststoffscheibe 2		2	39	36-1660-17-BT
44	Computeraufnahme		1	38+48	36-1660-18-BT
45	Stahllager		4	48	36-1660-19-BT
46	Sensor 1		1	6	36-1660-20-BT
47	Netzgerät	9V=DC/500mA	1	82	36-1660-22-BT
48	Computerstütze		1	1+44	33-1660-07-SW
49	Verbindungskabel		1	38+78	36-1660-21-BT
50	Griffstange		1	93	33-1260-08-SW
51	Kreuzschlitzschraube	M5x10	4	38+44	39-9903-SW
52	Kunststofflager		2	8	36-1660-23-BT
53	Rundkappe		1	89R	36-1660-24-BT
54	Achsmutter	M10x1	4	62+86	39-9820
55	Selbstsichernde Mutter	M6	3	59	39-9861-VC
56	U-teil		3	59	36-9713-55-BT
57	Augenschraube	M6x40	3	62+86	39-10000
58	Mutter	M10x1	2	62+86	39-9820
59	Achsmutter schmal	M10x1	1	62	39-9820-SI
60	Distanzring	10//15//6	1	62	36-1660-25-BT
61	Kugellager	6000	2	62	36-9317-21-BT
62	Wickelrad		1	1	36-1660-26-BT
63	Sechskantschraube	M10x112	1	66	39-10502
64	Distanzstück 1		1	63	36-1660-27-BT
65	Distanzstück 2		1	63	36-1660-28-BT
66	Zugbandrolle		1	63	36-1660-29-BT
67	Halterung für Nr.48		2	1	36-1660-30-BT
68	Sensor 2		2	70	36-1660-31-BT
69	Schraube	4.2x12	4	68+70	39-10185
70	Sensorhalter		1	1	36-1660-32-BT
71	Umlenkrolle		3	1	36-1660-33-BT
72	Sechskantschraube	M8x35	2	71	39-9912
73	Innensechskantschraube	M8x40	2	1+71	39-10125-VC
74	Unterlegscheibe	8//30	1	73	39-10180
75	Distanzstück 3	8//12//21.5	1	73	36-1660-34-BT
76	Sechskantschraube	M6x65	2	1	39-10507
77	Selbstsichernde Mutter	M6	2	76	39-9861-VC
78	Stellmotor		1	1	36-1660-35-BT
79	Spannbügel		1	1	33-1660-08-SI
80	Feder		1	1+79	36-1660-36-BT
81	Seilzug		1	78+86	36-1660-37-BT
82	Netzanschlusskabel		1	78+89L	36-1660-38-BT
83	Spannrolle		1	79	36-1660-39-BT
84	Innensechskantschraube	M10x25	1	83	39-10025-CR
85	Mutter	M10x1	1	86	39-9820-SI
86	Schwungmasse		1	1	33-1660-09-SI
87	Flachriemen		1	62+86	36-1660-40-BT
88	Elastikzug		1	1+62	36-1660-41-BT
89L	Verkleidung links		1	1+89R	36-2094-01-BT
89R	Verkleidung rechts		1	1+89L	36-2094-02-BT
90	Zugstangenhalterung		1	89	36-1660-42-BT
91	Schraube	M5x25	2	90	39-10450-CR
92	Wickelradachse		1	62	36-1660-43-BT
93	Zugband		1	50+62	36-1660-44-BT
94	Gummiring		1	67	36-1660-45-BT
95	Werkzeugset		1		36-1660-48-BT
96	Montage- und Bedienungsanleitung		1		36-2094-04-BT

CONTENTS

1. Contents	13
2. Important Recommendations and Safety Instructions	13
3. Assembly overview	3
4. Assembly Instructions	14-16
5. Computer manual	17-18
6. Cleaning, Checks and Storage/ Troubleshooting	19
7. Training instructions	20
8. Parts List – Spare Parts List	21-22
9. Exploded view	23

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

Attention:
Before use
read operating
instructions!



IMPORTANT RECOMMENDATIONS AND SAFETY INSTRUCTIONS

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

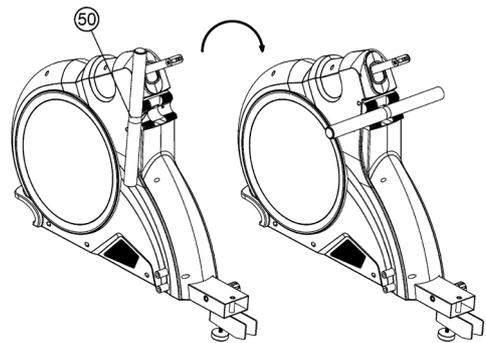
- Assembly the machine exactly as described in the installation instructions and use only the enclosed, specific parts of the machine. Before assembling, verify the completeness of the delivery against the delivery notice and the completeness of the carton against the assembly steps in the installation and operating instructions.
- Check the firm seating off all screws, nuts and other connections before using the machine for the first time and at regular intervals to ensure that the trainer is in a safe 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 75 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. They must therefore only be used according to their purpose and by suitably informed and instructed persons.
- People such as children, invalids and handicapped persons should only use the machine in the presence of another person who can give aid and advice. Take suitable measures to ensure that children never use the machine without supervision.
- 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.
- This machine is a speeddependant machine.
- The machine is equipped with 16-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 EN ISO 20957-1:2013 + EN 957-7:1998 H/A. The maximum permissible load (=body weight) is specified as 150 kg. This item’s computer corresponds to the basic demands of the EMV Directive of 2014/30EU .
- 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.

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: 30 min.

When removing the components from the carton, make sure that the handlebar (50) turn only 90° to the right and position into the handle holder.

