

# CXT 7200

HEIMSPORT-TRAININGSGERÄT CROSSTRAINER-ERGOMETER

Montage- und Bedienungsanleitung  
CXT 7200 Bestell-Nr.: 2092



Seite 2-16

Assembly and exercise instructions  
CXT 7200 Order No.: 2092



Page 17-30



## INHALTSÜBERSICHT

1. Inhaltsübersicht	2
2. Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise	2
3. Montageübersicht	3
4. Montageanleitung	4-6
5. Benutzung des Gerätes/ WATT Tabelle	5
6. Computer Anleitung	8
7. Programme	9
8. Pulsmessung	10
9. Reinigung, Wartung und Lagerung / Störungsbeseitigung	11
10. Garantiebestimmungen	11
11. Trainingsanleitung / Aufwärmübungen (Warm Up)	12
12. Stückliste - Ersatzteilliste	13-15
13. Notizen	15-16
14. Explosionszeichnung	31

## 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.

- 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 (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.
- 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 90 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.
- 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 Heimspor-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.

**14.** Personen wie Invalide und behinderte Menschen sollten das Sportgerät nur im Beisein einer weiteren Person benutzen, die Hilfestellung und Anleitung geben kann. Kindern ist es untersagt das Sportgerät zu benutzen und eine Benutzung des Sportgerätes 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 bewegendem 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 32-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 EN ISO 20957-1/2013 und EN ISO 20957-9/2016 „H, A“ geprüft und zertifiziert worden. Die zulässige maximale Belastung (=Körpergewicht) ist auf 150 kg 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  $\pm 5$ W bis 50Watt und  $\pm 10\%$  über 50Watt. Dieser Gerätecomputer entspricht den grundlegenden Anforderungen der EMC Richtlinie 2014/30 EU.

**21.** Dieses Sportgerät verfügt über keinen Freilauf und kann somit nicht sofort gestoppt werden.

**22.** Der individuelle menschliche Kraftaufwand um auf dem Sportgerät zu trainieren kann von der angezeigten mechanische Leistung abweichen.

**23.** Um auf das Sportgerät sicher auf oder abzusteigen sollten Sie sich grundsätzlich festhalten und die Fußschalen sollten sich dazu in tiefer Position befinden.

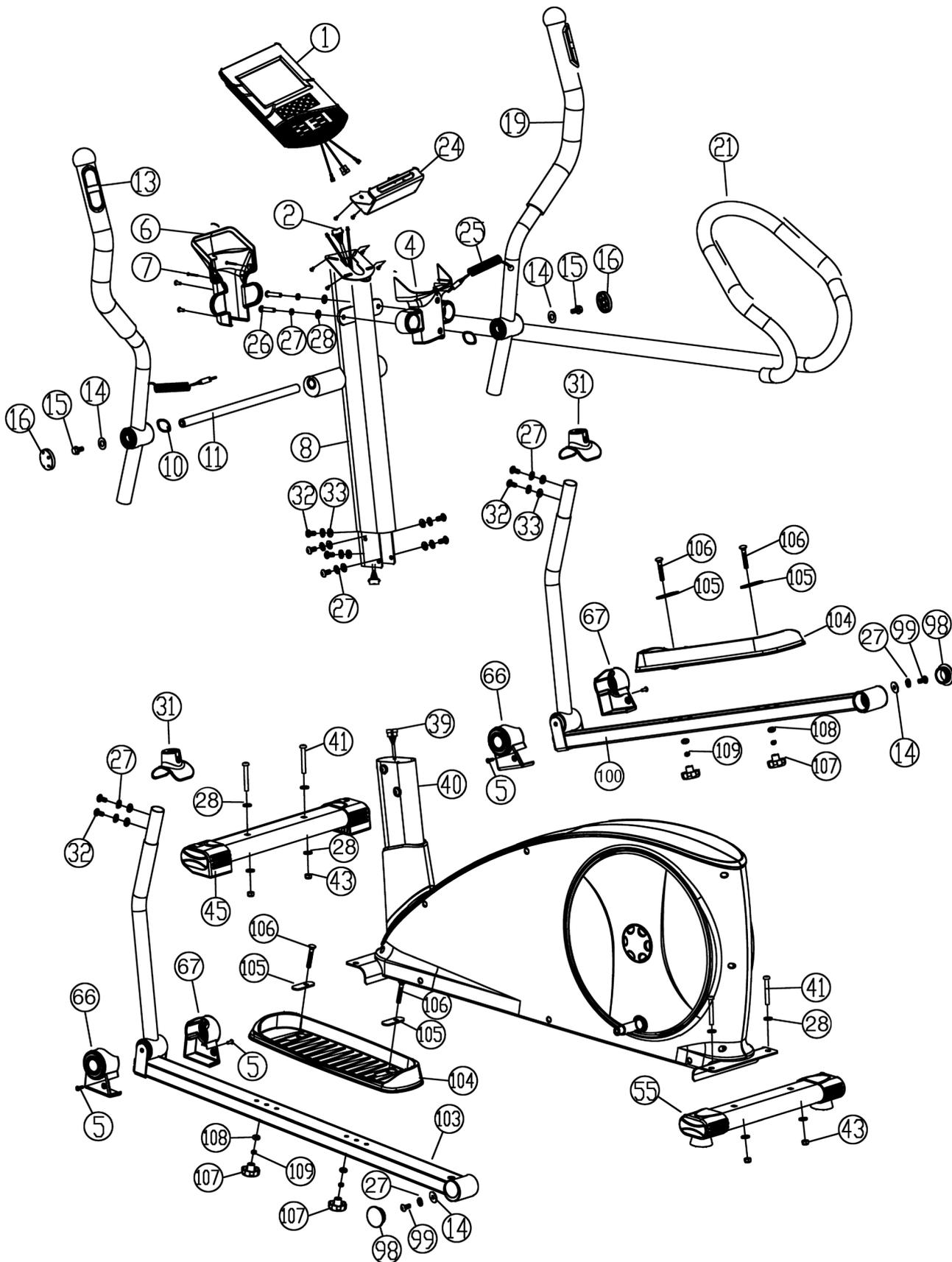
**24.** Die Montage- und Bedienungsanleitung ist als Teil des Produktes zu betrachten. Bei Verkauf oder der Weitergabe des Produktes ist diese Dokumentation mitzugeben.

MONTAGEÜBERSICHT:

DE

ASSEMBLY OVERVIEW:

GB



## MONTAGEANLEITUNG

Entnehmen Sie alle Einzelteile der Verpackung, legen diese auf den Boden und kontrollieren die Vollständigkeit anhand der Montageschritte.

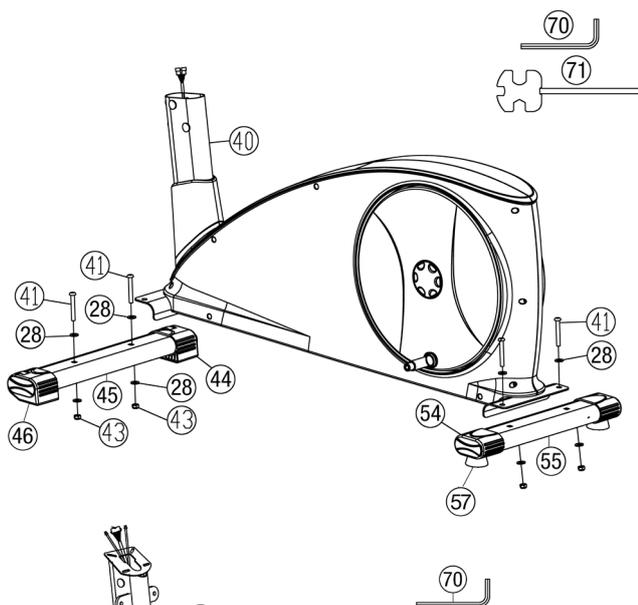
Das Gerät wurde größtmöglich vormontiert, sodass der Zusammenbau des Gerätes leicht durchführbar ist. Montagezeit ca. 60Min.

### SCHRITT 1:

#### Montage der Fußrohre (45+55) am Grundrahmen (40).

1. Montieren Sie den vorderen Fuß (45) mit den vormontierten Fußkappen mit Transportrollen (44+46) am Grundgestell (40). Benutzen Sie dafür die Schrauben M8x55 (41), Unterlegscheiben 8//16 (28) und selbstsichernde Muttern (43).

2. Montieren Sie den hinteren Fuß (55) mit den höhenverstellbaren Fußschrauben (57) am Grundgestell (40). Benutzen Sie dafür die Schrauben (41), Unterlegscheiben (28) und selbstsichernde Muttern (43). Nach Beendigung der Gesamtmontage können Sie durch Drehen an den beiden höhenverstellbaren Fußschrauben (57) kleine Unebenheiten des Untergrundes ausgleichen. Das Gerät wird damit so ausgerichtet, dass ungewollte Eigenbewegungen des Gerätes während des Trainings ausgeschlossen werden.



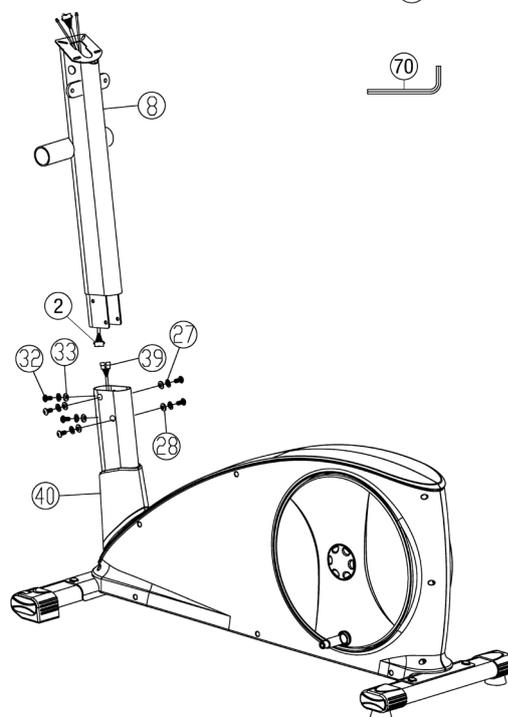
### SCHRITT 2:

#### Verbindung der Kabel (2+39) und Montage des Stützrohres (8) am Grundrahmen (40).

1. Die Schrauben M8x16 (32), Unterlegscheiben 8//16 (28), gebogene Unterlegscheiben 8//19 (33) und Federringe für M8 (27) griffbereit neben den vorderen Teil des Grundrahmens (40) legen.

2. Das untere Ende des Stützrohres (8) zum Grundrahmen (40) führen und die Enden der beiden Computerkabelstränge (2+39), die aus (8+40) ragen, zusammenstecken. (Achtung! Das oben aus dem Stützrohr (8) ragende Ende des Verbindungskabels (2) darf nicht in das Rohr rutschen, da es zur weiteren Montage noch benötigt wird.) Ebenso darauf achten, dass beim Zusammenstecken der Rohre die Kabelverbindung nicht eingequetscht wird.

3. Auf die Schrauben (32) je einen Federring (27) und eine Unterlegscheibe (28) bzw. gebogenen Unterlegscheibe (33) stecken und das Stützrohr (8) auf den Grundrahmen aufschieben. Die Schrauben (32) durch die Bohrungen stecken und fest anziehen.



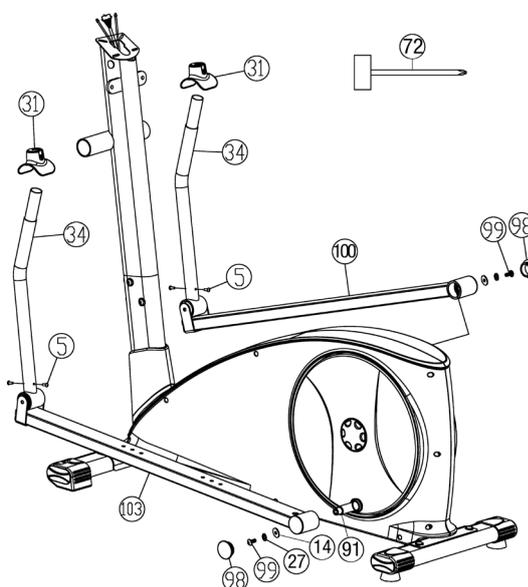
### SCHRITT 3:

#### Montage der Fußhebel (100+103) an den Pedalarmen (91).

1. Stecken Sie das Ende des linken Fußhebels (103) auf den Pedalarm (91) und schrauben Sie diesen mittels der Schraube M8x20 (99), der Unterlegscheibe 8//22 (14) und dem Federring für M8 (27) am Pedalarm (91) fest. Anschließend die Fußhebelkappe (98) auf den Fußhebel (103) aufstecken.

2. Schieben Sie die Abdeckung (31) über das Verbindungsrohr (34) auf und schrauben Sie diese an entsprechender Stelle mittels der Schrauben M5x12 (5) fest.

3. Den Fußhebel rechts (100) incl. allen zusätzlich erforderlichen Teile auf der rechten Seite des Gerätes, genauso wie in 1.-2. beschrieben, montieren.



