EMT 2200

HEIMSPORT-TRAININGSGERÄT ERGOMETER

Montage- und Bedienungsanleitung
EMT 2200 Bestell-Nr.: **2098**

DE **Seite 2-14**

Assembly and exercise instructions
EMT 2200 Order No.: **2098**

GB **Page 15-26**

TÜV SÜD GS geprüfte Sicherheit

CHRISTOPEIT® SPORT GERMANY

DE

INHALTSÜBERSICHT

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

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde
Wir gratulieren Ihnen zum Kauf dieses Heimsport-Trainingsgerätes und wünschen Ihnen viel Vergnügen damit.
Bitte beachten und befolgen Sie die Hinweise und Anweisungen dieser Montage- und Bedienungsanleitung. Wenn Sie irgendwelche Fragen haben, können Sie sich selbstverständlich jederzeit an uns wenden.

Mit freundlichen Grüßen
Ihre Top-Sport Gilles GmbH

WICHTIGE EMPFEHLUNGEN UND SICHERHEITSHINWEISE

Achtung:
Vor Benutzung
Bedienungs-
anleitung lesen!

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

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

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

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

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

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

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

7. ACHTUNG! Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenausein. 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 defnieren welcher maximalen Belastung (Puls, Watt, Trainingsdauer u.s.w.) man sich selbst aussetzen darf und genaue Auskünfte bzgl. der richtigen Körperhaltung beim Training, der Trainingsziele und der Ernährung geben. Es darf nicht nach schweren Mahlzeiten trainiert werden. Wenn Sie unter medikamentöser Behandlung stehen, welche die Herzfrequenz beeinträchtigt oder anderweitige Einschränkungen mit sich bringt, ist unbedingt vorab ärztlicher Rat einzuholen. Es ist zu beachten, dass dieses Gerät nicht für therapeutische Zwecke geeignet ist.

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

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

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

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

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

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

14. Personen wie Kinder, Invalide und behinderte Menschen sollten, das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen. Die Benutzung des Gerätes durch unbeaufsichtigte Kinder ist durch geeignete Maßnahmen auszuschließen. Dieser Heimtrainer kann ab 14 Jahren ohne weitere Altersbeschränkung und Körpergrößenbeschränkung verwendet werden.

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

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

17. 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 stoffichen 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.

18. 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.

19. 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.

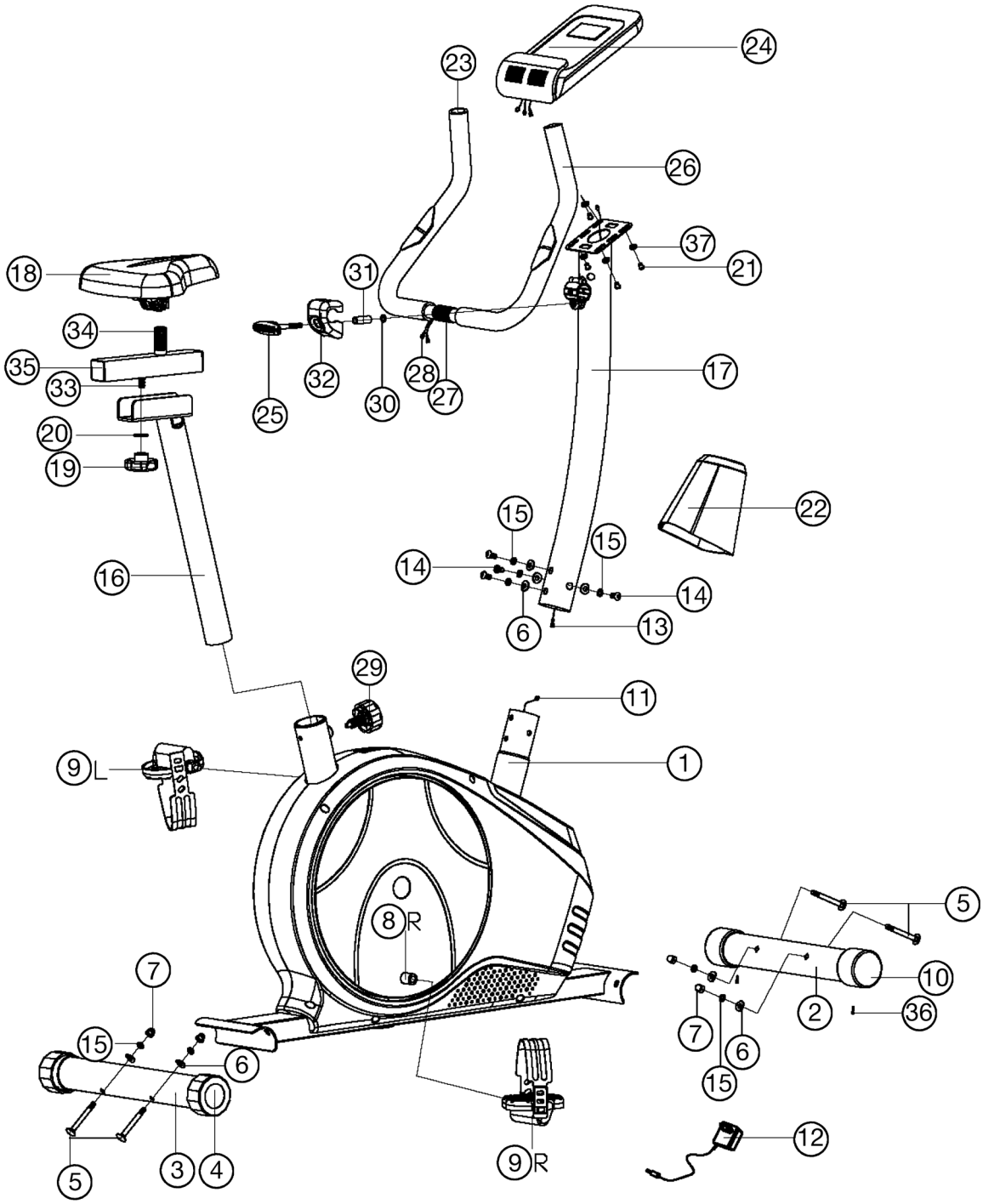
20. Das Gerät ist mit einer 24-stufigen Widerstandseinstellung ausgestattet. Diese ermöglichen eine Verringerung bzw. Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Dabei führt das Drücken des Knopfes mit „-“ Symbol zu einer Verringerung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Das Drücken des Knopfes mit „+“ Symbol führt zu einer Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Die individuelle menschliche Leistung, welche zur Ausübung beim Training erforderlich ist, kann von der angezeigen mechanischen Leistung abweichen.

21. Dieses Gerät ist gemäss der DIN EN ISO 20957-1:2014 und EN ISO 20957-9:2016 „H,A“ geprüft worden. Das zulässige maximale Trainingsgewicht ist auf 150 kg festgelegt worden. Die Klassifzierung 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 ±5W bis 50Watt and ±10% über 50Watt. Dieser Gerätecomputer entspricht den grundlegenden Anforderungen der EMC Richtlinie 2014/30 EU.