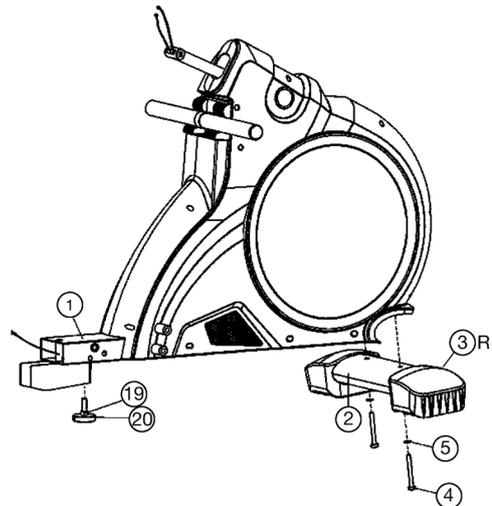
Part „A“ serves as a transport safety device and it is no need after build up.



STEP 1:

Attach the front stabilizer (2) to main frame (1).

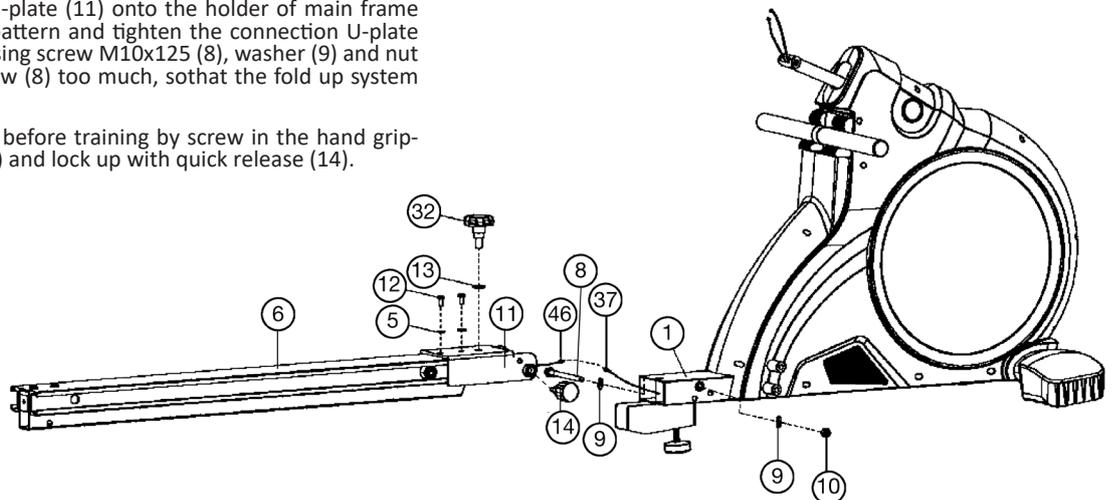
1. Attach the front stabilizer (2) assembled with end caps with transportation rollers (3) to main frame (1), using inner hex screw M8x75 (4) and washers (5).
2. Screw in the adjustable foot (20) into appropriate position at main frame (1) and secure the position by nut (19) to level the item into a stable stand.



STEP 2:

Attach the seat rail (6) at main frame (1).

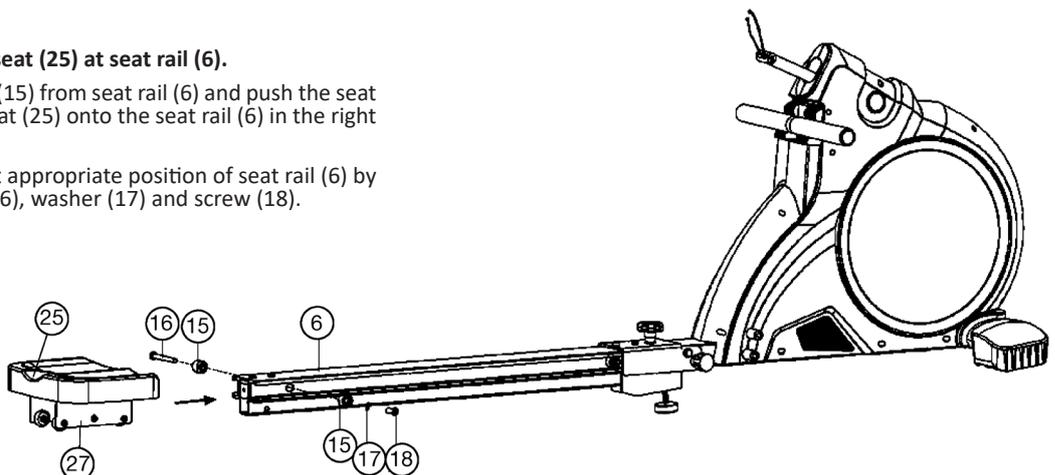
1. Place the connection U-plate (11) onto the seat rail (6), so that the holes pattern and screw the connection U-plate (11) at seat rail (6) by using screws M8x20 (12) and washers (5).
2. Lead the seat rail (6) against the main frame (1) and connect the sensor 1 (46) with sensor connection cable (37).
3. Place the connection U-plate (11) onto the holder of main frame (1), so that the side holes pattern and tighten the connection U-plate (11) at main frame (1) by using screw M10x125 (8), washer (9) and nut (10). Don't tighten the screw (8) too much, so that the fold up system works easy.
4. Secure the seat rail (6) before training by screw in the hand grip-screw (32) with washer (13) and lock up with quick release (14).



STEP 3:

Attach the seat slide (27) with seat (25) at seat rail (6).