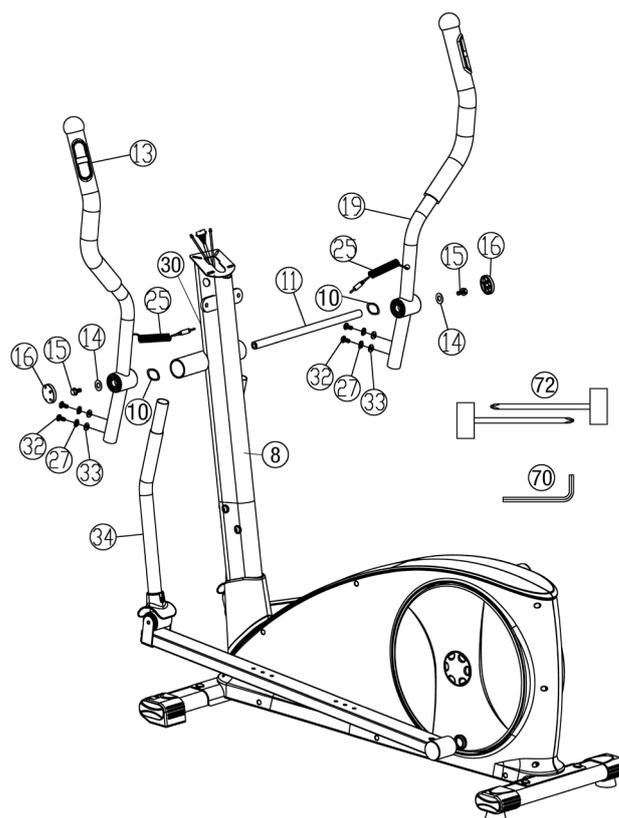
#### SCHRITT 4: Montage der Handhebel (13+19) an den Verbindungsrohren (34), sowie am Stützrohr (8).

1. Schieben Sie die Achse (11) in das Stützrohr (8) mittig ein und stecken Sie auf der linken Seite der Achse (11) eine Welle (10) und den linken Handgriff (13) auf. (Achtung! Rechts und Links ist aus der Blickrichtung zu sehen, wenn man auf dem Gerät steht und trainiert. Die Handgriffe (13+19) müssen nach der Montage so ausgerichtet sein, dass die oberen Enden nach außen (vom Stützrohr (8) weg) gebogen sind. Zur Montage die Handgriffe nach unten ausrichten.) Auf die Schrauben M8x16 (15) eine große Unterlegscheibe 8//22 (14) aufstecken, in die Achse (11) eindrehen und fest anziehen.

2. Den Handgriff rechts (19) incl. allen zusätzlich erforderlichen Teilen auf der rechten Seite des Gerätes, genauso wie links beschrieben, montieren. Zum Anziehen der Schrauben (15) beide Werkzeugen (114) gleichzeitig verwenden. Anschließend die Schraubenabdeckung (16) auf die Schrauben (15) aufstecken.

3. Stecken Sie die Verbindungsrohre (34) in die Handhebel (13+19) ein, sodass die Bohrungen fluchten und schrauben Sie die Teile mittels der Schrauben M8x16 (32), der gebogenen Unterlegscheiben 8//19 (33) und der Federringe für M8 (27) fest zusammen.

4. Anschließend die Puls kabel (25) in die Steckbuchsen (30) vorne am Stützrohr (8) einstecken.



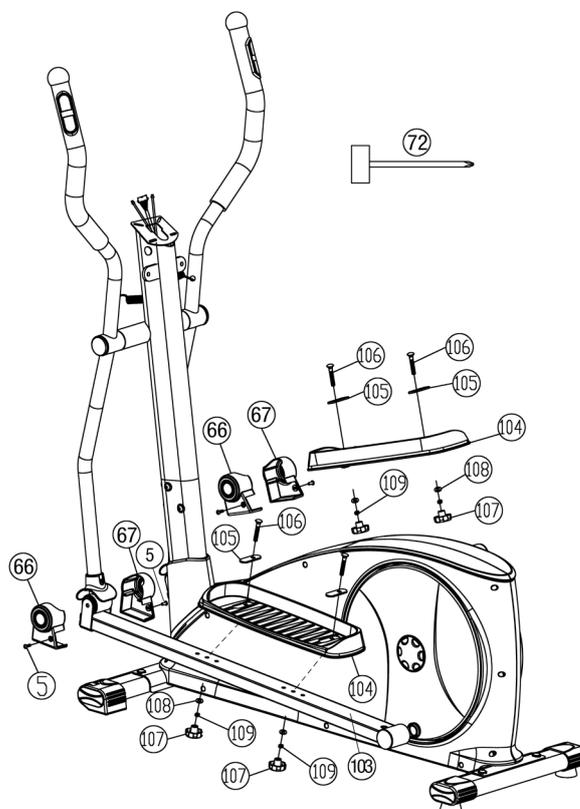
#### SCHRITT 5: Montage der Fußschalen (104) auf den Fußhebeln (100+103).

1. Die Fußschale (104) auf den linken Fußhebel (103) auflegen und die Bohrungen in den Teilen so ausrichten, dass sie übereinander liegen. (Achtung! Die hohen Ränder der Fußschalen (104) müssen jeweils nach innen (zum Grundrahmen hin) ausgerichtet sein. Ebenso eingestellte Fußschalenposition sollte auf beiden Seiten immer gleich sein. Die Positionen können jederzeit durch Herausnehmen der Schlossschrauben (106) und Verschieben der Fußschalen (104) auf den Fußhebeln beliebig verändert werden, so dass eine angenehme Trainingsposition in einer optimalen Entfernung zu den Griffen und zum Computer gegeben ist. Je weiter die Fußschalen (104) nach hinten positioniert sind, desto gewaltiger ist der Bewegungsablauf.)

2. Die Schlossschrauben M6x50 (106) von oben mit einer Unterlegplatte (105) durch die Bohrungen stecken. Dabei die Unterlegplatte (105) so ausrichten, sodass die Bohrung näher zum Grundrahmen zeigt. Von der gegenüberliegenden Seite je eine Unterlegscheibe 6//13 (108) und einen Federring (109) für M6 und eine Sterngriffmutter (107) aufdrehen und fest anziehen.

3. Die Fußschale rechts (104), wie in 1.-2. beschrieben, auf dem rechten Fußhebel (100) montieren.

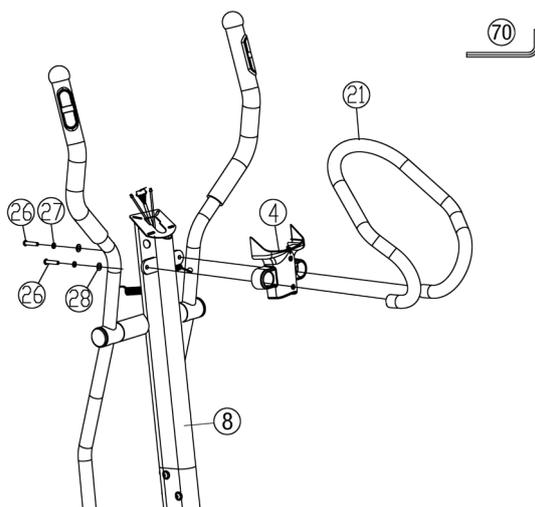
4. Montieren Sie die Fußhebelabdeckungen links und rechts (66+67) mittels der Schrauben M5x12 (5) im vorderen Bereich der Fußhebel (100+103).



### SCHRITT 6: Montage des Griffes (21) am Stützrohr (8).

1. Stecken Sie die hintere Computerverkleidung (4) auf die Enden des Griffes (21).

2. Den Griff (21) zur Aufnahme am Stützrohr (8) führen, und so ausrichten, dass das Lochbild des Griffes (21) und des Stützrohres (8) übereinstimmen. Auf die Schrauben M8x25 (26) jeweils einen Federring für M8 (27) und eine Unterlegscheibe 8//16 (28) aufstecken und damit den Griff (21) am Stützrohr (8) festschrauben.



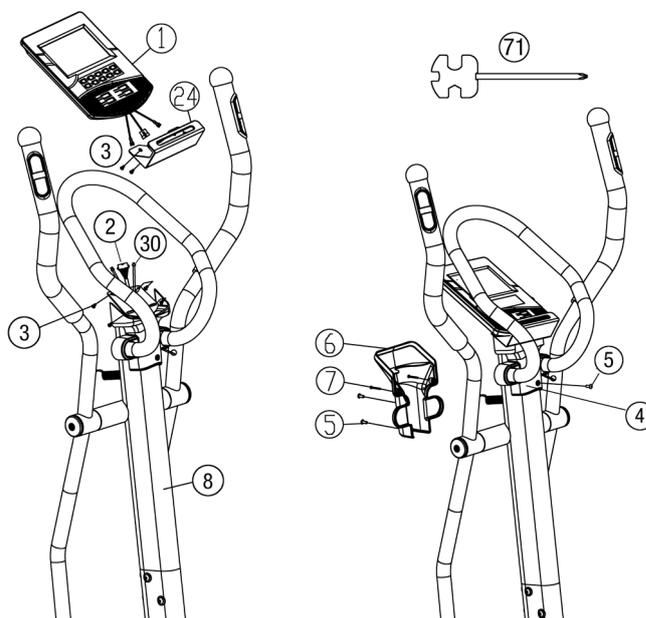
### SCHRITT 7: Montage des Computers (1) am Stützrohr (8).

1. Befestigen Sie die Ablage (24) im unteren Bereich des Computers (1) mittels der Schrauben M5x16 (3). Die Schrauben (3) befinden sich auf der Rückseite des Computers (1).

2. Nehmen Sie den Computer (1) und stecken Sie das Verbindungskabel (2) in die Rückseite des Computers (1) ein.

3. Stecken Sie die Pulsverbindungskabel (30) in die entsprechenden Buchsen am Computer (1) ein, legen Sie den Computer (1) auf die Computeraufnahme oben am Stützrohr (8) auf und befestigen Sie ihn mittels der Schrauben M5x16 (3), welche sich in der Rückseite des Computers befinden. (Bitte achten Sie darauf, dass die Kabel bei der Montage des Computers nicht eingeklemmt werden.)

4. Montieren Sie die vordere und hintere Computerverkleidung (4+6) mittels der Schrauben M5x12 (5) und Schrauben 4x20 (7) miteinander und am Stützrohr (8).



### SCHRITT 8: Montage des Netzgerätes (69).

1. Stecken Sie den Stecker des Netzgerätes (69) in die entsprechende Buchse (58) am hinteren Ende der Verkleidung (97) des Gerätes ein.

2. Stecken Sie danach das Netzgerät (69) in eine vorschriftsmäßig installierte Steckdose (230V~/50Hz).

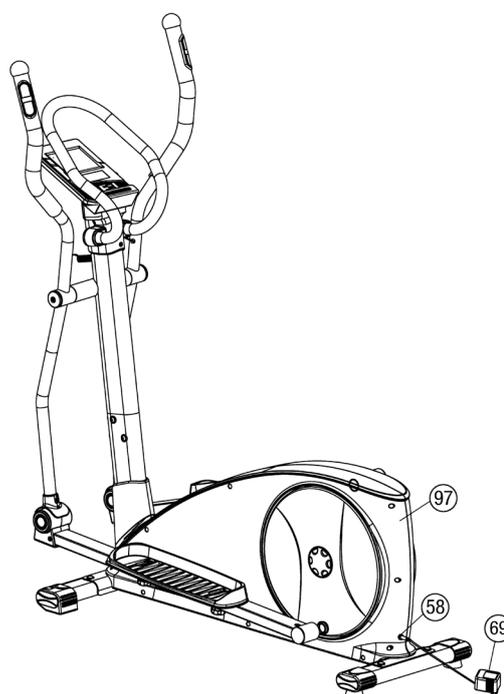
### SCHRITT 9: Kontrolle.

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.

#### Anmerkung:

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



## BENUTZUNG DES GERÄTES

### 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 Haltegriff 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.

### Auf/Absteigen vom Gerät und Benutzung:

#### Aufsteigen:

Stellen Sie sich neben das Gerät und halten sie sich am feststehendem Griff fest. Führen Sie die naheliegende Fußschale zur untersten Position und setzen Sie den Fuß darauf, sodass sie einen sicheren Stand auf der Fußschale haben.

Schwingen Sie nun das andere Bein zur gegenüberliegenden Fußschalenseite und stellen Sie ihn auf die Fußschale auf. Dabei mit den Händen am Haltegriff festhalten.

#### Benutzung:

Halten Sie sich mit beiden Händen zuerst am Haltegriff in gewünschter Position fest und treten Sie bei gleichzeitiger Gewichtsverlagerung auf die Fußschalen Rechts und Links, sodass nur die Ferse von der Fußschale kurz abhebt und ein gleichmäßiger Trainingslauf erfolgt. Um den Oberkörper mit zu trainieren fassen sie an die mitlaufenden Armhebel Rechts und Links in gewünschter Position. Mit Steigerung oder Verminderung der Geschwindigkeit und des Bremswiderstandes lässt sich die Intensität des Trainings steuern. Stets am Haltegriff oder an den Armhebeln festhalten beim Training.

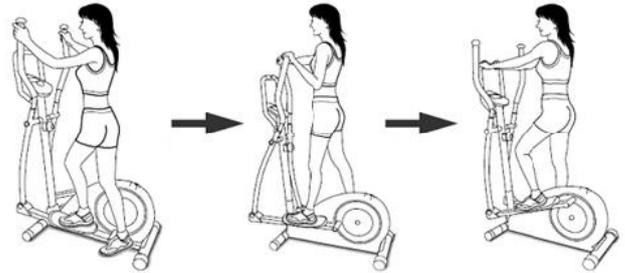
#### Absteigen:

Stoppen sie das Training und halten Sie sich am feststehenden Haltegriff gut fest. Stellen sie zuerst einen Fuß von der Fußschale für einen sicheren Stand auf den Boden und danach den zweiten Fuß und steigen Sie zu einer Seite über das Gerät ab.

Dieses Fitnessgerät ist ein stationäres Heimsporgerät und simuliert eine Kombination aus Radfahren, Steppen und Laufen.