22. 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



DE

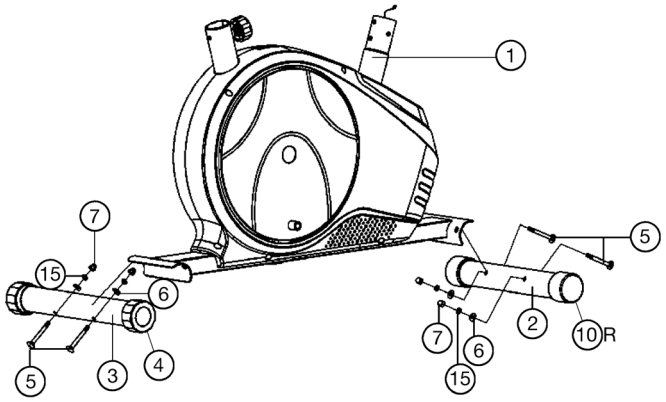
MONTAGEANLEITUNG

Entnehmen Sie alle Einzelteile der Verpackung, legen diese auf den Boden und kontrollieren die Vollzähligkeit grob anhand der Montageschritte. Zu beachten ist dabei, dass einige Teile direkt mit dem Grundgestell verbunden sind und vormontiert wurden. Des Weiteren sind auch einige andere Einzelteile schon zu Einheiten zusammengefügt worden. Dieses soll Ihnen den Zusammenbau des Gerätes erleichtern und schneller durchführbar machen. Montagezeit: ca. 30 - 40 min.

SCHRITT 1:
Montage der Fußrohre (2+3) am Grundrahmen (1).

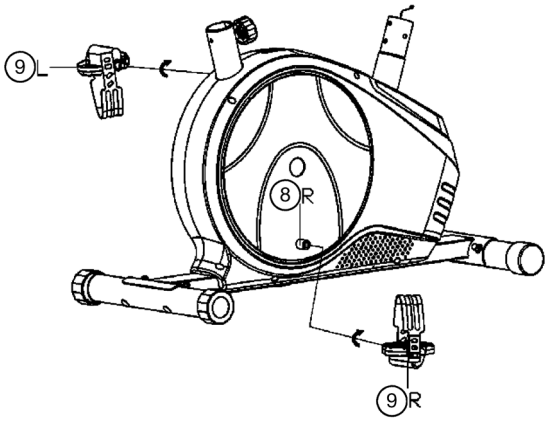
1.Montieren Sie den vorderen Fuß (2) mit den vormontierten Transportrollen (10) am Grundgestell (1). Benutzen Sie dafür je zwei Schrauben M8x75 (5), Unterlegscheiben 8//25 (6), Federringe M8 (15) und Hutmutter M8 (7).

2.Montieren Sie den hinteren Fuß (3) am Grundgestell (1). Benutzen Sie dafür je zwei Schrauben (5), Unterlegscheiben (6), Federringe (15) undHutmutter (7). (Nach Beendigung der Gesamtmontage können Sie durch Drehen an den Endkappen (4) kleine Unebenheiten des Untergrundesausgleichen. Das Gerät wird damit so ausgerichtet, dass ungewollte Eigenbewegungen des Gerätes während des Trainings ausgeschlossen werden.)



SCHRITT 2:
Montage der Pedalen (9L+9R) an den Pedalarmen (8).

1.Montieren Sie die Pedalsicherungsbänder an die entsprechenden Pedale (9R+9L). (Achtung: Das Ende mit der Vielzahl von Löchern zur Grösseneinstellung muss nach außen zeigen.)
2.Montieren Sie die Pedale (9R+9L) an die Pedalarme (8L+8R). Die Pedale sind markiert mit „R" für Rechts und „L" für Links. (Achtung: Links und Rechts sind aus der Richtung zu sehen, wenn man auf dem Gerät sitzt und trainiert. Die rechte Pedale (9R) muss im Uhrzeigersinn und die linkePedale (9L) entgegen dem Uhrzeigersinn eingedreht werden.)

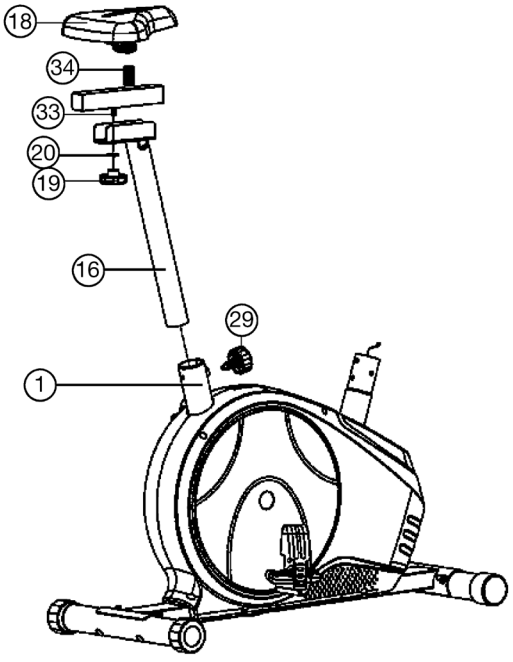


SCHRITT 3:
Montage des Sattelstützrohres (16) und des Sattels (18).

1.Schieben Sie das Sattelstützrohr (16) in die entsprechende Aufnahmeam Grundrahmen (1). Sichern Sie dieses in gewünschter Position mittels des Schnellverschlusses (29). (Der Schnellverschluss (29) muss nur durch Drehen etwas gelöst werden, kann dann gezogen werden um die Höhenarretierung freizugeben und die Sattelhöhe zu verstellen. Nach der gewünschten Einstellung den Schnellverschluss (29) einrasten lassen und wieder durch festdrehen sichern. Achtung, das Sattelstützrohr darf nicht über die maximale Markierung herausgezogen werden.).

2.Stecken Sie den Sattel (18) auf den Sattelgleiter (34) und schrauben Sie ihn in gewünschter Neigung an der Sattelhalterung fest.

3.Legen Sie den Sattelschlitten (34) auf das Sattelstützrohr (16) und stellen Sie sich Ihren Sattel (18) in Ihre gewünschte Position horizontal ein. Sichern Sie diese Position mittels der Unterlegscheibe 10//20 (20) und Sterngriffmutter M10 (19).



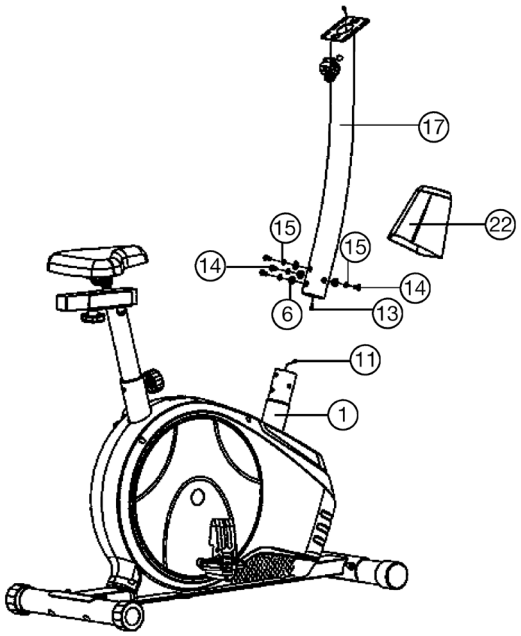
SCHRITT 4:
Montage des Lenkerstützrohres (17) am Grundrahmen (1).