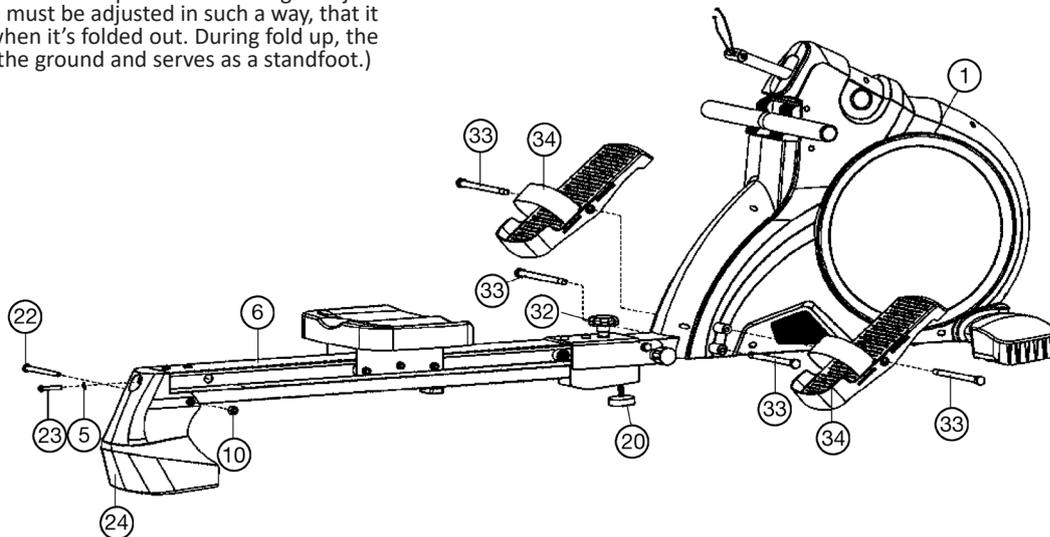
1. Screw out the limit stopper (15) from seat rail (6) and push the seat slide (27) with preassembled seat (25) onto the seat rail (6) in the right way as showed in figure Step 3.
2. Fix the limit stoppers (15) at appropriate position of seat rail (6) by using axle for limited stopper (16), washer (17) and screw (18).



STEP 4:

Attach the rear foot (24) and foot pedals (34).

1. Put the rear foot (24) into the holder at seat rail (6) and screw it tightly by using screw M10x110 (22), screw M8x45 (23), washers (5) and self locking nut (10).
2. Screw into below threats at main frame the screws M12x170 (33). Then attach the foot pedals (34) at main frame (1) into appropriate position in upper threats with screws M12x170 (33). (For safe exercise condition of the rowing machine, the star grip screw No. 32 must be firmly tightened, before user take exercise position. The height-adjustable foot 20 under the seat rail must be adjusted in such a way, that it does not touches the ground, when it's folded out. During fold up, the height-adjustable foot touches the ground and serves as a standfoot.)



STEP 5:

Attach the computer (38) at computer support (48).

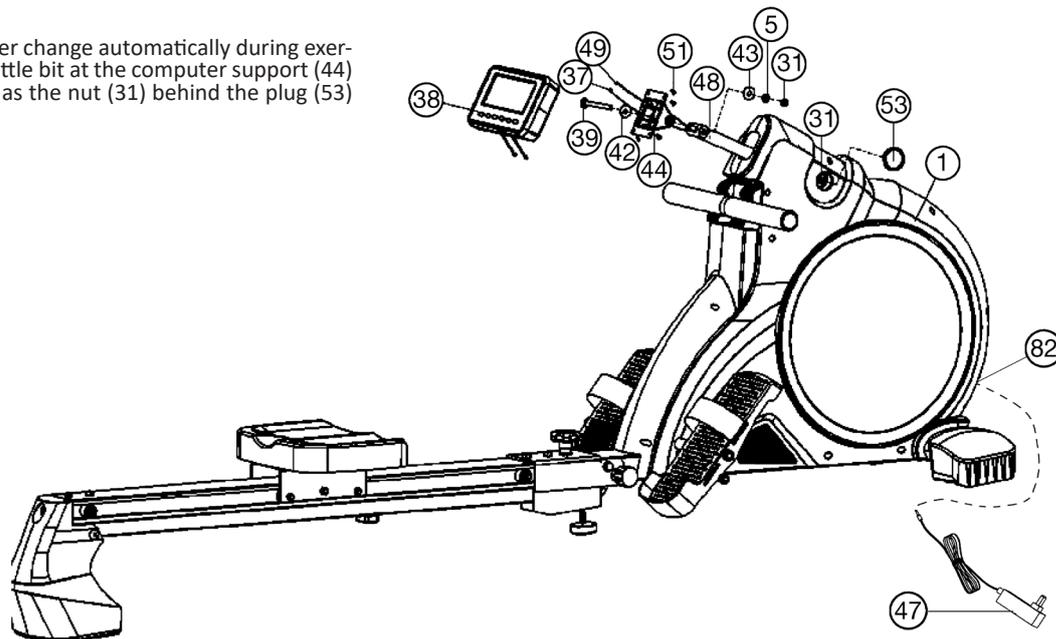
1. Push the connecting cable (49) and sensor connection cable (37) through the computer holder (44) into front position.
2. Put the computer holder (44) with two plastic washers (42+43) onto the computer support (48) and attach it with carriage bolt M8x75 (39), washer (5) and nut (31).
3. Remove the 4 screws (51) from backside of computer (38). Lead the computer (38) to computer holder (44) and push the plug of the connecting cable (49) and sensor connection cable (37) into the associated socket of the computer (38).
4. Storage the cable connection into the backside of computer (38) and put the computer (38) on the computer holder (44) and attach it with the screws (51).

Note: If the set position of computer change automatically during exercising, then tighten the nut (31) a little bit at the computer support (44) for a fixed incline position, as well as the nut (31) behind the plug (53) for computer height position.

STEP 6:

Attach the power.

1. Please insert the plug of adaptor (47) to the power plug (82) at end of chain guard.
2. Please insert the plug of adaptor (47) to the jack of wall power (230V~50Hz).