Ein vermindertes Risiko besteht durch ein wetterunabhängiges Training ohne äußere Einflüsse, sowie bei evtl. Gruppenzwang das Risiko von Überanstrengungen oder Stürzen.

Die Kombination aus Radfahren, Steppen und Laufen 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 und oberen Extremitäten, stärkt das Herz-Kreislaufsystem und fördert somit die Gesamtfitness des Körpers.



## WATT TABELLE

U/min und Wattleistung von Stufe 1 bis Stufe 32 für CXT 7200 Art.-Nr. 2092

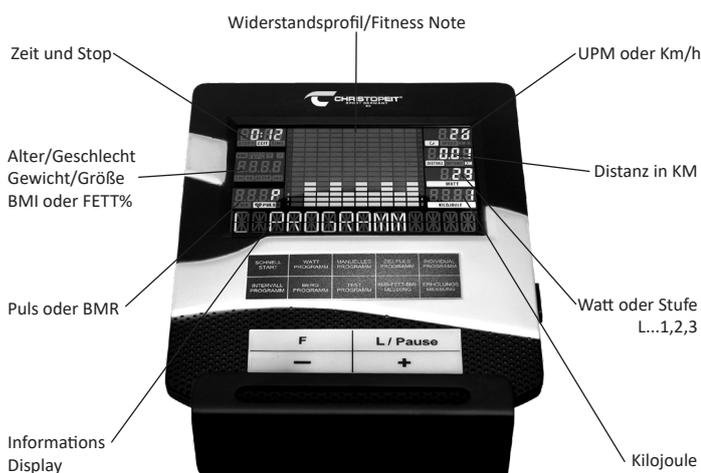
U/min ↓ / Stufe →	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
30	18	20	22	24	32	37	41	45	50	54	59	63	67	72	76	80
40	30	35	41	49	59	64	70	74	76	79	81	87	93	98	104	110
50	38	43	49	58	65	74	78	86	94	100	106	113	120	125	132	139
60	45	54	63	72	81	90	99	108	116	124	132	140	148	156	164	172
70	53	64	71	85	97	111	120	132	144	152	162	170	180	190	200	210

U/min ↓ / Stufe →	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
30	8	89	93	98	102	106	111	115	120	124	128	133	137	14	146	150
40	115	121	127	132	138	144	149	155	160	166	172	177	183	189	194	200
50	146	153	158	161	168	176	182	190	195	201	206	210	216	225	232	237
60	181	188	196	204	212	220	228	236	244	252	260	268	276	284	292	300
70	220	230	238	245	255	265	272	287	293	300	308	317	327	337	349	357

### 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 Anzeigegenauigkeit". 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.)

## COMPUTER ANLEITUNG



### A. EINSCHALTEN:

Während des Einschaltens leuchtet das Display kurz auf und 3 Signaltöne sind zu hören. Anschließend erscheint die Benutzerauswahl U0–U3. Hier können persönliche Daten von 4 verschiedenen Benutzern eingegeben werden. Die Benutzerdaten von U1-U3 bleiben gespeichert, während der Benutzer „U 0“ nicht gespeichert bleibt. Haben Sie bereits Ihre persönlichen Daten in einem Benutzerprofil eingegeben, so wählen Sie Ihr Benutzerprofil aus und starten Sie mit dem Training durch Drücken einer Programm-Taste.

#### Eingabe von persönlichen Daten

Möchten Sie persönlichen Daten eingeben, so wählen Sie einen der Benutzer U1-U3 mittels der „+“ oder „-“ Tasten aus und drücken Sie die F-Taste zur Eingabe. Im Informations-Display wird „Alter wählen“ (Select Age) für 3 Sekunden angezeigt, während dessen blinkt die Zahl „20“ und das Alter kann mittels der „+“ oder „-“ Tasten eingestellt werden. Dann mit „F“-Taste bestätigen, um zur nächsten Eingabe zu gelangen. Das Informations-Display zeigt dann „Geschlecht wählen“ (Select Gender) für 3 Sekunden an, während dessen blinkt das Zeichen für Weiblich und kann mittels der „+“ oder „-“ Tasten auf Männlich geändert werden. Dann mit „F“-Taste bestätigen, um zum nächsten Eingabe zu gelangen. Das Informations-Display zeigt dann „Gewicht wählen“ (Select Weight) für 3 Sekunden an, während „75“ blinkt. Das Gewicht kann mittels der „+“ oder „-“ Taste eingegeben werden. Dann mit „F“-Taste bestätigen, um zur nächsten Eingabe zu gelangen. Das Informations-Display zeigt dann „Größe wählen“ (Select Height) für 3 Sekunden an, während „175“ blinkt. Die Größe mittels den „+“ oder „-“ Tasten einstellen und dann mit „F“-Taste bestätigen.

#### Auswahl des Trainingsprogrammes

Nach dem Einschalten und der Userauswahl U0-U3 kann mittels der „Programm“-Tasten direkt das gewünschte Trainingsprogramm ausgewählt werden. Ein laufender Text zeigt das entsprechende Programm auf dem Display an.

**Achtung:** Die Sprache des laufenden Textes kann zwischen Deutsch und Englisch gewählt werden. Hierzu Drücken Sie gleichzeitig die „+“ und „-“ Tasten für mind. 3 Sekunden.

**Hinweis:** Der Computer geht in den Stand-by Modus, wenn vier Minuten lang keine Taste gedrückt wird oder trainiert wird. Eine Pedalbewegung oder ein Tastendruck beenden den Stand-by Modus und aktivieren den Computer wieder.

#### Pause

Das Training kann durch Drücken der „L/Pause“-Taste pausiert werden. Bei erneutem Drücken der „L/Pause“-Taste wird das Training fortgesetzt.

#### Es gibt 9 Basis-Trainingsprogramme:

Schnellstart-, Manuell-, Individual-, Intervall-, Watt-, Puls-, Test-, BMI-BMR/FETT und Berg-Programm. Danach wird auf dem Informations-Display „TRETEN BEGINNEN“ und/oder „MODUS DRÜCKEN“ angezeigt um mit dem Training zu beginnen oder mittels der „F“-Taste abhängig vom ausgewählten Programm, Daten vorzugeben.

### B. TASTENFUNKTIONEN:

#### “F” – (MODUS)

Zum Einstellen von Trainingsprogramm oder Wechseln in die nächste Funktion. Bei blinkendem Display kann eine Vorgabe getätigt oder eine Auswahl bestätigt werden.

#### “L/Pause” – (Zurück)

Während des Trainings: Stoppt/Pausiert & setzt Training fort. (Ein Stop Zeichen zeigt dies oben links im Display an.)

Während der Dateneingabe: Zurück zur vorherigen Anzeige. Funktioniert nur im Stop-Modus. Drücken Sie diese Taste für 3 s, werden alle Daten des Computers auf die Einstellung beim Einschalten zurückgesetzt. Es erscheint die User-Auswahl U0-U3.

#### “-“ – (AB)

Verringert den Wert eines ausgewählten Vorgabewertes wie: Zeit, Entfernung, usw. Während des Trainings verringert sie den Widerstand.

#### “+“ – (AUF)

Erhöht den Wert eines ausgewählten Vorgabewertes wie: Zeit, Entfernung, usw. Während des Trainings erhöht sie den Widerstand.

#### Trainingsprogramm -Tasten

Wählen Sie Ihr gewünschtes Trainingsprogramm aus: Schnellstart-, Manuell-, Individual-, Intervall-, Watt-, Puls-, Test-, Berg- und BMI-BMR-FETT Programm und geben Sie die gewünschten Vorgaben ein. Trainingsprogramme mit Vorgaben helfen Ihnen Ihre individuellen Trainingsziele zu erreichen.

#### Test – (Fitness Test)

Wird diese Taste nach oder während des Trainings gedrückt, beginnt der Fitness Test und nach einer Minute wird eine Fitness Note von 1-6 angezeigt. (Funktioniert nur Verbindung mit einer vorherigen Trainingseinheit mit Pulsmessung.)

#### C. Vorgabemöglichkeiten: Zeit / Entfernung / Watt / Kilojoule / Puls

**Hinweis:** Einige Vorgaben sind in einigen Programmen nicht veränderbar. Wählen Sie ein Programm mittels der „Programm“-Taste aus und drücken Sie die „F“-Taste. Das Informations-Display zeigt „Zeit-Wählen“ für 3 s an. Danach erscheint „MODUS DRÜCKEN“ mit der Anzeige „0:00“ zum Einstellen der Zeit. Durch Drücken der „+“ oder „-“ Tasten kann die gewünschte Zeit eingestellt werden. Drücken Sie die „F“ Taste um den Wert zu bestätigen. Die blinkende Anzeige springt zur nächsten Funktion. Verwenden Sie wieder die „+“ oder „-“ Tasten, um den gewünschten Wert einzustellen und drücken Sie dann die „F“-Taste um den Wert zu bestätigen. Nach Beenden der Einstellung der Trainingsvorgaben wird „TRETEN BEGINNEN“ angezeigt. Der Benutzer kann jetzt das Training beginnen und alle ermittelten Werte werden angezeigt.

### Zusätzliche Informationen zu den Trainings-Parametern

Anzeige/Display	Anzeigebereich	Standartwert	Einstellschritte	Beschreibung
Zeit	0:00~99:00	00:00	+/- 1:00	1. Beginnend mit 0:00 wird die Zeit aufwärts gezählt. 2. Bei Zeit-Vorgabe zw. 10:00-99:00 wird bis Null rückwärts gezählt.
Entfernung	0:00~99:90	0.00	+/- 0.1	1. Beginnend mit 0.00 wird die Entfernung vorwärts gezählt. 2. Bei KM-Vorgabe zw. 0.00~99.90 wird bis Null rückwärts gezählt.
Kilojoule	0~9995	0	+/- 5	1. Beginnend mit 0.00 wird Kilojoule vorwärts gezählt. 2. Bei Kilojoule-Vorgabe zw. 5~9995 wird bis Null rückwärts gezählt.
Watt	20~400	20/100	+/- 5	WATT kann nur im Watt/Test Programm eingestellt werden.
Puls	40~220	90	+/- 1	Sobald der Puls den gewählten Wert übersteigt, wird der Benutzer gewarnt.

## PROGRAMME

### 1. Schnellstart - Programm

Drücken Sie nach dem Einschalten die "Schnellstart Programm" -Taste um das „SCHNELLSTART“ -Programm anzuwählen. Um das Programm zu starten, beginnen Sie mit dem Training. Drücken Sie "+" oder "-", um den Widerstand während des Trainings zu regulieren.

### 2. Manuelles - Programm

Wählen Sie das "MANUELLE Programm" mittels der Taste aus. Drücken Sie die "F"-Taste um das Programm zu bestätigen. Der erste Wert "Zeit" blinkt. Mit den Tasten "+" oder "-" einstellen. Drücken Sie die "F"-Taste um den Wert zu bestätigen und die Anzeige wechselt weiter zum nächsten einzustellenden Wert. Fahren Sie fort mit allen gewünschten Vorgaben. Sind alle Vorgaben mit F-Taste bestätigt beginnen Sie mit dem Fahrradfahren, um das Training zu beginnen. Mit den Tasten "+" oder "-" regulieren Sie den Widerstand während des Trainings.

### 3. Individual - Programm

Wählen Sie das „INDIVIDUAL Programm“ mittels der Taste aus. Das Benutzerprogramm ermöglicht dem Benutzer, ein eigenes Programm zusammenzustellen, das auch in darauf folgenden Trainingseinheiten verwendet werden kann.

### Einrichten eines Widerstandsprofils

Drücken Sie die "F"-Taste um das Programm zu bestätigen. Das Information Display zeigt 4 Sekunden lang "Stufe wählen" (Select Profil) an, während dessen blinkt Segment 1. Stellen Sie den Widerstandstärke (1-32) des 1. Segmentes mit den Tasten "+" oder "-" ein. Bestätigen Sie mit der "F"-Taste, um zum nächsten Segment zu gelangen. Fahren Sie mit allen Segmenten fort.

### Einstellen der Vorgaben im Individual Programm

Der erste Wert "Zeit" blinkt und kann mit Hilfe der "+" oder "-" Tasten eingestellt werden. Drücken Sie die "F"-Taste um den Wert zu bestätigen und um zum nächsten Vorgabemöglichkeit zu gelangen. Fahren Sie fort bis zur letzten Vorgabemöglichkeit. Um das Training zu beginnen, fangen Sie an in die Pedale zu treten. Der Widerstand kann während des Trainings nicht mehr verändert werden. Hinweis: Das letzte Widerstandsprofil wird für zukünftiges Training gespeichert.

### 4. Intervall - Programm

Wählen Sie das "INTERVALL Programm" mittels der Taste aus, Drücken Sie die "F"-Taste um das Programm zu bestätigen. Das Informations-Display wird für 3 Sekunden "Select Profile Level" (Stufe anwählen) anzeigen. Es gibt 3 Stufen (L1, L2, L3). Mit "+" oder "-" auswählen und mit der "F"-Taste bestätigen.

### Einstellen der Vorgaben im Intervallprogramm

Der erste Wert "Zeit" blinkt und kann mit Hilfe der "+" oder "-" Tasten eingestellt werden. Drücken Sie die "F"-Taste um den Wert zu bestätigen und um zum nächsten Vorgabemöglichkeit zu gelangen. Fahren Sie fort bis zur letzten Vorgabemöglichkeit. Um das Training zu beginnen, fangen Sie an in die Pedale zu treten. Der Widerstand kann während des Trainings nicht mehr verändert werden.