1.Entfernen Sie die Schrauben (14), Unterlegscheiben (6) und Federringe (15) aus der Lenkerstützrohraufnahme am Grundrahmen (1).

2.Schieben Sie die Stützrohrverkleidung (22) über das Stützrohr (17).

3.Führen Sie das Lenkerstützrohr (17) zur Aufnahme am Grundrahmen (1) und verbinden Sie das Stellmotorkabel (11) mit dem Verbindungskabel (13).

4.Schieben Sie das Lenkerstützrohr (17) in die entsprechende Aufnahme am Grundrahmen (1) ohne ein Kabel einzuquetschen und befestigen Sie dieses mittels der Schrauben (14), den Unterlegscheiben (6) und den Federringen (15).

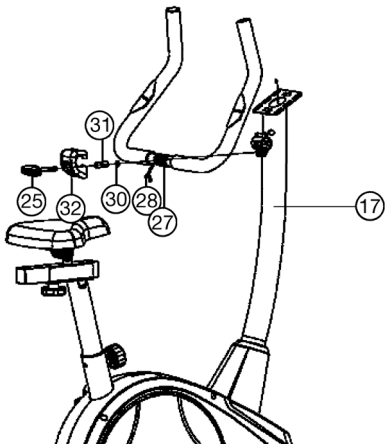


SCHRITT 5:
Montage des Lenkers (27) am Stützrohr (17).

1.Führen Sie den Lenker (27) zur geöffneten Lenkeraufnahme am Stützrohr (17) und fädeln Sie die beiden Pulskabel (28) durch die Öffnungen am Stützrohr nach oben heraus und schließen Sie dann die Lenkeraufnahme über den Lenker (27).

2.Stecken Sie die Lenkerverkleidung (32) über den Lenker.

3.Stecken Sie das Distanzstück (32) und die Unterlegscheibe (30) auf die Lenkergriffschraube (25) und befestigen Sie damit in gewünschter Position den Lenker (27) am Stützrohr (17).



SCHRITT 6:
Montage des Computers (24) am Stützrohr (17).

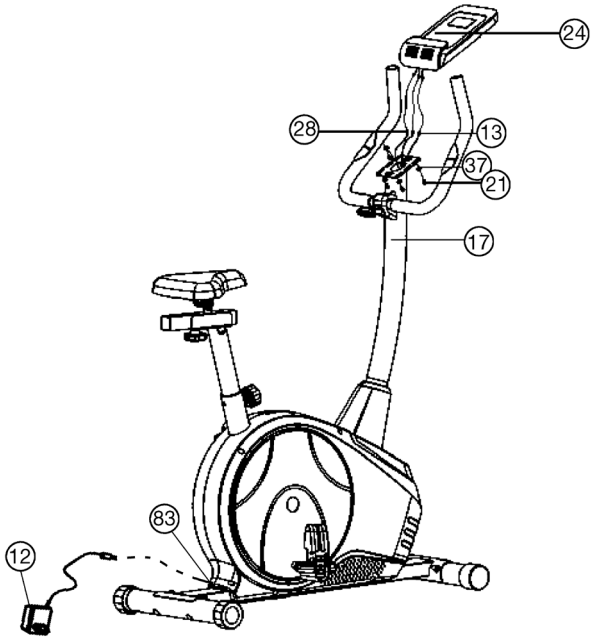
1.Stecken Sie die Stecker des Verbindungskabels (13) und der Pulskabel (28), welche oben aus dem Lenkerstützrohr (17) herausragen, in die auf der Rückseite des Computers (24) heraushängenden Steckverbindungen entsprechend ein.

2.Schieben Sie den Computer (24) oben auf das Lenkerstützrohr (17) und befestigen Sie ihn mittels der Schrauben (21) und Unterlegscheiben (37). Die Schrauben (21) befinden sich dazu auf der Computerrückseite.

SCHRITT 7:
Anschluss des Netzgerätes (12).

1.Stecken Sie den Stecker des Netzgerätes (12) in die entsprechende Buchse (83) am hinteren Ende der Verkleidung.

2.Stecken Sie danach das Netzgerät (12) in eine vorschriftsmäßig installierte Steckdose (230V~/50Hz).

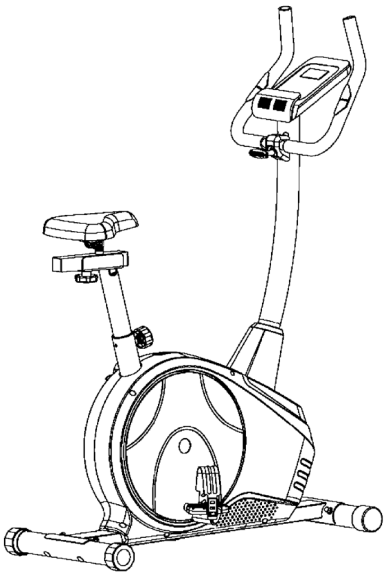


SCHRITT 8:
Kontrolle.

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.

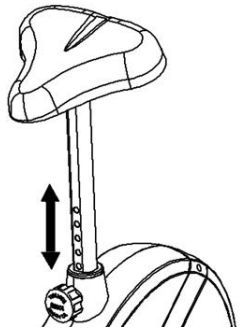
Anmerkung:
Bitte das Werkzeug-Set und die Anleitung sorgsam aufbewahren, da diese bei ggf. später einmal erforderlichen Reparaturen bzw. Ersatzteilbestellungen benötigt werden.



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 Lenker und kippen Sie das Gerät auf den vorderen Fuß so weit, sodass sich das Gerät leicht auf den Transportrollen bewegen lässt und schieben Sie es zum gewünschten Ort.

Sitzhöhenverstellung:
Um eine angenehme Sitzposition beim Training zu erhalten muss die Sitzhöhe richtig eingestellt werden. Die richtige Sitzhöhe ist dann vorhanden, wenn beim Trainieren das Knie bei tiefster Pedalstellung noch eine wenig gebeugt ist und nicht ganz durchgestreckt werden kann. Um die richtige Sitzposition einzustellen, lösen Sie mit der einen Hand den Schnellverschluss ein wenig und ziehen Sie dann den Knopf heraus, sodass Sie mit der anderen Hand den Sattel mit dem Sattelstützrohr in die gewünschte Sitzposition schieben können.
Anschließend lassen sie die Knopf los, sodass dieser einrastet und schrauben ihn wieder richtig fest.