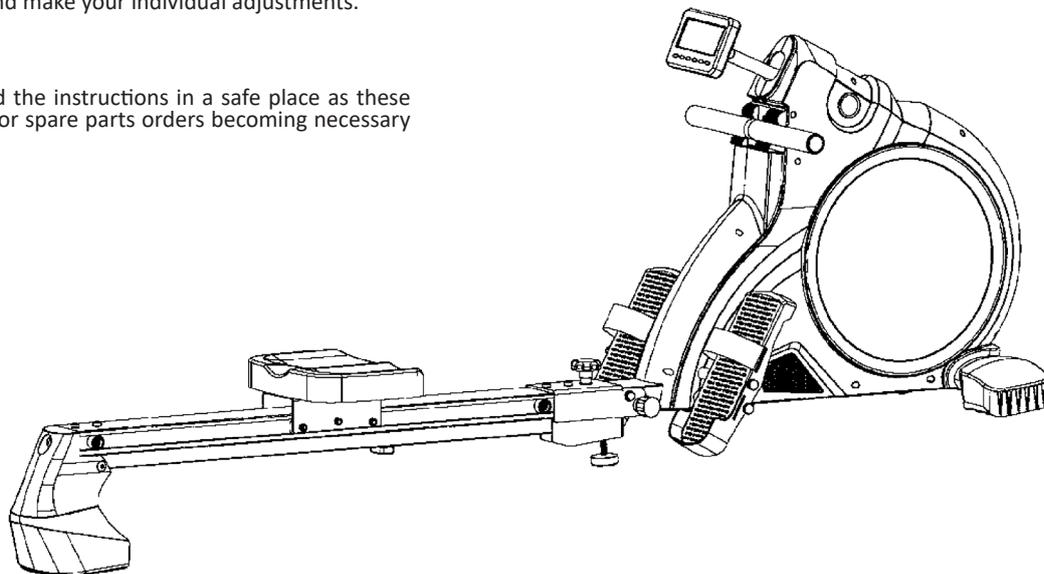
STEP 7:

Checks

1. Check the correct installation and function of all screwed and plug connections. Installation is thereby complete.
2. When everything is in order, familiarize yourself with the machine at a low resistance setting and make your individual adjustments.

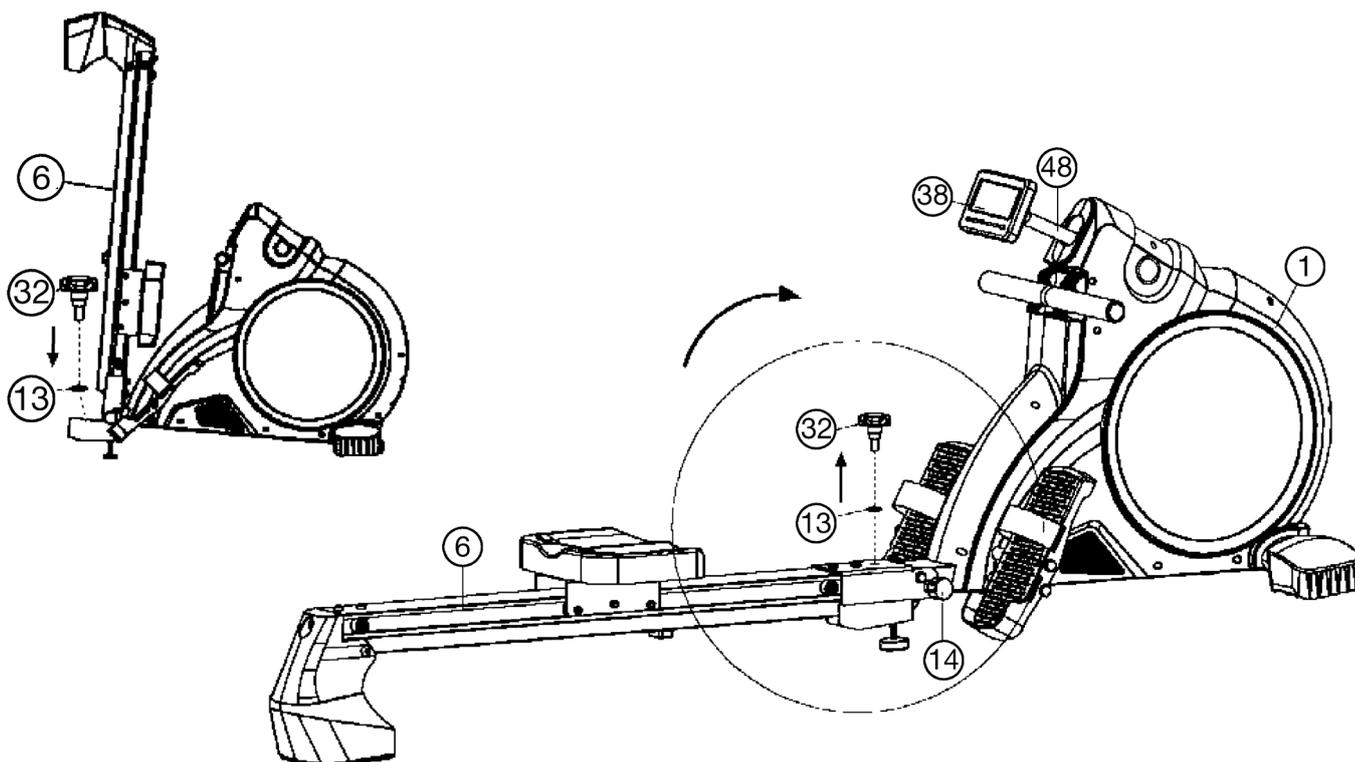
Note:

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.



FOLD UP AND STORAGE THE ROWING MACHINE

1. To storage the rowing machine, screw out the hand grip screw (32) totally and turn/pull the quick release (14) to unlock the seat rail (6). Fold up the seat rail (6) into vertically position and secure this position with turn/pull the quick release (14) at bottom side of main frame (1). The hand grip screw (32) and washer (13) you can storage into the threat holder at bottom area of seat rail (6).