### 5. Watt - Programm

Wählen Sie das "WATT Programm" mittels der Taste aus, Drücken Sie die "F"-Taste um das Programm zu bestätigen. Das Informations-Display wird für 3 Sekunden "Watt wählen" (Select Watt) anzeigen. Während dessen blinkt "Watt". Mit den "+" oder "-" Tasten verändern Sie die Vorgabe in den von Ihnen gewünschten WATT Wert aus. Anschließend mit der "F"-Taste bestätigen.

### Einstellen der Vorgaben im Wattprogramm

Der erste Wert "Zeit" blinkt und kann mit Hilfe der "+" oder "-" Tasten eingestellt werden. Drücken Sie die "F"-Taste um den Wert zu bestätigen und um zum nächsten Vorgabemöglichkeit zu gelangen. Fahren Sie fort bis zur letzten Vorgabemöglichkeit. Um das Training zu beginnen, fangen Sie an in die Pedale zu treten. Der WATT Wert kann während des Trainings mittels der "+" oder "-" Tasten verändert werden.

### 6. Zielpuls - PROGRAMM

Wählen Sie das "ZIELPULS Programm" mittels der Taste aus, Drücken Sie die "F"-Taste um das Programm zu bestätigen. Es erscheint das erste Pulsprogramme HRC 1 mit der 55% Berechnung des Maximalpulses. Durch Drücken der "+" oder "-" Tasten können die weiteren Pulsprogramme HRC 2 = 75%, HRC 3=90%, HRC 4=100% angewählt werden. (Die unterschiedlichen Pulsobergrenzen berechnen sich aus der Altersangabe, welche in dem jeweiligen persönlichen Benutzer U0-U3 eingegeben wurden.)

### Einstellen der Vorgaben für das Herzfrequenz-Training

Der erste Wert "Zeit" blinkt und kann mit Hilfe der "+" oder "-" Tasten eingestellt werden. Drücken Sie die "F"-Taste um den Wert zu bestätigen und um zum nächsten Vorgabemöglichkeit zu gelangen. Fahren Sie fort bis zur letzten Vorgabemöglichkeit Puls. Hier kann die berechnete Pulsobergrenze bei Bedarf mittels der "+" oder "-" Tasten noch angepasst werden. Um das Training zu beginnen, fangen Sie an in die Pedale zu treten. Liegt der Puls über oder unter dem gewünschten Vorgabewert (Zielpuls), passt sich der Widerstand automatisch der entsprechenden Situation an. Die Überprüfung erfolgt alle 10 s. Dann wird eine Stufe erhöht oder verringert. (Hinweis: Ein Balken auf dem Display stellt 2 Widerstandsstufen dar). Während des Trainings können keine Einstellungen am Widerstand mit den Tasten "+" oder "-" vorgenommen werden.

### 7. TEST - Programm

Wählen Sie das "TEST Programm" mittels der Taste aus, Drücken Sie die "F"-Taste um das Programm zu bestätigen. Sollte bereits ein Test-Programm durchgeführt worden sein, wird im Display die mittlere Geschwindigkeit, die Gesamtstrecke, den Gesamtwert Kilojoules und die mittleren Puls des letzten Test-Trainings für 4 Sek. angezeigt. Danach blinkt "100" im Watt Display und das Informations-Display zeigt für 3 Sekunden "Watt wählen" (Select Watt) an. Mit den "+" oder "-" Tasten verändern Sie die Vorgabe in den von Ihnen gewünschten WATT Wert. Anschließend mit der "F"-Taste bestätigen. Die Zeitanzeige steht auf 12:00 Minuten und kann nicht verändert werden. Um das Training zu beginnen, fangen Sie an in die Pedale zu treten. Das Display zeigt während des Trainings die aktuelle Geschwindigkeit, Entfernung, ca. Kilojoules und Puls an. Nach 12 Minuten zeigt das Display die mittlere Geschwindigkeit, die Gesamtstrecke, den Gesamtwert Kilojoules und die mittleren Puls des Trainings an.

### 8. Berg - Programm

Wählen Sie das "BERG Programm" mittels der Taste aus, Drücken Sie die "F"-Taste um das Programm zu bestätigen. Das Informations-Display wird für 3 Sekunden "Select Profile Level" (Stufe wählen) anzeigen. Es gibt 3 Stufen (L1, L2, L3). Mit "+" oder "-" auswählen und mit der "F"-Taste bestätigen.

### Einstellen der Vorgaben für das Berg-Programm

Zunächst wird der erste Parameter "Zeit" blinken. Der Wert kann mit Hilfe der "+" oder "-" Tasten eingestellt werden. Drücken Sie die "F"-Taste um den Wert zu bestätigen und um zum nächsten Parameter zu gelangen. Fahren Sie bis zu allen gewünschten Parametern fort. Um das Training zu beginnen, fangen Sie an in die Pedale zu treten. Der Widerstand kann während des Trainings nicht mehr verändert werden.

### 9. BMI-BMR-FETT PROGRAMM

Wählen Sie "BMI, FAT, BMR Messung" mittels der Taste aus. Drücken Sie dann die "F"-Taste zum Start der Messung und fassen Sie umgehend für ca. 10Sek. mit beiden Händen an den Pulsmesskontakten an. (Es erscheint „Err“ im Display sollte nicht direkt an die Pulsmesskontakte angegriffen.) Nach der Messung wird der Körperfettanteil in %, BMI und BMR auf dem Display angezeigt. Körperfett % und BMI werden abwechselnd in einem Anzeigefeld alle 4 Sekunden angezeigt.

(Die Ergebnisse berechnen sich aus den persönlichen Daten, welche in dem jeweiligen persönlichen Benutzer U0-U3 eingegeben wurden.)

1. BMI (Body Mass Index): BMI ist eine Maßzahl für die Bewertung des Körperfetts, welches auf einem Verhältnis von Größe zu Gewicht basiert. Es wird bei Männern und bei Frauen angewandt.

2. BMR (Basal Metabolic Rate): Der BMR-Wert gibt die Anzahl der Kilojoule (1 Kalorie = 4,186 Joule) an, die der Körper zum Funktionieren braucht. Dabei geht es nicht um sportliche Aktivitäten. Es ist lediglich jene Energie, die für Herzschlag, Atmung und Körpertemperatur benötigt wird. Gemessen wird der Körper im Ruhezustand, nicht im Schlaf, und bei Zimmertemperatur.

### Technische Daten des Stromadapters:

Input: AC100-240V~50/60Hz 1,5A max.  
Output: DC30V/2A.

## PULSMESSUNG

### 1. Handpulsmessung:

Im linken und rechten Handgriff 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 des Cardio-Brustgurtes.)

**„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 Funksignale 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.

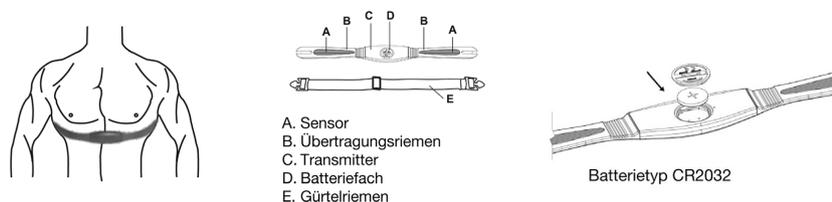
Um die optimale Leistung der Pulsmessgurt-Einheit zu erhalten, sollten das Gerät zum Training so aufgestellt werden, dass es soweit wie möglich von allen Starkstromzuleitungen, Gerätemotoren und ähnlichen Quellen, die Störungen erzeugen können, entfernt ist. Den Gurt gemäß dem Brustumfang einstellen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

**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.**



## 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 hinteren und vorderen Fußhebelverbindungen und an die Handhebelachse. Decken Sie das Gerät ab um es vor Verfärbungen durch evtl. Sonneneinstrahlung und Staub zu schützen

### 3. Wartung

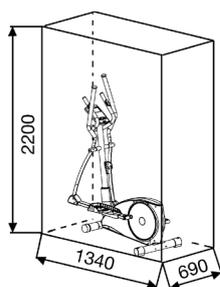
Wir empfehlen alle 50 Betriebsstunden eine Überprüfung der Schraubenverbindungen auf festen Sitz, welche bei der Montage hergestellt wurden. Alle 100 Betriebsstunden sollten Sie etwas Sprüh-Öl an die hinteren und vorderen Fußhebelverbindungen und an die Handhebelachse geben.

## STÖRUNGSBESEITIGUNG

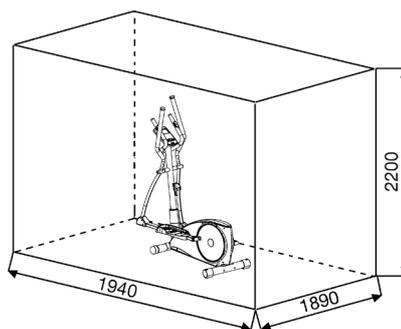
Problem	Mögliche Ursache	Lösung
Der Computer schaltet sich durch Drücken einer Taste nicht ein.	Kein Netzteil eingesteckt oder die Steckdose führt keine Spannung.	Überprüfen Sie ob das Netzgerät ordnungsgemäß eingesteckt wurde, ggf. mit einem anderen Verbraucher ob die Steckdose Spannung führt.
Der Computer zählt nicht und schaltet sich durch Beginn des Trainings nicht ein.	Fehlender Sensorimpuls aufgrund nicht ordnungsgemäßer oder gelöster Steckverbindung.	Überprüfen Sie die Steckverbindung 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)

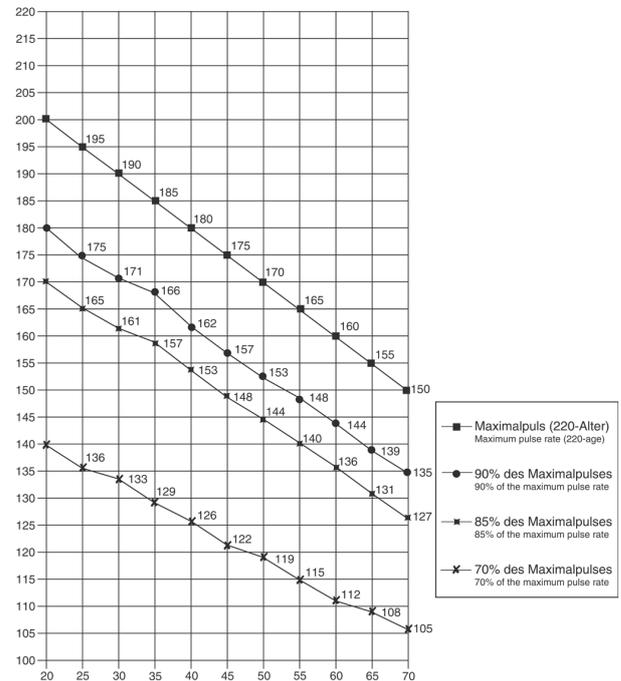
### Berechnungsformeln:

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 CXT 7200



Art.-Nr.: **2092**  
Stand der technische Daten: **06.07.2020**

## Crosstrainer-Ergometer mit hoher Anzeigegenauigkeit nach Klasse H/A

- Induktionsbremssystem
- ca 12 kg Schwungmasse
- 32- stufige Widerstandsregelung
- 6 vorgegebene Belastungsprogramme
- 4 Herzfrequenzprogramm mit Vorgabe der maximalen Pulsfrequenz (Puls gesteuert)
- 4 individuelle -, 1 manuelles, 1 Test- und 1 Schnellstart-Programm
- 1 drehzahlunabhängiges Programm (Vorgabe der Wattleistung von 20 bis 400 Watt einstellbar in 5- Watt-Schritten)
- Handpulsmessung
- Inklusive Pulsmessgurt für eine zuverlässige Pulsüberwachung
- Fußschalen 3-fach verstellbar
- Leichtlaufend durch kugelgelagerte Arm- und Fußhebel
- Niveau Boden- Höhenausgleich
- Transportrollen
- Netzteil
- Computer mit Blue Back Light LCD Display, 7- Anzeigefenster mit gleichzeitiger Anzeige von: Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, ca. Kalorienverbrauch, Watt und Pulsfrequenz
- Halterung für Smartphone/Tablet
- In den Benutzerprogrammen ist eine Eingabe von persönlichen Grenzwerten wie Zeit, Entfernung, ca. Kalorienverbrauch und Pulsfrequenz möglich.
- Überschreitung der Grenzwerte wird angezeigt
- Fitness – Test Anzeige
- Körperfett – Analyse (BMI, BMR)
- Empfänger für drahtlosen Pulsmessgurt im Computer enthalten
- Geeignet bis zu einem Körpergewicht von max. 150 kg

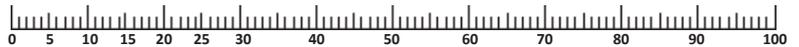
**Dieses Produkt ist nur für den privaten Heimsportbereich gedacht und nicht für gewerbliche oder kommerzielle Nutzung geeignet. Heim sportnutzung Klasse H/A**

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](http://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](mailto:info@christopeit-sport.com)  
[www.christopeit-sport.com](http://www.christopeit-sport.com)

Stellmaße [cm]: L 134 x B 69 x H 158  
Gerätegewicht [kg]: 50  
Trainingsplatzbedarf [m<sup>2</sup>]: 3,5