Wichtig:
Vergewissern sie sich, dass der Schnellverschluss richtig eingerastet und festgeschraubt ist. Ziehen Sie nicht das Sattelstützrohr über die maximale Position heraus und verstellen Sie keine Position während Sie auf dem Trainingsgerät sitzen.

Eine biomechanisch optimale Sitzposition gewährleistet eine optimale Kraftübertragung. Ziel ist es, dass die vorhandene Kraft größtmöglich auf den Pedalen ankommt und die Muskulatur im optimalen Wirkungsbereich arbeitet. Die Sitzposition beeinflusst im Wesentlichen welche Muskeln primär beansprucht werden. Die richtige Lenkerposition ist für die Haltung des oberen Körperbereichs verantwortlich. Ist die Lenkereinstellung horizontal gewählt so erhält man eine sportliche Körperhaltung. Mit jeder weiteren Schrägstellung zum Körper hin, wird eine entspanntere Haltung eingestellt. Zur Verstellung des Lenkers lösen Sie einfach die Lenkerschraube bis sich der Lenker in die gewünschte Position bringen lässt und ziehen Sie diese nach Verstellung wieder fest an.

Um evtl. Problemen wie Rücken-/ Knieschmerzen oder Taubheitsgefühl in den Füßen durch eine mangelhafte Sitzposition auf dem Fahrrad vorzubeugen, wird die Beachtung der richtigen Einstellung von Sattel und Lenker dringend empfohlen.

Auf/Absteigen vom Gerät und Benutzung:

Aufsteigen:
Nachdem die Sitzhöhe richtig eingestellt wurde, steigen Sie mit einem Bein über das Grundgerät und halten Sie sich dabei am Lenker fest. Führen Sie eine Pedale zur untersten Position und schieben Sie den Fuß unter das Pedalsicherungsband auf das Pedal ein, sodass Sie einen sicheren Stand auf der Pedale haben. Setzen Sie sich auf den Sattel und führen Sie dann den anderen Fuß auf das zweite Pedal.

Benutzung:
Halten Sie sich mit beiden Händen an dem Lenker in gewünschter Position fest und bleiben Sie auf dem Sattel während des Trainings sitzen.
Ebenso darauf achten, dass die Füße auf den Pedalen mit den Pedalsicherungsbändern gesichert sind.

Absteigen:
Stoppen sie das Training und halten Sie sich am Lenker gut fest. Stellen Sie zuerst einen Fuß vom Pedal für einen sicheren Stand auf den Boden und sitzen Sie dann vom Sattel ab. Stellen Sie danach den zweiten Fuß vom Pedal auf den Boden und steigen Sie zu einer Seite über das Gerät ab.

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

COMPUTER ANLEITUNG

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

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

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

TASTEN

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

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

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

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

ANZEIGEN

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

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

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

RPM (U/min) / SPEED/ (km/h):
Anzeige von Pedalumdrehungen pro Minute und Geschwindigkeit in km/h im automatischen Wechsel. Oder dauerhaft durch Drücken der F-Taste.

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

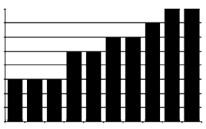
KM Total (ODO)
Es wird die Entfernung in Km aller Trainingseinheiten angezeigt. Eine Vorgabe ist nicht möglich. Die ODO Anzeige kann jederzeit auf Null zurückgesetzt werden. Dafür drücken Sie die F-Taste und Start/Stop-Taste gleichzeitig für 2 Sekunden.

PULSE (Pulsanzeige):
Hier wird der aktuell gemessene Puls angezeigt. Bei Vorgabe einer Pulsobergrenze blinkt die Anzeige bei Erreichen des Vorgabewertes.

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

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

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

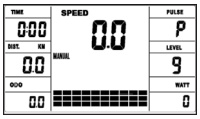


hoher Balken = hoher Tretwiderstand
niedriger Balken = kleiner Tretwiderstand
jedes Balkensegment beinhaltet 3 Stufen

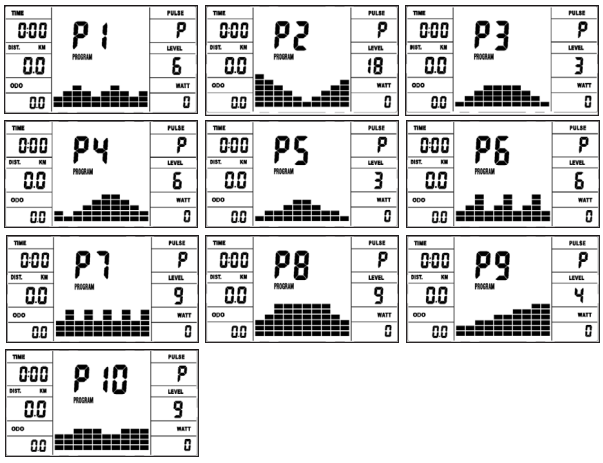
jeder der 10 Zeitbalken entspricht
1/10 der vorgegebenen Trainingszeit

PROGRAMME

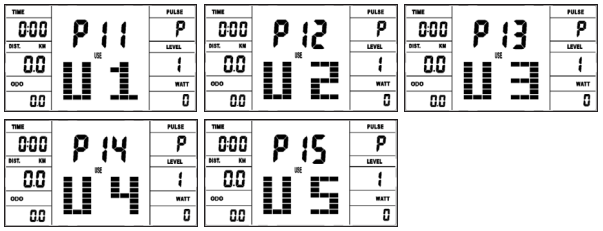
Programm Manual:
Dieses Programm entspricht den Funktionen eines normalen Heimtrainers. So werden hier die Zeit, die Geschwindigkeit, die U/min, die Entfernung, die Wattleistung, die Kcal und der aktuelle Puls permanent im Display angezeigt. Mittels der + und - Tasten kann der Tretwiderstand manuell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



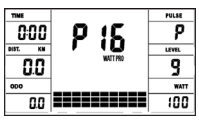
Programme 1 - 10: Fitness
Hier sind verschiedene Trainingsprogramme vorgegeben. Bei Wahl eines dieser Programme erfolgt ein automatischer Programmablauf, der verschiedene Intervalle beinhaltet. Die Aufteilung erfolgt in Schwierigkeitsstufen und in Zeitintervallen. Sie können aber jederzeit in das Programm eingreifen, um Tretwiderstand oder Zeitlauf zu verändern. Außerdem erfolgt eine entsprechende Balkenanzeige im Anzeigefeld. Einstellung der Trainingsparameter Zeit/Entfernung/Kalorien/Pulsobergrenze durch Aufrufen mittels der F-Taste.



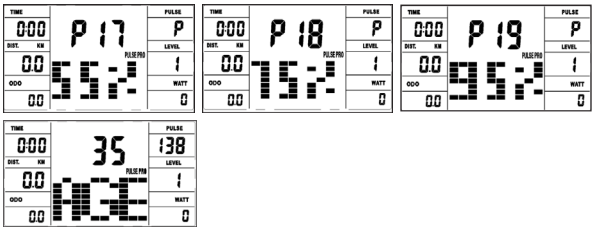
Programm 11 - 15: indiv. Trainingsprogramme
Hier können Sie Ihre verschiedenen Widerstandsprofile (U1-U5) eingeben und trainieren. Einstellung der Trainingsparameter Zeit/Entfernung/Kalorien/Pulsobergrenze durch Aufrufen mittels der F-Taste.