As soon as the computer is connected with power supply, an acoustic signal sounds and all of the displays are shown on LCD for 2 seconds.



If no button are pressed and the pedals have not been moved for approx. 4 minutes, the computer will switch to power saving mode.

DISPLAY & BUTTON FUNCTIONS

Training Values	Display Range	Description/ Setting Range
SPM	0 ~ 999	Strokes per minute / 10 - 95
Time	0,00 ~ 99:00min	Exercise time / 0 - 99
Time/500m	0,0 ~ 99:00min	Exercise time on 500m distance
DISTANCE	0 ~ 99900m	Distance in meter / 100 - 99900
CALORIES	0 ~ 99900m	approx. calories in kcal / 10 - 9990
STROKES	0 ~ 99900	Rowing strokes
PULSE	30 – 240 BPM	Actually heart rate frequency / 30 - 240, during resistance adjustment level / 1 - 16
WATT	0 ~ 999	Display of rower power in Watt

Button	Function
+ - key	- Increase resistance level - Function selection
- - key	- Decrease resistance level - Function selection
F - key	- Confirm setting or selection.
L - key	- Hold on pressing for 2 seconds, computer will reboot. - Reset all values to zero. - Reverse to main menu after finishing a workout.
Start/Stop - key	- Start or Stop rowing training.
Test - key	- Track user Heart rate in recovery phase.

Acoustic Signals

All settings made with the computer are confirmed with an acoustic signal:

- 1 shot beep = setting confirmed
- 2 shot beeps = it is impossible to make any settings

Starting exercise immediately (MANUAL)

Then MANUAL-->PROGRAM-->H.R.C.-->RACE-->USER is flashing with 1Hz. Press +/- - key to choose MANUAL and confirm by pressing F - key. If you have previously selected a program or started your workout, press L - key to return to the starting display.



- Press START/STOP button to start workout immediately without entering further settings.
- Press +/- - key to input your personal settings and press F - key to confirm.

The following fields will flash in turn:

(Resistance level (1~16) / TIME or METERS / CALORIES / PULSE)

Use +/- - key to set values and confirm your selection by F - key. Press START/STOP to start workout.

As soon as one of the set values reach the preset Target, the computer will alarm with Bi-bi sound and stop.

- You can adjust the level of resistance on the paddles while rowing by pressing +/- - key. The newly set level value will be shown in the profile (default value is Level 1).
- Press START/STOP to end exercising. All exercising value will remain.
- Press L - key to reverse to workout selection menu.

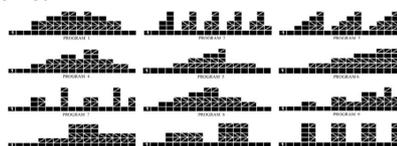
Selecting a Program to do training (PROGRAM)

- Press +/- - key to scan MANUAL->PROGRAM->H.R.C. ->RACE->USER.
- Choose PROGRAM and press F - key to confirm. The programs are preset with 12 profiles. Press +/- - key to select one from the 12 preset profiles. Set the desired session value and confirm by F - key: (Resistance level (1~16) / TIME)
- Press STATR/STOP to start workout.



-You can adjust the level of resistance on the paddles while rowing by pressing +/- - key. The newly set level value will be shown in the profile (default value is Level 1).

-Program profiles:



- Press START/STOP to end exercising. All exercising value will remain.
- Press L - key to reverse to workout selection menu.

Set program according to heart rate (H.R.C.)

In this program, the rower reacts to your pulse as measured by the chest belt. In addition, simple graphics also show you whether you need to need to increase or decrease your stress Level. You can choose between:

- HRC 55** : Here you are rowing in the very efficient range of 55%, ideal for beginners and for general fat Burning.
- HRC 75** : This range of 75% of the maximum pulse rate is suitable for experienced users and athletes.
- HRC 90** : The anaerobic range of 90% of the maximum pulse rate is only suitable for competitive athletes and short sprint exercises.
- TA** : The computer uses your Age to calculate a target pulse rate, which you can change as per your willing. Never select a target pulse that is higher than your age-determined maximum pulse rate.

- Press +/- - key to select H.R.C. and enter by pressing F - key. Choose HRC55-->HRC75-->HRC90-> TARGET. With HRC55, HRC75,HRC90, the max. Heart rate will be calculated by the computer automatically.
- With the TARGET program, the preset value 100 will be shown. Press +/- - key to set a value between 30~240 and confirm by F - key. The program has been saved.
- Set the desired session TIME with +/- - key and press F - key to confirm.
- Press START/STOP to start workout.

For this program, it is necessary to wear the chest belt so that computer can detect and display your heart rate value.

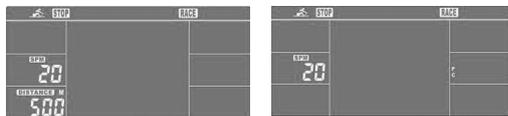


PULSE

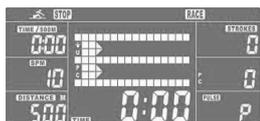
Training with competition mode (RACE)

In this program, you can enjoy rowing just like an competition, while your rival is the computer.

- Press +/- key to select RACE and press F - key to confirm.
- Press +/- key to set SPM confirm by pressing F - key.
- Press +/- key to select desired rowing METERS and confirm by F - key.
- Press +/- key to adjust paddle resistance level.
- Press START/STOP to start workout. Computer will display USER & PC workout status.



- Press +/- key to adjust resistance level.
- Either PC or User finish the set rowing distance first, computer will stop and show PC win or User win.



- Press START/STOP to end exercising. All exercising value will remain.
- Press L - key to reverse to workout selection menu.

User-defined profile (USER PROGRAM)

Here you can design your own profile with bars just like the preset program profiles.