Nr.	Bezeichnung	Abmessung [mm]	Menge	Montiert an:	ET-Nummer
1	Computer		1	8	36-1828-03-BT
2	Verbindungskabel		1	1+39	36-1828-04-BT
3	Schraube	M5x16	4	1+8	39-9903-SW
4	Hintere Computerabdeckung		1	6+8	36-1827-05-BT
5	Schraube	M5x12	15	4,6,31,60,66+67	39-9903
6	Vordere Computerabdeckung		1	4+8	36-1827-06-BT
7	Schraube	4x20	2	4+6	39-9909-SW
8	Stützrohr		1	40	33-1827-02-SW
9	Kunststofflager		2	8	36-1502-41-BT
10	Wellscheibe	17//25	2	11	36-9918-22-BT
11	Griffachse		1	8	33-1827-13-SI
12	Kugellager	6203	8	13,19+34	36-9805-31-BT
13	Handgriff links		1	34	33-1827-03-SW
14	Unterlegscheibe	8//22	4	15+99	39-10159
15	Schraube	M8x16	2	11	39-9823
16	Schraubenkappe		2	13+19	36-1827-27-BT
17	Handgriffüberzug		2	13+19	36-1827-13-BT
18	Griffknauf		2	13+19	36-1827-14-BT
19	Handgriff rechts		1	34	33-1827-04-SW
20	Griffüberzug		1	21	36-1827-15-BT
21	Griff		1	8	33-1827-05-SI
22	Schraube	3,5x20	2	13,19+23	36-9210-33-BT
23	Handpulssensor		2	13+19	36-9103-05-BT
24	Ablage		1	1	36-1828-06-BT
25	Pulskabel		2	23+30	36-1827-16-BT
26	Schraube	M8x25	2	8+21	39-10455
27	Federring	für M8	14	26,32+99	39-9864-VC
28	Unterlegscheibe	8//16	12	26,32,41+80	39-9962
29	Anschlussbuchse		1	8+30	36-1828-07-BT
30	Pulsverbindungskabel		2	1+25	36-1827-29-BT

Nr.	Bezeichnung	Abmessung [mm]	Menge	Montiert an:	ET-Nummer
31	Verbindungsrohrabdeckung		2	34	36-1827-07-BT
32	Schraube	M8x16	10	8+34	39-10095
33	Unterlegscheibe gebogen	8//19	6	32	39-10010
34	Verbindungsrohr		2	13,19,100+103	33-1827-06-SW
35	Stützrohrverkleidung		1	8	36-1827-08-BT
36	Stahlrohr		2	12	33-1827-14-SI
37	Wellscheibe	17//25	2	36	36-9918-22-BT
38	Sicherungsring	C17	4	36	36-9805-32-BT
39	Steuerkabel		1	2+52	36-1828-05-BT
40	Grundrahmen		1		33-1828-01-SW
41	Schraube	M8x55	4	40,45+55	39-10056
42	Magnet		1	61	36-1205-12-BT
43	Selbstsichernde Mutter	M8	4	41	39-9818
44	Fußkappe mit Transportrolle rechts		1	45	36-9119-17-BT
45	Fußrohr vorne		1	40	33-1827-07-SW
46	Fußkappe mit Transportrolle links		1	45	36-9119-16-BT
47	Schraube	4x20	2	44+46	39-10187
48	Sicherungsring	C20	1	64	36-9925520-BT
49	Wellscheibe	20//30	1	64	36-9217-31-BT
50	Unterlegscheibe	20//30	1	64	36-9925532-BT
51	Kugellager	6004	2	40+64	36-9217-32-BT
52	Steuerplatine		1	40	36-1828-09-BT
53	EMS Verbindungskabel		1	52+59	36-1828-08-BT
54	Fußkappe hinten		2	55	36-9119-29-BT
55	Fußrohr hinten		1	40	33-1827-08-SW
56	Mutter	3/8"	2	57	39-9820-CR
57	Fußschraube	3/8"x30	2	55	36-9119-30-BT
58	DC Netzanschlusskabel		1	58	36-1828-10-BT
59	Schwungrad		1	40	33-1828-02-SI
60	Sensorkabel		1	40	36-1828-11-BT
61	Tretkurbelscheibe		1	64	36-1827-20-BT
62	Selbstsichernde Mutter	M6	5	63	39-9816-VC
63	Schraube	M6x16	4	61+64	39-10120-SW
64	Tretkurbelachse		1	51+61	33-1827-15-SI
65	Flachriemen	500 J6	1	59+61	36-1828-15-BT
66	Fußhebelabdeckung links		2	67,100+103	36-1827-10-BT
67	Fußhebelabdeckung rechts		2	66,100+103	36-1827-11-BT
68	Spannbügelfeder		1	59+79	36-1828-12-BT
69	Netzgerät	30Volt=DC/2A	1	58	36-9119-32-BT
70	Innensechskantschlüssel	6mm	1		36-9107-28-BT
71	Multigabelschlüssel		1		36-9116-14-BT
72	Multischlüssel	13/14	2		36-9107-27-BT
73	Schraube	M6x16	4	59	39-10120-SW
74	Federring	für M6	4	73	39-9865-SW
75	Unterlegscheibe	6//13	4	73	39-10013-VC
76	Unterlegscheibe	10//30	1	79	39-10053
77	Kugellager	6000ZZ	2	78	39-9998
78	Spannrolle		1	79	36-1828-13-BT
79	Spannrollenbügel		1	59	33-1828-03-SI
80	Sechskantschraube	M8x80	2	34,100+103	39-9910
81	Selbstsichernde Mutter	M6	1	85	39-9816-VC
82	Unterlegscheibe	10//30	1	79	39-10053
83	Selbstsichernde Mutter	M10	1	79	39-9881-CR
84	Mutter	M6	1	85	39-9861-VZ
85	Augenschraube	M6x65	1	79	39-10063-SW
86	Schraube	M10x20	1	79	39-9974-CR
87	Wellscheibe	10//15	1	79	36-1828-14-BT
88	Verkleidung rechts		1	40+97	36-2092-02-BT
89	Schraube	4x12	14	91+92	39-9851
90	Unterlegscheibe	4//16	14	89	39-10111-VC
91	Pedalarm		2	64	33-1827-10-SW
92	Rundverkleidung		1	91	36-2092-04-BT
93	Achsmutter	M10x1.25	2	64	36-1506-26-BT

Nr.	Bezeichnung	Abmessung [mm]	Menge	Montiert an:	ET-Nummer
94	Abdeckkappe		2	92	36-1827-26-BT
95	Schraube	4x50	6	88+97	39-10521
96	Schraube	4x30	8	88+97	39-10499
97	Verkleidung links		1	40+88	36-2092-01-BT
98	Fußhebelkappe		2	100+103	36-1502-34-BT
99	Sechskantschraube	M8x20	2	91,100+103	39-10095-CR
100	Fußhebel rechts		1	34+91	33-1827-11-SW
101	Kugellager	2203	2	100+103	36-1827-30-BT
102	Sicherungsring	C40	2	100+103	36-1827-18-BT
103	Fußhebel links		1	34+91	33-1827-12-SW
104	Fußschale		2	100+103	36-1827-09-BT
105	Unterlegplatte		4	104	36-9124-18-BT
106	Schlossschraube	M6x50	4	104	39-10410-SW
107	Sterngriffmutter	M6	4	106	36-9824-10-BT
108	Unterlegscheibe	6//13	5	76+106	39-10013-VC
109	Federring	für M6	4	106	39-9865-SW
110	Montage- und Bedienungsanleitung		1		36-2092-05-BT

## NOTIZEN

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

**NOTIZEN**

---

---

---

---

---

---

---

---

## CONTENTS

1. Contents	17
2. Important Recommendations and Safety Instructions	17
3. Assembly overview	3
4. Assembly Instructions	18-20
5. Mount, Use & Dismount / WATT Table	21
6. Computer manual	22
7. Programs	23
8. Pulse	24
9. Cleaning, Checks and Storage/ Troubleshooting	25
10. Training instructions	26
11. Parts List – Spare Parts List	27-29
12. Notizen	29-30
13. Explosionszeichnung	31

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

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. Before beginning training, remove all objects within a radius of 2 metres from the machine.
6. 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.
7. **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.
8. Only train on the machine when it is in correct working order. Use original spare parts only for any necessary repairs. **WARNING!** Replace the worm parts immediately and keep this equipment out of use until repaired.
9. 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.
10. 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.
11. 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.
12. **WARNING!** If you notice a feeling of dizziness, sickness, chest pain or other abnormal symptoms, stop training and consult a doctor.
13. 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.
14. People such as invalids and handicapped persons should only use the machine in the presence of another person who can give aid and advice. Children are forbidden to use the equipment.
15. Ensure that the person conducting training and other people never move or hold any parts of their body into the vicinity of moving parts.
16.  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.
17. 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.
18. 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.
19. The machine is equipped with 32-step resistance adjustment. This makes it possible to reduce or increase the braking resistance and thereby the training exertion. Press the button "1" for the resistance setting towards stage 1 reduces the braking resistance and thereby the training exertion. Press the button "+" for the resistance setting towards stage 32 increases the braking resistance and thereby the training exertion.
20. This machine has been tested and certified in compliance with EN ISO 20957-1/2013 and EN ISO 20957-9/2016 "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.
21. The elliptical trainer is not equipped with a free wheel and therefore the moving parts cannot be stopped immediately.
22. The individual human power which is required to carry out an exercise can be different than the mechanical power displayed.
23. You could use the pedal to mount and dismount the equipment, please do it in a safe way.
24. 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.

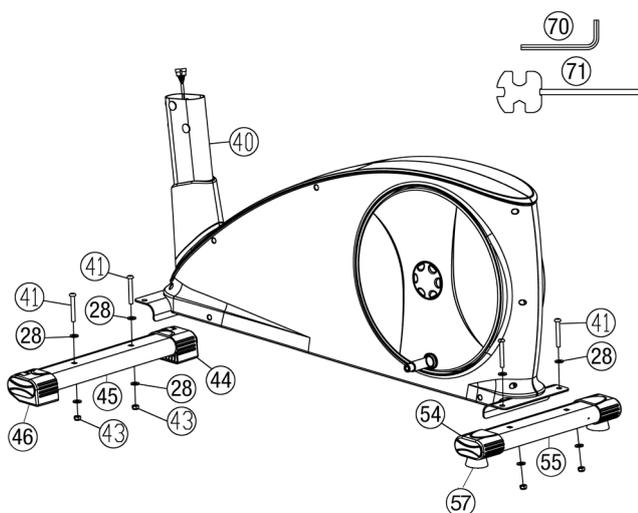
## ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Remove all the separate parts from the packaging, lay them on the floor and check that all are there on the basis of the assembling steps. Please note that a number of parts have been connected directly to the main frame and preassembled. In addition, there are several other individual parts that have been attached to separate units. This will make it easier and quicker for you to assemble the equipment. Assembly time approx. 60min.

### STEP 1: Attach the stabilizer (45+55) at main frame (40).

1. Attach the front foot (45) with preassembled transportation roller (44+46) to the main frame (40). Do this with the two screws M8x55 (41), washers 8//16 (28) and self-locking nuts M8 (43).

2. Attach the rear foot (55) with preassembled height adjustable screw (57) to the main frame (40). Do this with the two screws (41), washers (28) and self locking nuts (43). After assembly has been completed, you can compensate for minor irregularities in the floor by turning the foot screw (57). The equipment should be set up that the equipment does not move of its own accord during a training session.

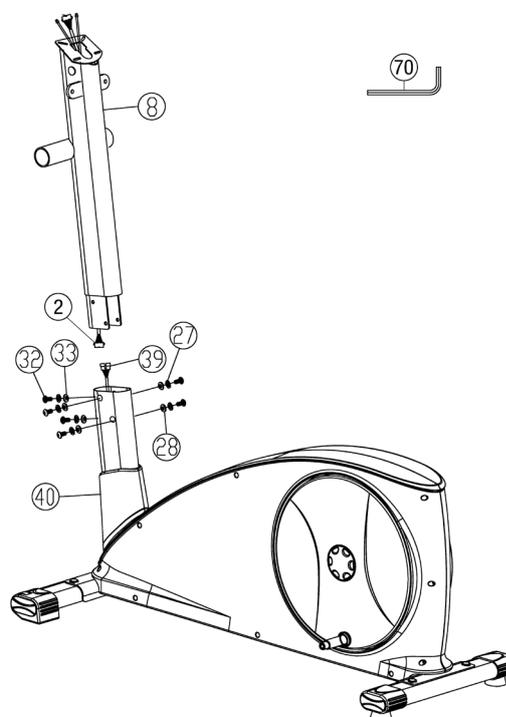


### STEP 2: Connection of cables (2+39) and assembly of support (8) at the main frame (40).

1. Place screws M8x16 (32), washers 8//16 (28), curved washers 8//19 (33) and spring washers for M8 (27) accessibly beside the front part of the main frame (40).

2. Place the lower end of the support (8) against the main frame (40) and plug the ends of the two computer cable harnesses (2+39) projecting from (8+40) together. (Note: The computer cable harness (2) projecting from the support (8) must not slide into the tube, as it is required for later steps of installation.) When joining the tubes, ensure that the cable connection will not trapped.

3. Put one spring washer (27) and one washer (28) or curved washer (33) on each screw (32). Push the screws (32) through the holes in the support (8), screw into the threaded holes of the main frame (40) and tighten firmly.

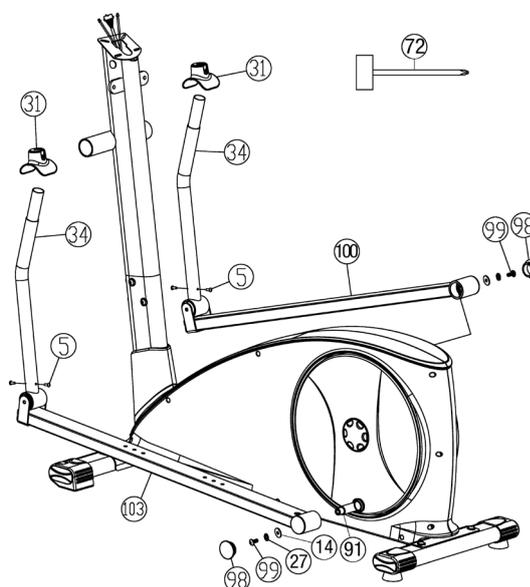


### STEP 3: Installation of the footrest holder (100+103) at pedal crank (91).

1. Put the left footrest holder (103) at the pedal crank (91) on left hand side and tighten the footrest holder (103) with washers 8//22 (14), spring washer for M8 (27) and screw M8x20 (99) firmly. Put the screw cover (98) onto the footrest holder (103).