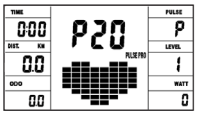
Programm 16: Watt-Programm
Hier können Sie Ihre individuelle Watt-Vorgabe eingeben. Innerhalb eines gewissen Toleranzbereiches wird der Tretwiderstand automatisch – unabhängig von der Trittfrequenz vom Computer nachgeregelt, so dass Sie sich immer in der vorgegebenen Zone befinden. Einstellung der Trainingsparameter Zeit/Entfernung/Kalorien/Pulsobergrenze durch Aufrufen mittels der F-Taste.



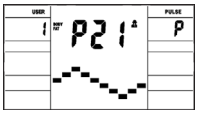
Programm 17 - 19: Pulsprogramme
Hier berechnet der Computer nach Eingabe Ihres Alters selbstständig Ihre max. Herzfrequenz und je nach Programm die entsprechende - auf 55% / 75% oder 95% - angepasste Trainings-Zielfrequenz. Dieser Soll-Wert wird angezeigt. Der Tretwiderstand wird automatisch vom Computer nachgeregelt, um in dieser Zielfrequenz zu bleiben.



Programm 20: Ziel -Trainingsherzfrequenz THF
Hier können Sie Ihre persönliche - optimale Trainingspulsfrequenz THF vorgeben. Innerhalb eines gewissen Toleranzbereiches wird der Tretwiderstand
automatisch vom Computer nachgeregelt, so dass Sie sich immer in der vorgegebenen Pulszone befinden.

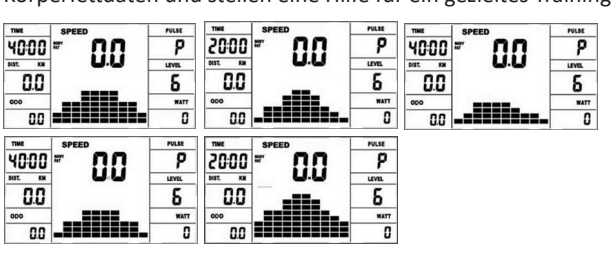


Programm 21: Körperfettprogramm
Hier können Sie eine Körperfettanalyse durchführen und einen individuellen Trainingsvorschlag erhalten. Wählen Sie mittels der F- Taste die persönlichen Daten (Benutzer-Nr.(User) = 1-8, Größe (height)= 120-250cm, Geschlecht = männlich/weiblich, Alter (Age) = 10-99Jahre, Gewicht (weight) =20-200kg) nacheinander an und stellen Sie diese mittels der +/- Tasten auf Ihre Daten ein. Drücken Sie anschließend die Start/Stop-Taste und greifen Sie an die Handpulssensoren um die Körperfettmessung durchzuführen. Nach ca. 10 Sekunden wird das Ergebnis Körperfett in %, BMI und BMR angezeigt, sowie ein Trainingsprogrammvorschlag. Um das Körperfettprogramm zu verlassen drücken Sie einmal die Start/Stop-Taste und um das Trainingsprogramm zu starten erneut die Start/Stop-Taste.



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

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

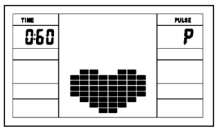


FEHLERMELDUNGEN:
Bei jedem Neustart führt der Computer einen Schnelltest auf Funktionsfähigkeit durch. Sollte einmal nicht alles in Ordnung sein, gibt er Fehlermöglichkeiten an:
E 1 Dieses Zeichen und ein Warnton erscheinen, wenn die Verkabelung fehlerhaft angeschlossen ist oder es eine Störung in der Widerstandseinstellung gibt. Überprüfen Sie alle Kabelverbindungen, besonders an den Steckern. Nach Behebung des Fehlers die „Start/Stop“-Taste 3 Sek. gedrückt halten, um das System auf 0 zurückzusetzen.

FITNESS-NOTE / ERHOLUNGSPULSFUNKTION

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

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



WATT TABELLE

U/min und Wattleistung von Stufe 1 bis Stufe 24 für EMT 2200
Art.-Nr. 2098

Stufe	20 RPM WATT	30 RPM WATT	40 RPM WATT	50 RPM WATT	60 RPM WATT	70 RPM WATT	80 RPM WATT
1	8	14	23	33	43	58	73
2	9	16	27	39	52	69	86
3	10	19	31	45	61	81	100
4	11	22	36	52	70	93	115
5	12	25	40	59	80	106	131
6	13	27	45	68	90	119	147
7	14	29	49	75	100	132	163
8	16	32	54	82	110	145	180
9	17	35	59	89	120	158	196
10	18	38	63	95	130	171	212
11	19	41	68	102	140	184	228
12	21	44	74	110	150	198	245
13	23	47	78	117	160	211	262
14	24	49	82	124	170	224	279
15	25	51	86	131	180	238	296
16	26	54	90	138	190	251	313
17	27	57	95	146	200	265	330
18	28	59	100	153	210	278	346
19	29	62	105	160	220	291	362
20	31	65	110	167	230	304	378
21	32	67	115	174	240	317	394
22	33	70	119	181	250	330	410
23	34	73	123	189	260	344	426
24	36	76	128	197	270	358	443

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.)

PULSMESSUNG

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

„WARNUNG“ Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermässiges Trainieren kann zu ernsthaften Schaden 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.

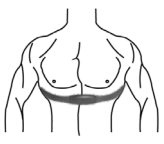
Die Pulsmessgurt-Einheit ist speziell für den Einsatz mit Heimsportgeräten entwickelt worden. Der Benutzer legt sich die Einheit um und der Sender der Einheit nimmt die EKG-Signale vom Herzen auf. Der Sender verstärkt die EKG-Signale und übermittelt diese mittels Funksignalen an den im Computer eingebauten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

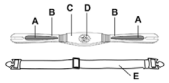
Um die optimale Leistung der Pulsmessgurt-Einheit zu erhalten, sollten das Gerät zum Training so aufgestellt werden, dass es soweit wie möglich von allen Starkstromzuleitungen, Gerätemotoren und ähnlichen Quellen, die Störungen erzeugen können, entfernt ist. Den Gurt gemäß dem Brustumfang einstellen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

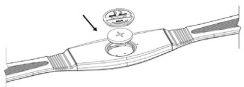
Wird während des Trainings bemerkt, dass die Werte, die in der Anzeige des Computers angezeigt werden müssen, unregelmäßig angezeigt werden oder das Symbol „P“ erscheint in der Anzeige, so sind folgende Kontrollschritte durchzugehen:
a. Überprüfen, ob der Gurt nicht zu locker angezogen ist und/oder zu weit nach unten gerutscht ist.
b. Überprüfen, ob das Christopeit-Logo auf dem Sender der Pulsmessgurt-Einheit, für jemanden der den Trainierenden ansieht, richtig steht und lesbar ist.
c. Darauf achten, dass der Computer eingeschaltet ist.
d. Den Bereich des Gurtes, der im Bereich des Senders ist und mit der Haut in Kontakt kommt, leicht mit Wasser anfeuchten um die Transmission zu verbessern.
e. Überprüfen, ob die im Sender befindliche Batterie leer ist und diese ggf. austauschen.
f. Batterien einmal herausnehmen und wieder einsetzen.