- Press +/- key to select USER PROGRAM and press F - key to confirm. The first bar will be displayed.
- Press +/- key to set resistance level and confirm by F - key. The next bar will be displayed.
- Continue this process till set up 16 bars. The max. resistance level is 16. To finish your setting or quit setting, hold on pressing F - key.
- Press F -key for 2 seconds to enter exercise time with +/- -key.
- Press START/STOP to start workout.



As soon as one of the set values reach the preset Target, the computer will alarm with Bi-bi sound and stop.

- You can adjust the level of resistance on the paddles while rowing by pressing +/- key. The newly set level value will be shown in the profile (default value is Level 1).
- Press START/STOP to end exercising. All exercising value will remain.
- Press L - key to reverse to workout selection menu.

Recovery phase (TEST)

It is recommended to end an intensive rowing session with a recovery phase. During this phase you should be able to relax and paddle without strong resistance until your pulse slows close to its usual rate.

- Press TEST-key and wear chest belt again. Then only TIME is showing with counting down from 60 seconds to 0, all other functions are not available.

Once the 60 seconds recovery phase is over, an evaluation of the achieved heart rate will be shown.



If your heart rate is still very high after 60s (F is between 4 and 6), you could restart the recovery program to gradually slow your heart rate further.

1.0	OUTSTANDING
1.0 < F < 1.9	EXCELLENT
2.0 < F < 2.9	GOOD
3.0 < F < 3.9	FAIR
4.0 < F < 5.9	BELOW AVERAGE
6.0	POOR

Trouble shooting:

- E-2:** Motor stroke over the normal range. Plug the adaptor again. Re-powering on the console and the motor will back to the normal range.
- E-7 :** Check if cables were well connected or damaged.

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.

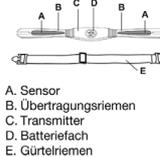
If you notice during training that the values which must be displayed by the computers appear irregularly or the symbol "P" appears in the display, conduct the following check procedure:

- 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.



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



Batterietyp CR2032

CLEANING, CHECKS AND STORAGE

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

Remove the batteries from the computer while intending the unit for more than 4 weeks not to use. Fold up the seat frame and secure with locking pin. Choose a dry storage in-house and spray some oil to the thread of the handlebar bolt for fold up function. Cover the bike to protect it from being discolor by any sunlight and dirty through dust.

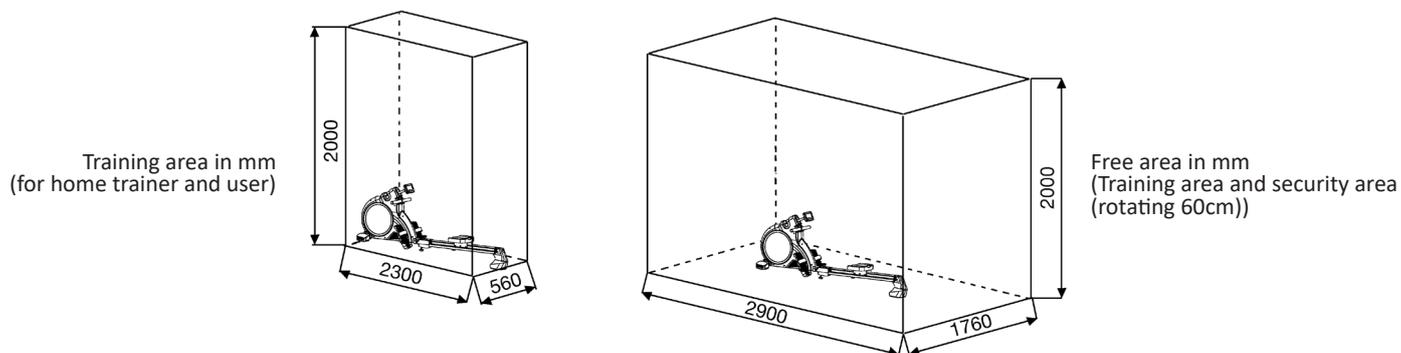
3. Checks

We recommend every 50 hours to review the screw connections for tightness, which were prepared in the assembly. Every 100 operating hours, you should spray some oil at the thread of the handlebar bolts for fold up function.

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 under the fold up construction.

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.

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.

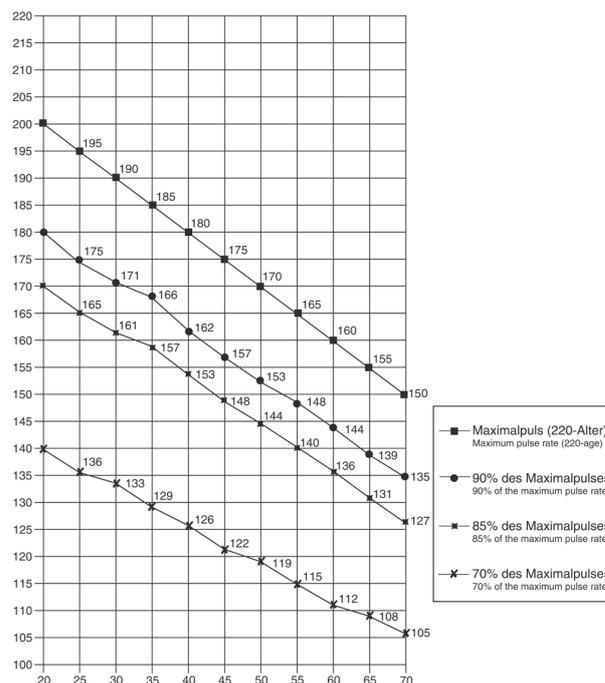
Calculation formula:

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

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

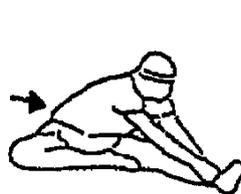
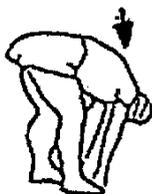
85% of the maximum pulse rate = (220 - age) x 0.85

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



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.