2. Push the connection tube cover (31) onto left connection tube (34) into intended position and tighten with screws M5x12 (5).

3. Install the right footrest holder (100) incl. all additionally required parts on the right hand side of the machine as described in 1. – 2.



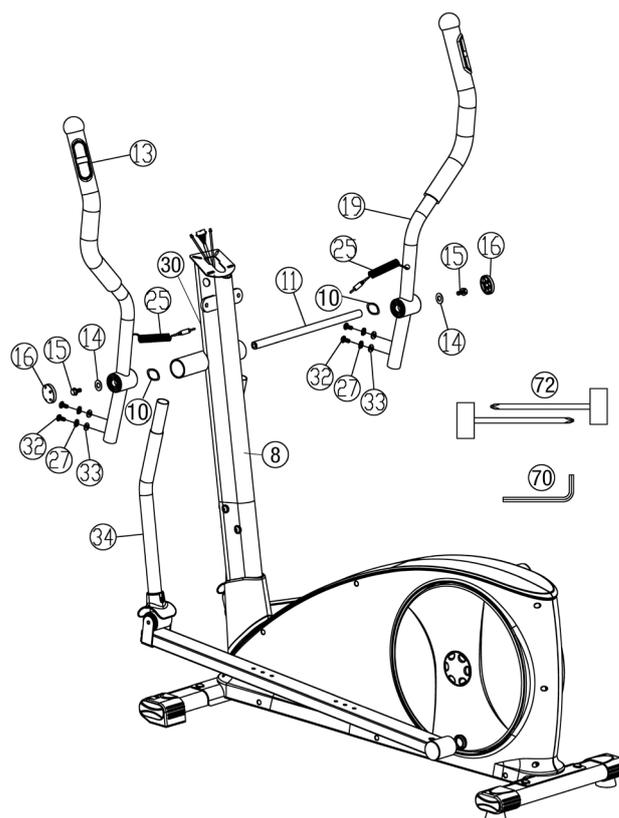
**STEP 4:**  
**Installation of the handgrips (13+19) at connecting tubes (34) and support (8).**

1. Push the axle (11) into the middle position at handlebar support (8) and put on left hand side one wave washer 17//25 (10) and the hand grip left (13) onto the axles' end (11). (Note: Right and left are specified as viewed standing on the machine during training. The handgrip bars must be positioned after assembly, so that the upper ends are curved outwards (away from the support (8)). For assembly adjust the handgrips downwards). Put on the screw M8x16 (15) a washer 8//22 (14) and tighten it firmly.

2. Install the right handgrip (19) incl. all additionally required parts on the right hand side of the machine as described in 1. To tighten the screws (15) firmly use both tools (114) at the same time.

3. Push the connecting tubes (34) into the handgrips (13+19) and adjust the holes in the tubes so that they are aligned. Put onto the bolts M8x16 (32) one spring washer (27) and curved washer 8//19 (33) and tighten the handgrip bars (13+19) at connection tubes (34) firmly.

4. Put the pulse cables (25) at pulse connection (30) at front side of support (8).



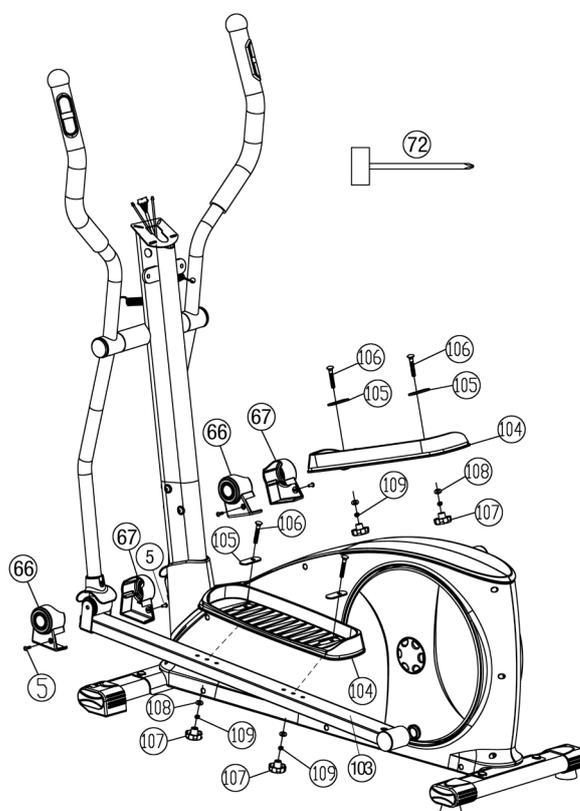
**STEP 5:**  
**Installation of the footrests (104) at footrest holder (100+103).**

1. Put the footrest (104) onto the left footrest holder (103). Adjust the holes in the parts so that they are aligned. (Note: The high edges of the footrests (104) must point inwards (towards the main frame). The position adjusted in this way should always be equal at both sides. The positions can change as desired at all times by removing the carriage bolts (106) and sliding the footrests on the footrest brackets to get a more or less flat movement.)

2. Push the carriage bolts M6x50 (106) from above with washer for pedal (105) through the holes. The hole of washer for pedal (105) need position more close to main frame. Put on a washer 6//13 (108) and a spring washer for M6 (109) from the opposite side and tighten firmly with handgrip nut (107).

3. Install the footrest (104) on right hand side on footrest holder (100) as described in 1. – 2.

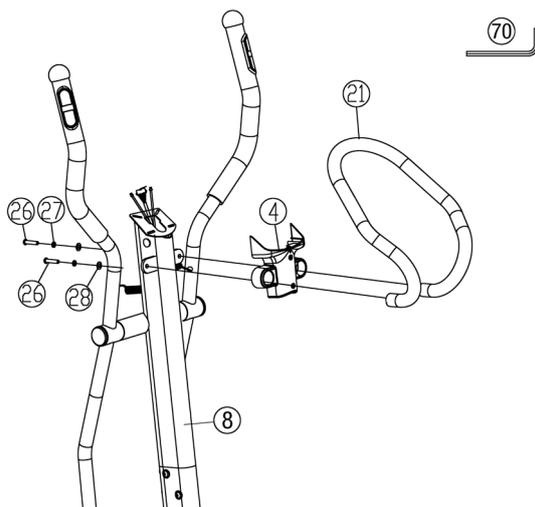
4. Install the connecting tube cover left and right (66+67) at intended position in front of footrest holder left and right (100+103) and secure with screws M5x12 (5).



**STEP 6:**  
**Attach the grip (21) at support (8).**

1. Put the rear computer cover (4) onto the ends of grip (21).

2. Guide the grip (21) through the appropriate holder of support (8) and adjust the holder so that the holes and threads align. Put on each screw M8x25 (26) a spring washer for M8 (27) and a washer 8//16 (28) and tighten the grip (21) at the support (8) firmly.



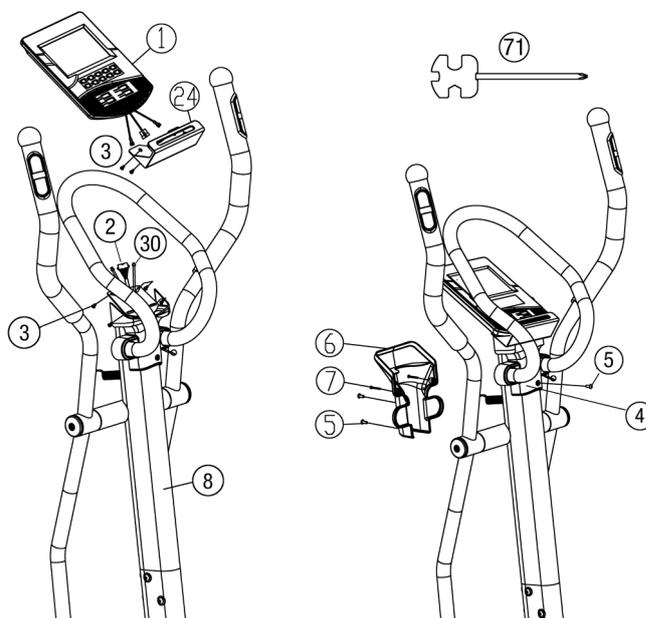
**STEP 7:**  
**Attach the computer (1) at support (8).**

1. Attach the rack (24) in bottom position at computer (1) and secure with screw M5x16 (3). Die screws (3) are located on rear side of computer (1).

2. Put the plug of connection cable (2) into the plug from computer (1) backside.

3. Insert the plug of pulse cables (30) to the jacks of the computer (1) and attach the computer (1) to top monitor bracket of support (8) with screws M5x16 (3). Use screws from backside of computer. (Attention: Ensure that the cable loom are not crunched or pinched during installation.)

4. Mount the front and rear computer cover (4+6) with each other and to the support (8) and secure with screws M5x12 (5) and screws 4x20 (7).



**STEP 8:**  
**Attach the power with adaptor (69).**

1. Please insert the cable plug of adaptor (69) into the DC cable plug (58) at end of chain guard (97).

2. Please insert the adaptor (69) into a well-installed socket with wall power (230V~50Hz).

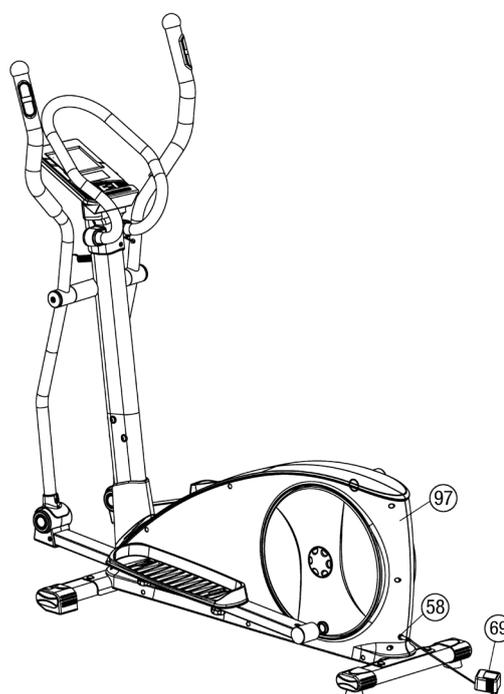
**STEP 9:**  
**Checks**

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

2. When everything is in order, familiarise 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.



## MOUNT, USE & DISMOUNT

### 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. Mount, Use & Dismount

### Mount:

- Stand beside the item, put the nearest footrest into deepest position and hold the fixed handlebar tightly.
- Put your foot onto the footrest, try to put whole body weight on your foot and simultaneously cross over with your another foot on the other side footrest and place there on the footrest too.
- Now you are in the position to start your training.

### Use:

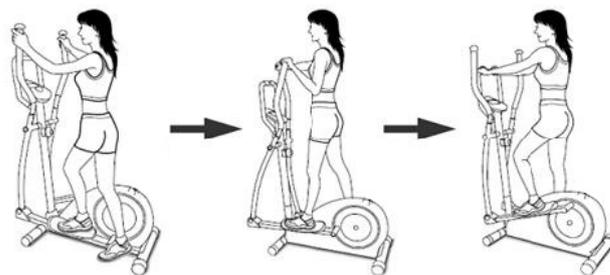
- Keep your hands in desired position on the fixed handlebar.
- Pedal your exercise item by step your feet on footrests and balance the body weight to left and right side of footrest
- If you like to exercise the upper body too, you can place the hands from fixed handle bar to the left and right handle grips.
- Then you can increase the pedaling speed gradually and adjust braking resistance levels to increase the exercise intension.
- Keep always your hands on fixed handle bar or hand grips left and right.

### Dismount:

- Slow down the pedaling speed until it comes to rest.
- Keep the hands grabbing the fixed handlebar tightly, put one foot cross over the equipment and land on the floor, then land the other one.

This training equipment is a stationary exercise machine used to simulate a combination of biking, stepping and walking without causing excessive pressure to the joints, hence decreasing the risk of impact injuries.

Exercise this item 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 upper and lower body and increase cardio capacity and maintain fitness of your body also.



## WATT TABLE

RPM and Power in Watt of Level 1 - Level 32 for CXT 7200 Art.-Nr. 2092

LEVEL ↓ / RPM →	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
30	18	20	22	24	32	37	41	45	50	54	59	63	67	72	76	80
40	30	35	41	49	59	64	70	74	76	79	81	87	93	98	104	110
50	38	43	49	58	65	74	78	86	94	100	106	113	120	125	132	139
60	45	54	63	72	81	90	99	108	116	124	132	140	148	256	164	172
70	53	64	71	85	97	111	120	132	144	152	162	170	180	190	200	210

LEVEL ↓ / RPM →	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
30	8	89	93	98	102	106	111	115	120	124	128	133	137	14	146	150
40	115	121	127	132	138	144	149	155	160	166	172	177	183	189	194	200
50	146	153	158	161	168	176	182	190	195	201	206	210	216	225	232	237
60	181	188	196	204	212	220	228	236	244	252	260	268	276	284	292	300
70	220	230	238	245	255	265	272	287	293	300	308	317	327	337	349	357

### 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 17, is permissible.)

# COMPUTER MANUAL



## A. POWER UP

When turned on, the display will emit 3 beep sounds as all LCD displays light up. After that, you can choose the user U0-U3. You can enter personally data for 4 different persons. User data U1-U3 will keep in memory, but U0 data will not keep in memory, so only for guest use. If you have already entered the personally data, choose your user profile and start your exercise by press a desired program-key.