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





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



Batterietyp CR2032

REINIGUNG, WARTUNG UND LAGERUNG

1.Reinigung
Benutzen Sie nur ein leicht angefeuchtetes Tuch zur Reinigung.
Achtung: Benutzen Sie niemals Benzin, Verdünner oder andereaggressive 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 längerals 4 Wochen nicht zu nutzen. Wählen Sie einen trockenen Lagerort im Haus und geben Sie etwas Sprüh-Öl an die Pedalkugellager links und rechts. Decken Sie das Gerät ab um es vor Verfärbungen durch evtl. Sonneneinstrahlung und Staub zu schützen.

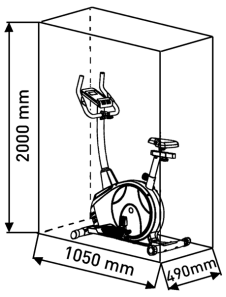
3.Wartung
Wir empfehlen alle 50 Betriebsstunden eine Überprüfung der Schraubenverbindungen auf festen Sitz, welche bei der Montage hergestellt wurden. Alle 100 Betriebsstunden sollten Sie etwas Sprüh-Öl an die Pedalkugellager links und rechts.

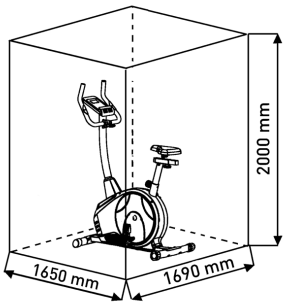
STÖRUNGSBESEITIGUNG

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

DE

Um spürbare, körperliche und gesundheitliche Verbesserungen zu erreichen, müssen für die Bestimmung des erforderlichen Trainingsaufwandes folgende 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 kann dabei der Puls sein. Mit jedem Training steigt die Kondition und somit sollte mann die Trainingsanforderungen anpassen. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer, einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen oder Veränderung der Trainingsart möglich.

2. TRAININGSPULS
Um den Trainingspuls zu bestimmen können Sie wie folgt vorgehen. Bitte beachten Sie, dass es sich hier bei um die Richtwerte handelt. Wenn Sie gesundheitliche Probleme haben oder unsicher sind, wenden Sie sich an einen Arzt oder Fitnesstrainer.

01: Maximalpuls-Berechnen
Die Ermittlung des maximalen Pulswertes kann auf vielen unterschiedlichen Wegen erfolgen, da der Maximalpuls von viel Faktoren abhängig ist. Zur Berechnung nimmt mann gerne die Faust-Formel (Maximalpuls = 220 - Lebensalter). Diese Formel ist sehr allgemein gehalten. Sie wird in viele Heimsportprodukten verwendet, um den Maximalpuls zu bestimmen. Wir empfehlen Ihnen die **Sally Edwards-Formel.** Diese Formel berechnet den Maximalpuls genauer und berücksichtigt das Geschlecht, Alter und Körpergewicht.

Sally Edwards-Formel :
Männer:
Maximalpuls = 214 - (0,5 x Lebensalter) - (0,11 x Körpergewicht)
Frauen:
Maximalpuls = 210 - (0,5 x Lebensalter) - (0,11 x Körpergewicht)

02: Trainingspuls-Berechnen
Der optimale Trainigspuls wird durch das Ziel des Trainings festgelegt. Dafür wurden Trainingszonen definiert.

Gesundheits - Zone: REKOM - Regeneration und Kompensation
Geeignet für: Anfänger / Trainingsart: sehr leichtes Ausdauertraining / Ziel: Erholung und Förderung der Gesundheit. Aufbau der Grundkondition.
Trainingspuls = 50 bis 60% von dem Maximalpuls

Fettstoffwechsel - Zone: GA1 - Grundlagen - Ausdauertraining 1
Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene / Trainingsart: leichtes Ausdauertraining / Ziel: Aktivirung des Fettstoffwechsels (Kalorienverbrennung). Verbesserung der Ausdauerleistung.
Trainingspuls = 60 bis 70% vom Maximalpuls

Aerobe - Zone: GA1/2 - Grundlagen - Ausdauertraining 1 bis 2
Geignet für Anfänger und Vortgeschrittene / Trainingsart: moderates Ausdauertraining. / Ziel: Aktivirung des Fettstoffwechsels (Kalorienverbrennung), Verbesserung der Aerobenleistung, Steigerung der Ausdauerleistung.
Trainingspuls = 70 bis 80% vom Maximalpuls

Anaerobe - Zone: GA2 - Grundlagen - Ausdauertraining 2
Geeignet für Fortgeschrittene und Leistungsportler / Trainingsart: moderates Ausdauertraining oder Intervalltraining / Ziel: Verbesserung der Laktattoleranz, maximale Steigerung der Leistung.
Trainingspuls = 80 bis 90% vom Maximalpuls

Wettkampf - Zone: WSA - Laistung / Wettkampftraining
Geeignet für Athleten und Hoch-Leistungsportler / Trainingsart: intensives Intervalltraining und Wettkampftraining / Ziel: Verbesserung der max. Geschwindigkeit und Leistung. **Achtung!** Das Training in dem Bereich kann zu der Überlastung des Herz-Kreislauf-Systems und gesundheitliche Schäden führen.
Trainingspuls = 90 bis 100% vom Maximalpuls

Beispielrechnung:
Männlich, 30 Jahre alt und wiege 80 Kg. Ich bin Anfänger und möchte etwas Abnehmen und meine Ausdauerleistung steigern.

01: Maximal Puls - Berechnung
Maximalpuls = 214 - (0,5 x Lebensalter) - (0,11 x Körpergewicht)
Maximalpuls = 214 - (0,5 x 30) - (0,11 x 80)
Maximalpuls = ca. 190 Schläge/Min

02: Trainingspuls-Berechnen
Durch meine Ziele und Trainingsgrad past für mich die Fettstoffwechsel-Zone am besten.
Trainingspuls = 60 bis 70% von dem Maximalpuls
Trainingspuls = 190 x 0,6 [60%]

Trainingspuls = 114 Schläge/ Min

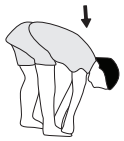
Nachdem Sie Ihren Trainingspuls für Ihre Trainingskondition oder Ziele ermittelt haben, können Sie mit dem Training beginnen. Die meisten Produkte von uns verfügen über Pulssensoren oder sind Pulsgurtkompatibel. Somit können Sie Ihren Puls während des Trainings überwachen. Wird die Pulsfrequenz nicht in der Computeranzeige angezeigt oder wollen Sie sicherheitshalber Ihre Pulsfrequenz, die durch eventuelle Anwendungsfehler o.ä. falsch angezeigt werden könnte, kontrollieren, können Sie zu folgenden Hilfsmitteln greifen:
a. Puls-Messung auf herkömmliche Weise (Abtasten des Pulsschlages z.B. am Handgelenk und zählen der Schläge innerhalb einer Minute).
b. Puls-Messung mit entsprechend geeigneten und geeichten Puls-Mess-Geräten (im Sanitäts- Fachhandel erhältlich).
c. Pulsmessung mit weiteren Produkten wie Pulsuhr, Smartphone....