PARTS LIST – SPARE PARTS LIST RMT 8200

Art.-Nr.: 2094
 Technical data: Issue 23.07.2020

Rowing machine for efficient stimulating most of users muscles.

- 16-stepped Motor- and Computer- controlled resistance
- Magnetic-Brake-System with approx. 9 kg flywheel mass
- 12 stored training programs
- 4 Heart rate programs with presetting of the pulse limit (Possible only with pulse measuring belt)
- 1 individual user program
- 1 manually program
- 1 competition program
- Pulse belt and receiver for heart rate measurement included
- High quality aluminum rail with a length of approx. 112 cm
- Comfort saddle with easy slide rollers for fluid and efficient strokes
- Stable and extra length rope
- Stable foot-position by means of strong Velcro fastener
- Foldable for save space
- Transport rollers
- Power plug (Adapter)
- Computer height- and inclination adjustable
- Blue Backlit LCD display, 7 windows display with simultaneous display of: Time, Strokes, Strokes per minute, Distance, approx. Calorie consumption, Watt and Pulse frequency
- Input of individual limits: Time, Distance, approx. Calorie consumption and Pulse frequency
- Announcement when limits exceeded
- Receiver for wireless pulse belt integrated in computer
- Load max. 150 kg (Body weight)

**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]: L 230 x W 55 x H 87
 Fold up space requirement approx. [cm]: L 120 x W 55 x H 149
 Items weight [kg]: 40
 Exercise space approx. [m²]: 2,5

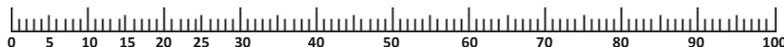
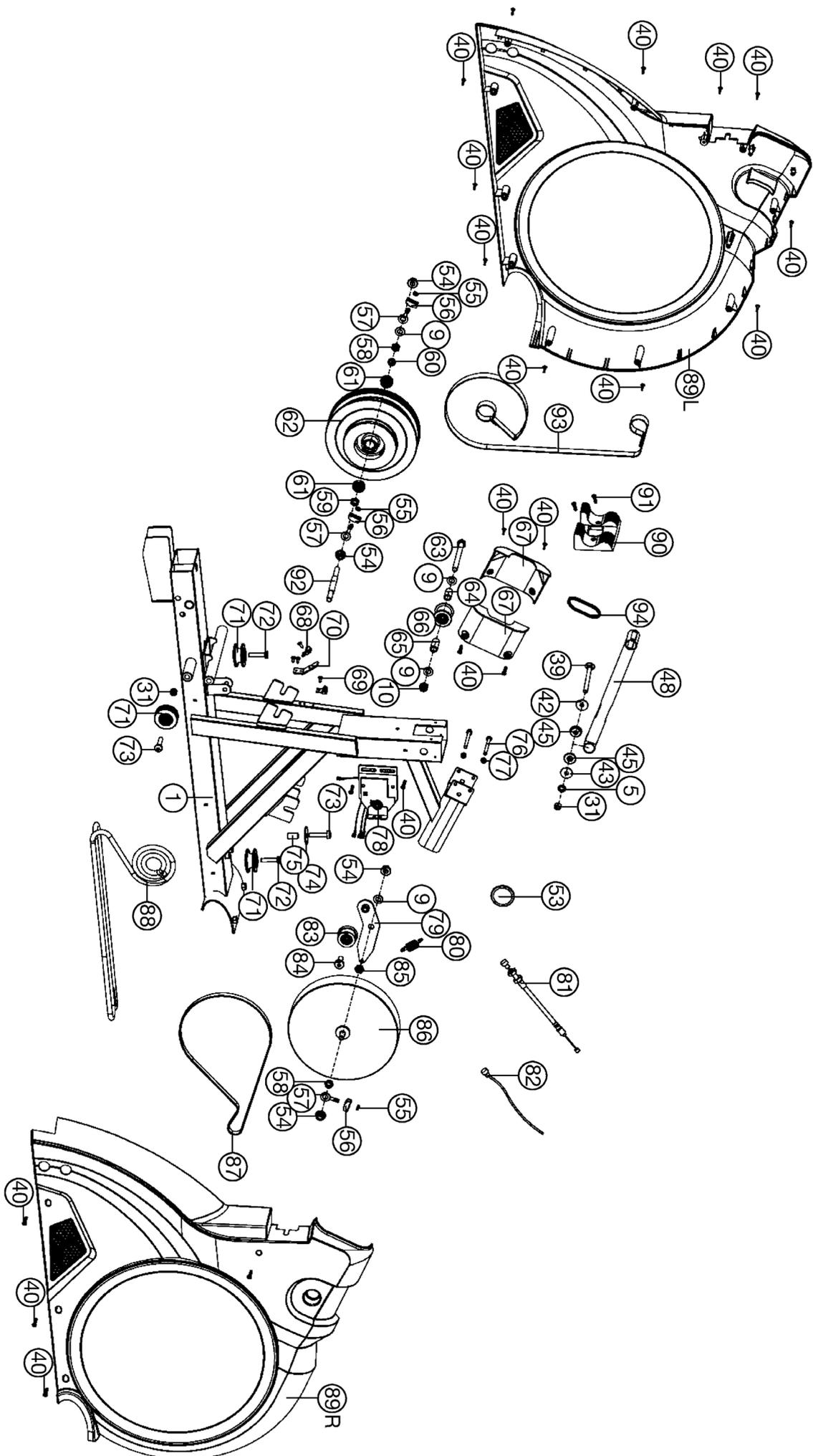