### Enter personally data

To enter personally data choose one of the user profile U1-U3 and enter with pressing "F"-key. The text window will display "SELECT AGE" 3 seconds, meanwhile "20" will flash so Age can be adjusted using "+" or "-" -key, press "F"-key to save value & move to next data. The text window will display "SELECT GENDER" 3 seconds, meanwhile of "Female," will flash so Gender can be adjusted using "+" or "-" -key, press "F"-key to save gender & move to next data. The text window will display "SELECT WEIGHT" 3 seconds, meanwhile " 70" of Weight will flash so weight can be adjusted to use "+" or "-" -key, press "F"-key to save value & move to next data. The text window will display "SELECT HEIGHT" 3 seconds, meanwhile " 175" of Height will flash so Height can be adjusted to use "+" or "-" -key, press "F"-key to save value

### Workout Selection

After power-up and choosing a user profile (U0-U3) use one of the PROGRAMM keys to select your favorite exercise program. Then the text window will display the desired program by scrolling 3 seconds.

**Attention:** The language of scrolling text window you can change into German or English language by pressing + and - key at the same time for 3 seconds.

**Note:** When there is no signal or data input for 4 minutes, the machine will enter sleep mode. Pedaling the machine or key selection will wake-up the computer.

### Break

Workout can be break by pressing "L/Pause"- key. Workout will continue when "L/Pause"- key is pressed again.

### There are 9 basic workout modes:

Quick Start- (SCHNELLSTART), Manual- (MANUELL), User-(INDIVIDU-AL), Interval- (INTERVALL), Watt- (WATT), HRC- (ZIELPULS), Test- (TEST), BMI-BMR-FAT- (BMI-BMR-FETT), Mountain- (BERG) program. After that the text window will display „Start Pedaling“ (TRETEN BEGINNEN) or „Press Mode“ (Modus Drücken) press "F"- key to set data by scrolling, it will be varied depend on different programs.

## B. KEY FUNCTIONS:

### "F" - (MODE)

To input desired value or workout mode. May advance flashing prompt to next parameter or mode for selection.

### "L/Pause" - (RESET)

Break & Resume workouts. (A stop icon will show during break situa-tion.) Back up to the previous prompt during data entry. Operates only when in pause mode. Holding key for 3 seconds will reset computer to power-up condition.

### "-" - (DOWN)

Decrease value of selected workout parameter: TIME, DISTANCE, etc. During the workout, it will decrease the resistance load.

### "+" - (UP)

Increases value of selected workout parameter. During the workout, it will increase the resistance load.

### "Programs" - Setting Workout Parameters

After selecting desired workout mode: Quick Start, Manual, User Program, Interval Program, Watt Program, HRC Program, Test Program, BMI-BMRFATT Program, Mountain Program may pre-set several work-out parameters for desired results.

### "Test" - (RECOVERY)

After workout or during workout press Test -key and Recovery Mea-surement will start. Recovery is Fitness Level 1-6 after 1 minute. (This function exists only, if you did an exercise before with pulse measure-ment.)

## C. WORKOUT PARAMETERS: TIME/ DISTANCE/ WATT/ KILOJoule/ PULSE

**Note:** Some parameters are not adjustable in certain programs.

Once a program has been selected, pressing "F"- key, the text window will display "Select Time" 3 seconds then display "PRESS MODE TO AC-CEPT" (Modus Drücken). At the same time "0:00" of time parameter will flash. Using "+" or "-" - key you may select desired time value. Press "F"- key to input value. Flashing prompt will move to the next pa-rameter. Continue use of Continue use of "+" or "-" - key to select de-sired value then press "F"- key to input value. After finished of setting workout parameters, the text window will display "START PEDALING" (Treten beginnen) by scrolling. User can start the workout by starting pedaling.

### More about Workout Parameters

Field	Display Range	Default Value	In-/Decrement	Discription
Time	0:00~99:00	00:00	+/- 1:00	1. When display is 0:00, time will count up. 2. When time is 10:00-99:00, it will count down to 0.
Distance	0:00~99:90	0.00	+/- 0.1	1. When display is 0:00, distance will count up. 2. When distance is 0.00~99.90, it will count down to 0.
Kilojoule	0~9995	0	+/- 5	1. When display is 0:00, kilojoule will count up. 2. When kilojoule is 5~9995, it will count down to 0.
Watt	20~400	20/100	+/- 5	WATT value can be set only in Watt/Test program.
Puls	40~220	90	+/- 1	When heart rate exceeds set range, user will be alerted.

## PROGRAMS

### 1. QUICK-START-PROGRAM

After power-up, press "SCHNELLSTART" program -key to enter Quick Start -Program. Start pedaling to begin workout at this time. Press "+" or "-" -key to adjust resistance load during workout.

### 2. MANUAL-PROGRAM

Setting Parameters for Manual

Selecting "MANUELLES PROGRAMM" -key, then pressing "F"-key. 1st parameter "Time" (Zeit) will flash so value can be adjusted by using "+" or "-" -key. Press "F"-key to save value & move to next parameter to be adjusted. Continue through all desired parameters, start pedaling to start workout. "+" or "-" -key adjusts resistance load during workout.

### 3. INDIVIDUAL-Program

INDIVIDUAL program allows user to create their own program that can be used immediately and on subsequent workouts.

#### Create User Profile

After that 1st parameter "ZEIT" (Time) will flash so value can be adjusted using "+" or "-" -key. Press "F"-key to select "INDIVIDUAL" mode. The text window will display "Select Profile" 4 seconds, meanwhile Segment 1 will flash. Adjust "+" or "-" -key to set desired resistance load (1-32). Press "F"-key to move to next segment, continue for all 10 segments.

#### Setting Parameters for User Program

After that 1st parameter "ZEIT" (Time) will flash so value can be adjusted using "+" or "-" -key. Press "F"-key to save value & move to next parameter to be adjusted. Continue through all desired parameters, start pedaling to begin workout. The resistance could not be adjusted by "+" or "-" -key during workout. **Note:** The final 10 segments profile will be saved for future workouts.

### 4. INTERVAL-PROGRAM

Selecting "INTERVALL PROGRAMM" (Interval) with key then pressing "F"-key. The text window will display "SELECT LEVEL" 3 seconds. There are 3 levels (L1, L2, L3) to select, using "+" or "-" -key then pressing "F"-key to confirm.

#### Setting Parameters for Interval

After that 1st parameter "Time" will flash so value can be adjusted using "+" or "-" -key. Press "F"-key to save value & move to next parameter to be adjusted. Continue through all desired parameters, start pedaling to start workout. The resistance could not be adjusted by "+" or "-" -key during workout.

### 5. WATT-PROGRAM

Selecting "WATT" PROGRAMM with key, then pressing "F"-key. The text window will display "SELECT WATT" 3 seconds. Meanwhile "100" will flash. Selecting WATT value from 100W to use "+" or "-" -key then pressing "F"-key to confirm.

#### Setting Parameters for WATT

After that 1st parameter "Time" will flash so value can be adjusted using "+" or "-" -key. Press "F"-key to save value & move to next parameter to be adjusted. Continue through all desired parameters. Start Pedaling to start Workout, "+" or "-" -key adjusts WATT value during workout.

### 6. HRC-PROGRAM

Selecting "ZIELPULS PROGRAM" (HRC) with key. Press "F"-key and display show HRC 1 = 55% pulse program. You can choose with "+" or "-" -key one of the other pulse programs HRC 2 = 75%, HRC 3=90%, HRC 4=100%. The target pulse are calculate based on age of user data you entered at respective user profile U0-U3.

#### Setting Parameters for Heart Rate Control

After chosen pulse program 1st parameter "ZEIT" (Time) will flash so value can be adjusted using "+" or "-" -key. Press "F"-key to save value & move to next parameter to be adjusted. Continue through all desired parameters. Last parameter is set target pulse, which you can optimize by using "+" or "-" -key if the calculated value don't fits. Then start pedaling to start workout. If pulse is above or below the set target pulse, computer adjust the resistance load automatically. It will check every 10 seconds approx. 1 level will increase or decrease (Note: each bar represents 2 level of loading) User can not adjust resistance load, using "+" or "-" -key during the workout.

### 7. TEST-PROGRAM

Selecting "TEST" Program with key then pressing "F"-key. The display will show out average speed, total Distance, total Kilojoules and average Pulse of last workout for 4 seconds. After that, the text window will display "SELECT WATT" 3 seconds, meanwhile "100" will flash. Selecting WATT value from 100W, using "+" or "-" -key then pressing "F"-key to confirm. Start Pedaling to start Workout, Time display will show 12:00, it cannot change. After 12 minutes, will display Average Speed, Total Distance, Total Kilojoules and Average Pulse,

### 8. MOUNTAIN-PROGRAM

Selecting "BERG" Program (Mountain) with key then pressing "F"-key. The text window will display "SELECT LEVEL" 3 seconds. There are 3 levels (L1, L2, L3) to select, using "+" or "-" -key then pressing "F"-key to confirm.

#### Setting Parameters for Mountain

After that 1st parameter "TIME" (Zeit) will flash so value can be adjusted using "+" or "-" -key. Press "F"-key to save value & move to next parameter to adjust. Continue through all desired parameters, start pedaling to begin workout. The resistance could not be adjusted by "+" or "-" -key during workout.

### 9. BMI-BMR-FAT-PROGRAM

Selecting "BMI-BMR-FAT" Program with key. Then press "F"-key to start measurement, please also grip hand pulse grips for 10seconds. After measurement, the display will show out Body Fat %, BMI and BMR. Body Fat % and BMI will switch display to another in every 4 seconds) If you don't grip the hand pulse sensors Display will show "Err". (The results were calculated based on personally data you entered in you chosen user profile U0-U3.)

**1. BMI (Body Mass Index):** BMI is a measure of body fat based on height and weight that applies to both adult men and women.

**2. BMR (Basal Metabolic Rate):** Your Basal Metabolic Rate (BMR) shows the number of calories (1 Calorie = 4,186 Joule) your body needs to operate. This does not account for any activity, it is simply the energy needed to sustain a heartbeat, breathing and normal body temperature. It measures the body at rest, not sleep, at room temperature.

#### Technical data of the current adapter

Input: AC100-240V~50/60Hz 1,5A max

Output: DC30V/2A

## PULSE

### 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.

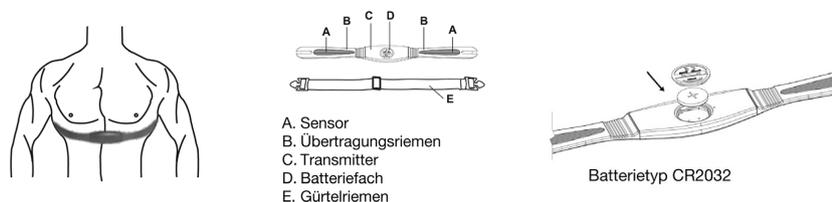
**“WARNING”** Heart rate monitoring system may be inaccurate. Over exercise may result in injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.

### 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.**

## 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

Plug out the power supply unit while intending the unit for more than 4 weeks not to use. Choose a dry storage in-house and put some spray oil at front & rear foot tube connection point and hand grip axle. Cover the bike to protect it from being discolor by any sunlight and dirty through dust.

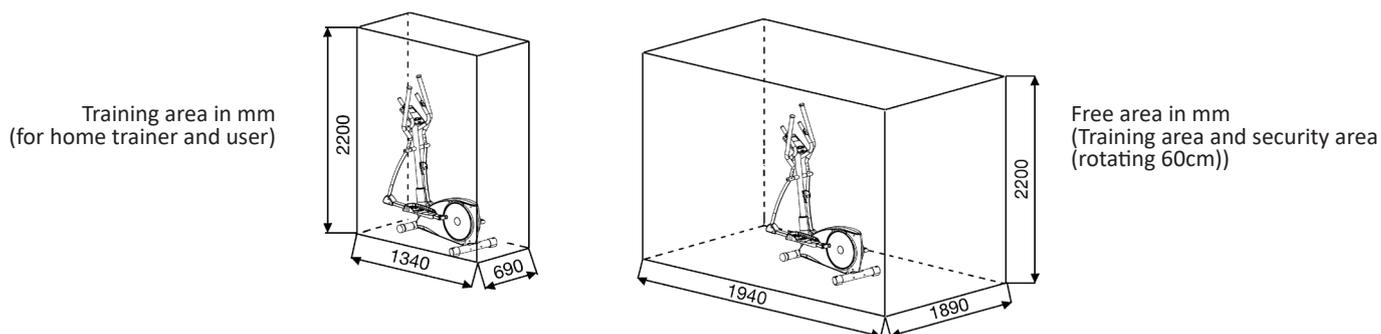
### 3. Checks

We recommend every 50 hours to review the screw connections for tightness, which were prepared in the assembly. Every 100 operating hours, you should put some spray oil at front & rear foot tube connection point and hand grip axle.

## 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.

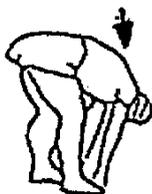
### 3.Planning the training

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](http://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.