3. HÄUFGKEIT:
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 Häufgkeit von fünf Trainingseinheiten pro Woche.

4. 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 nach dem Trainingspuls gestaltet werden. Um den Kreislauf nach der „Trainings-Phase" zu unterstützen und einem Muskelkater 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.

Beispiel - Dehnübungen für die Aufwärm/- und Abkühl-Phasen
Starten Sie Ihre Aufwärmphase durch Gehen auf der Stelle für mind. 3 Minuten und führen Sie danach folgende gymnastische Übungen durch. Bei den Übungen nicht übertreiben und nur soweit ausführen bis ein leichtes Ziehen zu spüren ist. Diese Position dann etwas halten. Wir empfehlen die Aufwärmübungen zum Abschluss des Trainings erneut durchzuführen und das Training mit Ausschütteln der Extremitäten zu beenden.

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.

5. 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.

STÜCKLISTE - ERSATZTEILLISTE
EMT 2200

DE

Art.-Nr.: **2098**
Stand der technische Daten: **22.02.2022**

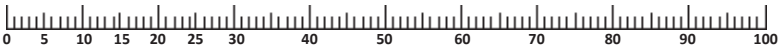
- 24-stufige Motor- und computergesteuerte Widerstandseinstellung(Magnet-Brems-System)
- ca. 12 kg Schwungmasse
- 10 vorgegebene Trainingsprogramme
- 4 Herzfrequenzprogramme mit Vorgabe der maximalen
- Pulsfrequenz (Pulsgesteuert)
- 5 Benutzerprogramme individuell einstellbar
- 1 manuelles Programm
- 1 drehzahlunabhängiges Watt-Programm (Vorgabe der Wattleistung von 30bis 350 Watt einstellbar in 10- Watt Schritten)
- 1 Körperfettprogramm
- Handpulsmessung
- Inklusive Pulsmessgurt für eine zuverlässige Pulsüberwachung
- Lenker und Sattel neigungsverstellbar
- vertikal und horizontal verstellbarer Sattel
- Niveau Boden- Höhenausgleich
- Transportrollen
- Netzteil
- Computer enthält Empfänger für Herzfrequenz-Sender
- Backlit LCD Display, 6 Anzeigefenster mit gleichzeitiger
- Anzeige von: Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, ca. Kalorienverbrauch,Pedalumdrehung, Watt, Pulsfrequenz und ODO
- Halterung für Smartphone/Tablet
- In den Benutzerprogrammen ist eine Eingabe von persönlichen
- Grenzwerten wie Zeit, Entfernung, Pulsfrequenz und Watt möglich
- Überschreitung der Grenzwerte wird angezeigt
- Fitness- Test Anzeige
- Geeignet bis zu einem Körpergewicht von max. 150 kg

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

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

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstraße 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0)20 51 / 60 67-0
Telefax: +49 (0)20 51 / 60 67-44
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

Stellmaße [cm]: 105 x 49 x 145
Gerätegewicht [kg]: 36
Trainingsplatzbedarf [m²]: 2,5



Nr.	Bezeichnung	Abmessung [mm]	Menge	Montiert an:	ET-Nummer
1	Grundrahmen		1		33-1825-01-SW
2	Fussrohr vorne		1	1	33-1725-02-SW
3	Fussrohr hinten		1	1	33-1825-02-SW
4	Exzenterkappe		2	3	36-9906310-BT
5	Schlossschraube	M8x75	4	1,2+3	39-10019-CR
6	Unterlegscheibe gebogen	8//20	8	5+14	39-9966-CR
7	Hutmutter	M8	4	5	39-9900-CR
8L	Pedalarm links	9/16"	1	9L+75	33-9109-82-SW
8R	Pedalarm rechts	9/16"	1	9R+75	33-9109-83-SW
9L	Pedal links	9/16"	1	8L	36-1107-14-BT
9R	Pedal rechts	9/16"	1	8R	36-1107-15-BT
10L	Fußkappe mit Transportrolle links		1	2	36-9925459-BT
10R	Fußkappe mit Transportrolle rechts		1	2	36-9925460-BT
11	Stellmotorkabel		1	13+46	36-9212-04-BT
12	Netzgerät	9V=DC/1A	1	83	36-1420-17-BT
13	Verbindungskabel		1	24	36-9212-06-BT
14	Innensechskantschraube	M8x16	4	1+17	39-9888
15	Federring	für M8	8	5+14	39-9864-VC
16	Sattelstützrohr		1	1	33-1106106-SW
17	Lenkerstützrohr		1	1	33-1825-03-SW
18	Sattel		1	34	36-9107-06-BT
19	Sterngriffmutter		1	1	36-9211-19-BT
20	Unterlegscheibe	10//20	1	19	39-9989-CR
21	Schraube	M4x12	4	24	39-10188
22	Stützrohrverkleidung		1	27	36-1825-05-BT
23	Stopfen		2	27	36-9211-21-BT
24	Computer		1	17	36-1825-23-BT
25	Handgriffschraube		1	17+27	36-9211-16-BT
26	Griffüberzug		2	27	36-9211-22-BT
27	Lenker		1	17	33-1725-05-SW
28	Pulseinheit mit Kabel		2	24+25	36-9211-08-BT
29	Schnellverschluss		1	1	36-9211-18-BT
30	Unterlegscheibe	8//14	1	25	39-10520