Illustration No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to Illustration No.	ET-Number
1	Main Frame		1		33-1660-01-SW
2	Front bottom tube		1	1	33-1660-02-SW
3L	Front end cap left		1	2	36-1660-06-BT
3R	Front end cap right		1	2	36-1660-07-BT
4	Inner hex bolt	M8x75	2	1+2	39-10019-CR
5	Washer	8//16	9	4,12, 23+39	39-9861-CR
6	Seat rail		1	1+7	33-1660-03-SI
7	Seat rail tube		1	6	33-1660-04-SW
8	Hex bolt	M10x125	1	1+11	39-10505
9	Washer	10//20	6	8, 63, 79+92	39-9989-CR
10	Nylon nut	M10	3	22, 33+63	39-9981
11	Connection U-plate		1	6	33-1660-05-SW
12	Inner hex screw	M8x20	4	6, 11+21	39-10095-CR
13	Washer	12//24	1	32	39-9986-CR
14	Quick release		1	11	36-1260-09-BT
15	Limit stopper		4	6	36-1660-46-BT
16	Axle for limiting base	11x80	2	6+15	36-1660-47-BT
17	Washer	6//16	2	18	39-10007-CR
18	Cross screw	M6x15	2	16	39-10120-VC
19	Nut	M10	3	8, 22+63	39-9981
20	Adjustable foot		1	1	36-1660-08-BT
21	Connection L-plate		1	6+24	36-1660-09-BT
22	Inner hex bolt	M10x110	1	24	39-10502
23	Inner hex bolt	M8x45	1	24	39-9914
24	Rear foot		1	6	36-1660-04-BT
25	Seat		1	27	36-1660-10-BT
26	Cross screw	M6X20	4	25+27	39-9960
27	Seat sled		1	6	33-1660-06-SW
28	Screw	M8x28	6	27+30	39-10134
29	Spacer		6	28	36-1660-11-BT
30	Roller		6	27	36-1660-12-BT
31	Nylon nut	M8	9	28, 39+73	39-9918-CR
32	Handgrip screw	M12	1	11	36-1660-13-BT
33	Long bolt	M12x170	4	1+34	39-10506
34	Pedal		2	1	36-1660-05-BT

Illustration No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to Illustration No.	ET-Number
35	Round stop		2	50	36-1260-21-BT
36	Foam grip		2	50	36-1260-07-BT
37	Sensor connection cable		1	38	36-1660-14-BT
38	Computer		1	44	36-1660-03-BT
39	Carriage bolt	M8x75	2	44+48	39-10019
40	Screw	4.2x18	21	1, 3,67,78+89	36-9111-38-BT
41	Cable save		1	6	36-1660-15-BT
42	Nylon washer 1		2	39	36-1660-16-BT
43	Nylon washer 2		2	39	36-1660-17-BT
44	Computer bracket		1	38+48	36-1660-18-BT
45	Steel bushing		4	48	36-1660-19-BT
46	Sensor 1		1	6	36-1660-20-BT
47	Adaptor	9V=DC/500mA	1	82	36-1660-22-BT
48	Computer support		1	1+44	33-1660-07-SW
49	Connection cable		1	38+78	36-1660-21-BT
50	Handlebar		1	93	33-1260-08-SW
51	Cross screw	M5x10	4	38+44	39-9903-SW
52	Plastic bushing		2	8	36-1660-23-BT
53	Round cap		1	89R	36-1660-24-BT
54	Axle nut	M10x1	4	62+86	39-9820
55	Nylon nut	M6	3	59	39-9861-VC
56	U-Shape washer		3	59	36-9713-55-BT
57	Eye bolt	M6x40	3	62+86	39-10000
58	Nut	M10x1	2	62+86	39-9820
59	Axle nut small	M10x1	1	62	39-9820-SI
60	Spacer	10//15//6	1	62	36-1660-25-BT
61	Bearing	6000	2	62	36-9317-21-BT
62	Belt wheel		1	1	36-1660-26-BT
63	Hex bolt	M10x112	1	66	39-10502
64	Spacer 1		1	63	36-1660-27-BT
65	Spacer 2		1	63	36-1660-28-BT
66	Pulley for pull rope		1	63	36-1660-29-BT
67	Tube bracket		2	1	36-1660-30-BT
68	Sensor 2		2	70	36-1660-31-BT
69	Screw	4.2x12	4	68+70	39-10185
70	Sensor bracket		1	1	36-1660-32-BT
71	Pulley		3	1	36-1660-33-BT
72	Hex bolt	M8x35	2	71	39-9912
73	Inner hex bolt	M8x40	2	1+71	39-10125-VC
74	Washer	8//30	1	73	39-10180
75	Spacer 3	8//12//21.5	1	73	36-1660-34-BT
76	Hex bolt	M6x65	2	1	39-10507
77	Nylon nut	M6	2	76	39-9861-VC
78	Motor		1	1	36-1660-35-BT
79	Idler bracket		1	1	33-1660-08-SI
80	Spring		1	1+79	36-1660-36-BT
81	Tension cable		1	78+86	36-1660-37-BT
82	DC connection cable		1	78+89L	36-1660-38-BT
83	Idler		1	79	36-1660-39-BT
84	Inner hex bolt	M10x25	1	83	39-10025-CR
85	Nut	M10x1	1	86	39-9820-SI
86	Flywheel		1	1	33-1660-09-SI
87	Belt		1	62+86	36-1660-40-BT
88	Return rope		1	1+62	36-1660-41-BT
89L	Chain cover left		1	1+89R	36-2094-01-BT
89R	Chain cover right		1	1+89L	36-2094-02-BT
90	Handlebar holder		1	89	36-1660-42-BT
91	Screw	M5x25	2	90	39-10450-CR
92	Axle		1	62	36-1660-43-BT
93	Tension belt		1	50+62	36-1660-44-BT
94	Sealing ring		1	67	36-1660-45-BT
95	Tool Set		1		36-1660-48-BT
96	Assembly and exercise instruction		1		36-2094-04-BT



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)