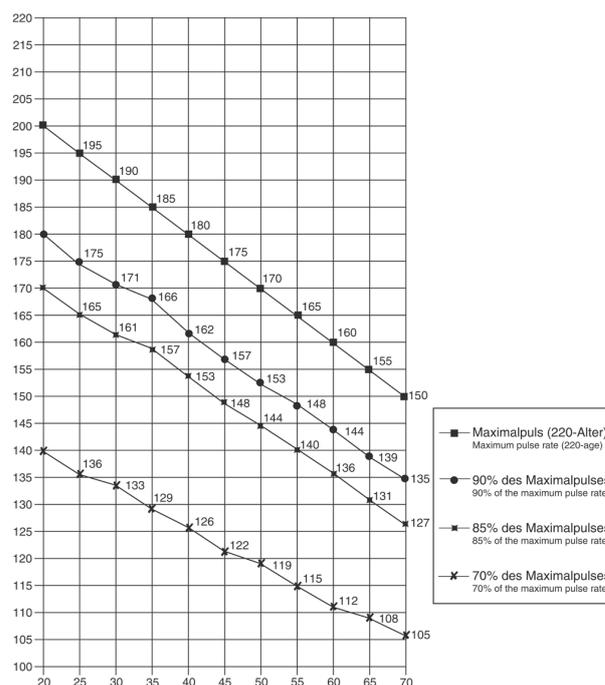
### Calculation formula:

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 CXT 7200

GB

Art.-Nr.: **2092**  
Technical data: Issue **06.07.2020**

**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**

## Crosstrainer-Ergometer with high accuracy in regard to class H/A

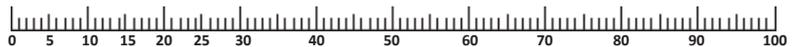
Please contact us if any components are defective or missing, or if you need any spare parts or replacements in future:

- Electric induction brak system
- Approx 12 kg flywheel
- 32 manually adjustable load steps
- 6 stored training programs
- 4 heart rate program
- 4 individual-, 1 manually -, 1 test - and 1 quickstart program
- 1 speed independent program (20 – 400 Watt, resistance adjustable in 5 Watt steps)
- Hand pulse measurement
- Pulse belt for heart rate measurement included
- 3-way adjustable foot pedals
- Easy run effect through ball bearing arm and foot levers
- Floor level compensation
- Transport rollers
- Power plug (Adapter)
- With Blue Back Light LCD Display, 7 windows display simultaneously: time, speed, distance, approx calorie consumption, Watt and pulse frequency. Holder for smartphone/tablet
- incl. receiver for wireless pulse belt
- Input of limits for time, speed and approx calories
- Announcement of higher limits
- Fitness – Test
- Body fat analysis (BMI, BMR)
- Load max. 150 kg (Body weight)

**Internet service- and spare parts data base:**  
[www.christopeit-service.de](http://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](mailto:info@christopeit-sport.com)  
[www.christopeit-sport.com](http://www.christopeit-sport.com)

Space requirement approx. [cm]: L 134 x B 69 x H 158  
Items weight [kg]: 50  
Exercise space approx. [m²]: 3,5



No.	Designation	Dimensions [mm]	Quantity	Attached to	ET number
1	Computer		1	8	36-1828-03-BT
2	Connection cable		1	1+39	36-1828-04-BT
3	Screw	M5x16	4	1+8	39-9903-SW
4	Rear computer cover		1	6+8	36-1827-05-BT
5	Screw	M5x12	15	4,6,31,60,66+67	39-9903
6	Front computer cover		1	4+8	36-1827-06-BT
7	Screw	4x20	2	4+6	39-9909-SW
8	Handle tube		1	40	33-1827-02-SW
9	Plastic bushing		2	8	36-1502-41-BT
10	Wave washer	17//25	2	11	36-9918-22-BT
11	Center axis		1	8	33-1827-13-SI
12	Bearing	6203	8	13,19+34	36-9805-31-BT
13	Hand grip left		1	34	33-1827-03-SW
14	Washer	8//22	4	15+99	39-10159
15	Screw	M8x16	2	11	39-9823
16	Screw cover		2	13+19	36-1827-27-BT
17	Foam		2	13+19	36-1827-13-BT
18	End cap		2	13+19	36-1827-14-BT
19	Hand grip right		1	34	33-1827-04-SW
20	Handrail foam		1	21	36-1827-15-BT
21	Handrail		1	8	33-1827-05-SI
22	Screw	3,5x20	2	13,19+23	36-9210-33-BT
23	Handle pulse sensor		2	13+19	36-9103-05-BT
24	Rack		1	1	36-1828-06-BT
25	Pulse cable		2	23+30	36-1827-16-BT
26	Inner hex screw	M8x25	2	8+21	39-10455
27	Spring washers	for M8	14	26,32+99	39-9864-VC
28	Washer	8//16	12	26,32,41+80	39-9962
29	Cable socket		1	8+30	36-1828-07-BT
30	Pulse connection cable		2	1+25	36-1827-29-BT
31	Connection tube cover		2	34	36-1827-07-BT

No.	Designation	Dimensions [mm]	Quantity	Attached to	ET number
32	Inner hex screw	M8x16	10	8+34	39-10095
33	Curved washer	8//19	6	32	39-10010
34	Connection tube		2	13,19,100+103	33-1827-06-SW
35	Support cover		1	8	36-1827-08-BT
36	Steel tube		2	12	33-1827-14-SI
37	Wave washers	17//25	2	36	36-9918-22-BT
38	C-clip	C17	4	36	36-9805-32-BT
39	Control board cable		1	2+52	36-1828-05-BT
40	Frame		1		33-1828-01-SW
41	Screw	M8x55	4	40,45+55	39-10056
42	Magnet		1	61	36-1205-12-BT
43	Nylon nut	M8	4	41	39-9818
44	Front end cap right		1	45	36-9119-17-BT
45	Front stabilizer		1	40	33-1827-07-SW
46	Front end cap left		1	45	36-9119-16-BT
47	Screw	4x20	2	44+46	39-10187
48	C-Clip	C20	1	64	36-9925520-BT
49	Wave washer	20//30	1	64	36-9217-31-BT
50	Washer	20//30	1	64	36-9925532-BT
51	Bearing	6004	2	40+64	36-9217-32-BT
52	PC controller board		1	40	36-1828-09-BT
53	EMS connection cable		1	52+59	36-1828-08-BT
54	Rear end cap		2	55	36-9119-29-BT
55	Rear stabilizer		1	40	33-1827-08-SW
56	Nut	3/8"	2	57	39-9820-CR
57	Foot screw	3/8"x30	2	55	36-9119-30-BT
58	DC socket		1	58	36-1828-10-BT
59	Flywheel		1	40	33-1828-02-SI
60	Sensor wire		1	40	36-1828-11-BT
61	Belt pulley		1	64	36-1827-20-BT
62	Nylon nut	M6	5	63	39-9816-VC
63	Screw	M6x16	4	61+64	39-10120-SW
64	Pedal axle		1	51+61	33-1827-15-SI
65	Belt	500 J6	1	59+61	36-1828-15-BT
66	Foot tube cover left		2	67,100+103	36-1827-10-BT
67	Foot tube cover right		2	66,100+103	36-1827-11-BT
68	Spring		1	59+79	36-1828-12-BT
69	Adaptor	30Volt=DC/2A	1	58	36-9119-32-BT
70	Hexagon wrench	6mm	1		36-9107-28-BT
71	Harpoon wrench		1		36-9116-14-BT
72	Socket spanner	13/14	2		36-9107-27-BT
73	Screw	M6x16	4	59	39-10120-SW
74	Spring washers	for M6	4	73	39-9865-SW
75	Washer	6//13	4	73	39-10013-VC
76	Washer	10//30	1	79	39-10053
77	Bearing	6000ZZ	2	78	39-9998
78	Idle wheel		1	79	36-1828-13-BT
79	Idle wheel bracket		1	59	33-1828-03-SI
80	Hex Screw	M8x80	2	34,100+103	39-9910
81	Nylon nut	M6	1	85	39-9816-VC
82	Washer	10//30	1	79	39-10053
83	Nylon nut	M10	1	79	39-9881-CR
84	Screw	M6	1	85	39-9861-VZ
85	Eye bolt	M6x65	1	79	39-10063-SW
86	Screw	M10x20	1	79	39-9974-CR
87	Wave washer	10//15	1	79	36-1828-14-BT
88	Cover right		1	40+97	36-2092-02-BT
89	Screw	4x12	14	91+92	39-9851
90	Washer	4//16	14	89	39-10111-VC
91	Pedal crank		2	64	33-1827-10-SW
92	Round cover		1	91	36-2092-04-BT
93	Nut	M10x1.25	2	64	36-1506-26-BT
94	Crank cap		2	92	36-1827-26-BT

No.	Designation	Dimensions [mm]	Quantity	Attached to	ET number
95	Screw	4x50	6	88+97	39-10521
96	Screw	4x30	8	88+97	39-10499
97	Cover left		1	40+88	36-2092-01-BT
98	Cap for foot tube		2	100+103	36-1502-34-BT
99	Hex screw	M8x20	2	91,100+103	39-10095-CR
100	Pedal tube right		1	34+91	33-1827-11-SW
101	Self-align ball bearing	2203	2	100+103	36-1827-30-BT
102	C-clip	C40	2	100+103	36-1827-18-BT
103	Pedal tube left		1	34+91	33-1827-12-SW
104	Pedal		2	100+103	36-1827-09-BT
105	Washer for pedal		4	104	36-9124-18-BT
106	Carriage screw	M6x50	4	104	39-10410-SW
107	Pedal knob	M6	4	106	36-9824-10-BT
108	Washer	6//13	5	76+106	39-10013-VC
109	Spring washers	for M6	4	106	39-9865-SW
110	Assembly and exercise instruction		1		36-2092-05-BT

**NOTES**

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## NOTES

---

---

---

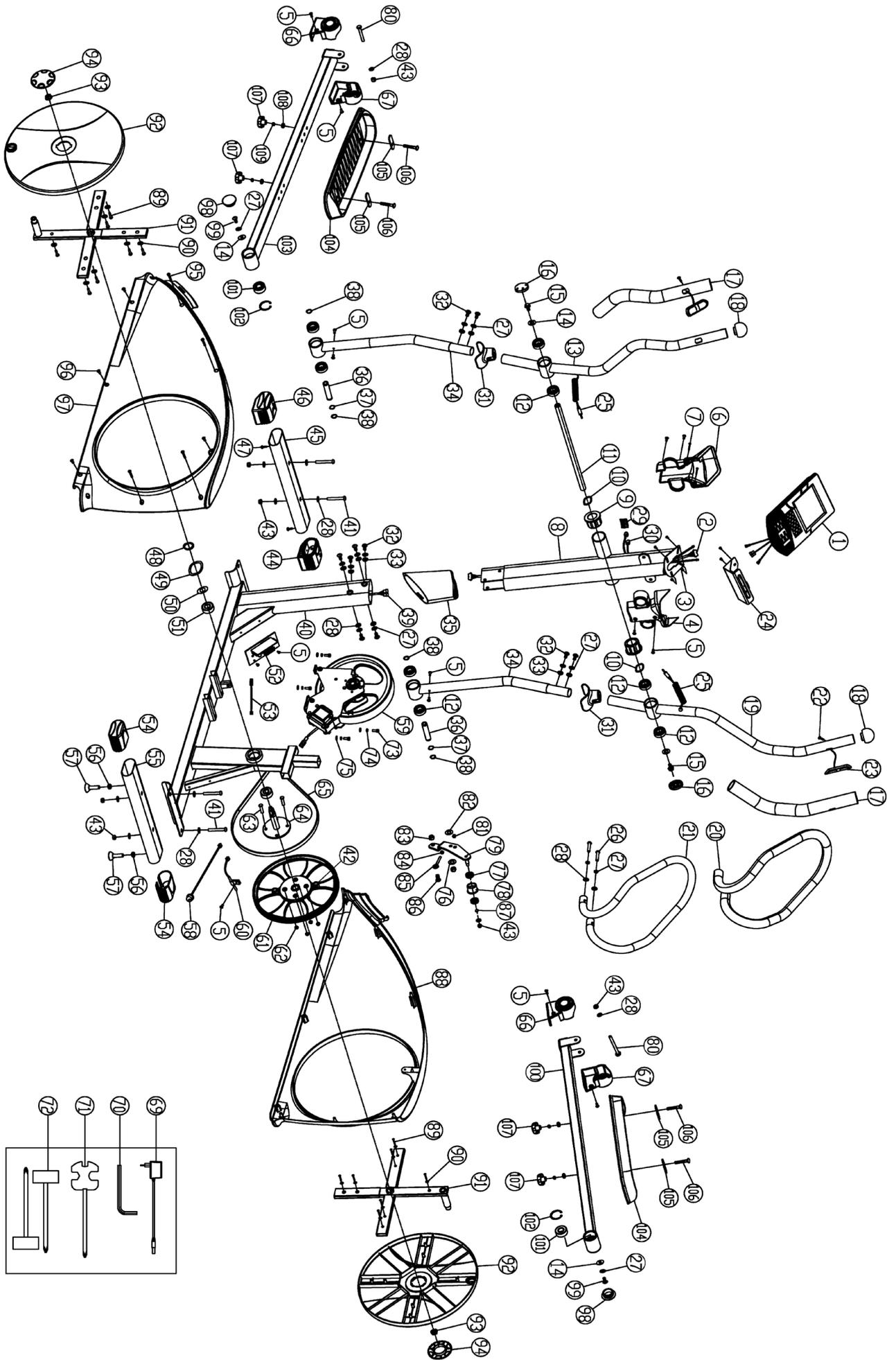
---

---

---

---

---



**Service / Hersteller**

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

**Internet Service- und Ersatzteilportal:**  
**[www.christopeit-service.de](http://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)