Nr.	Bezeichnung	Abmessung [mm]	Menge	Montiert an:	ET-Nummer
31	Distanzstück		1	25	36-9613209-BT
32	Lenkerverkleidung		1	27	36-9211-09-BT
33	Befestigungsteil		1	34	33-9211-08-SI
34	Sattelschlitten		1	16+18	33-1725-06-SW
35	Vierkantstopfen		2	34	36-9211-23-BT
36	Schraube	3.5x10	2	10	39-9909-SW
37	Unterlegscheibe	4//10	4	21	39-10510
38	Stopfen		2	39	36-9925546-BT
39	Rundverkleidung		2	8	36-2098-04-BT
40	Achsmutter	10x1.25	2	75	39-9820-SW
41	Schraube	4x12	14	8+39	39-10188
42	Schraube	4.2x18	15	1+82	36-9825339-BT
43	Sicherungsring	C17	2	75	36-9504-20-BT
44	Kugellager	6203	2	1+75	39-9947
45	Wellscheibe	17//25	1	75	36-9918-22-BT
46	Stellmotor		1	11+69	36-1721-09-BT
47	Flachriemen		1	48+58	36-1825-06-BT
48	Tretkurbelscheibe		1	75	36-1825-07-BT
49	Achsmutter	M10x1	3	57	39-9820
50	Schraube	M6x50	1	1+57	39-10000
51	U-Teil		1	50	36-9713-56-BT
52	Mutter	M6	2	50	39-9861-VZ
53	Achsmutter	M10x1.0	1	57	36-1721-12-BT
54	Gleitlager		1	57	36-1211-15-BT
55	Mutter schmal	M10x1-4	1	57	39-9820
56	Schwungmasse		1	57	33-1825-07-SI
57	Schwungradachse		1	56	33-9211-13-SI
58	Riemenrad		1	56	36-9211-38-BT
59	Feder für Magnetbügel		1	65	36-1825-08-BT
60	Schraube	M6x15	2	64	39-10120-VC
61	Federring	für M6	2	60	39-9868
62	Unterlegscheibe	6//14	3	60	39-9863
63	Sicherungsring	C12	2	64	36-9111-39-BT
64	Magnetbügelachse		1	65	36-9211-26-BT
65	Magnetbügel		1	1+69	33-1725-11-SI
66	Spannbügelfeder		1	80	36-9808-37-BT
67	Schraube	M5x60	1	65	39-10406
68	Selbstsichernde Mutter	M5	1	67	39-10012
69	Seilzug		1	46+65	36-1721-10-BT
70	Wellscheibe	12//15	1	64	36-1501-14-BT
71	Magnet		1	48	36-9613222-BT
72	Kunststoffscheibe		1	67	36-9107-63-BT
73	Kunststoffgleiter		1	1	36-9211-40-BT
74	Schraube	M8x16	3	48+75	39-9823-SW
75	Tretkurbelachse		1	48	33-1825-06-SW
76	Selbstsichernde Mutter	M8	4	74	39-9918-CR
77	Unterlegscheibe	8//16	1	81	39-9962
78	Sicherungsring	C10	1	80	36-1825-09-BT
79	Kugellager	6300	2	80	36-9211-36-BT
80	Spannrollenbügel		1	80	33-1825-08-SI
81	Schraube	M8x20	1	1+80	39-10095-CR
82L	Seitenverkleidung links		1	1+82R	36-2098-01-BT
82R	SeitenverkleidunWg rechts		1	1+82L	36-2098-02-BT
83	Netzanschlussbuchse		1	11+82	36-1721-07-BT
84	Sensorkabel		1	1+46	36-1721-13-BT
85	Werkzeug Set		1		36-9211-34-BT
86	Montage- und Bedienungsanleitung		1		36-2098-05-BT

NOTIZEN

GB

CONTENT

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

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

Top-Sport Gilles GmbH

IMPORTANT RECOMMENDATIONS AND SAFETY INSTRUCTIONS

Attention:
Before use
read operating
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. If you are under medical treatment that has an impaired heart rate or other restrictions, medical advice must be obtained in advance. Note that this device is not suitable for therapeutic purposes.

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 children, invalids and handicapped persons should only use the machine in the presence of another person who can give aid and advice. Take suitable measures to ensure that children never use the machine without supervision. This crosstrainer can be used from 14 years without further age and body height restrictions.

15. The appliance use only to be used with the power supply unit provided with the appliance.

16. Ensure that the person conducting training and other people never move or hold any parts of their body into the vicinity of moving parts.

17. 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.

18. 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.

19. 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.

20. The machine is equipped with 24-step resistance adjustment. This makesit possible to reduce or increase the braking resistance and thereby thetraining exertion. Pressing the button "-" for the resistance setting towardsstage 1 reduces the braking resistance and thereby the training exertion.Pressing the button "+" for the resistance setting towards stage 24 increasesthe braking resistance and thereby the training exertion. The individual human performance that is required for exercising during training can deviate from the indicated mechanical performance.

21. This machine has been tested in compliance with DIN EN ISO 20957-1:2014 and EN ISO 20957-9:20016 "H,A". The maximum allowed training weight is specified as 150 kg. The classification of HA means this exercise bike is designed foe home use only and with good accuracy class, the variations of power consuming are within ±5W up to 50W and ±10% over 50W. This item's computer corresponds to the basic demands of the EMC Directive of 2014/30 EU.

22. The assembly and operating instructions is part of the product. If selling or passing to another person the documentation must be provided with the product.

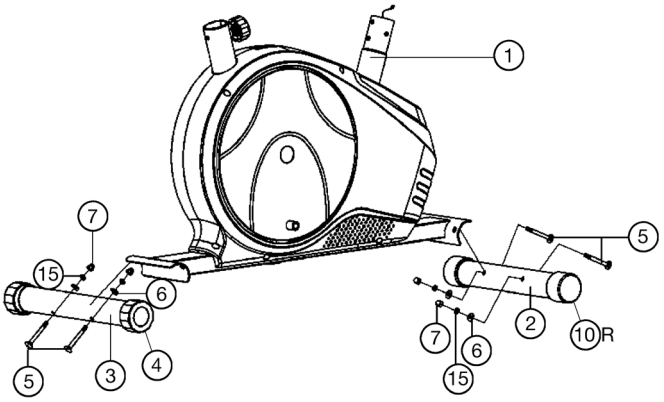
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Remove all the separate parts from the packaging, lay them on the floor and check roughly that all are there on the base of the assembly steps. Please note that a number of parts are connected directly to the main frame preassembled. In addition, there are several other individual parts that have been attached to separate units. This will makes assembly easier and quicker for you. Assembly time: 30 - 40 min.

STEP 1:
Attach the stabilizer (2+3) at main frame (1).

1.Attach the front foot (2) with the preassembled transport rollers (10) to the main frame (1). Do this with the two screws M8x75 (5), washers 8//25 (6), spring washers M8 (15) and cap nuts M8 (7).

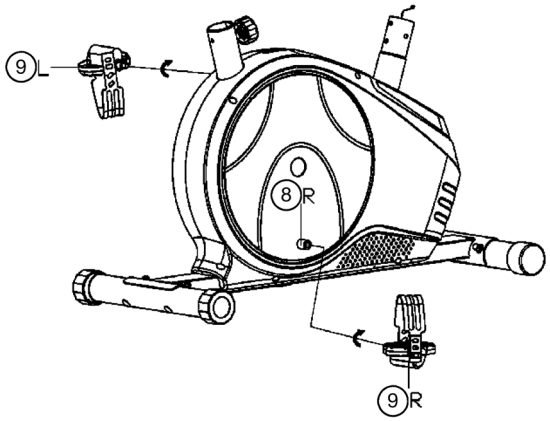
2.Attach the rear foot (3) to the main frame (1). Do this with the two screws (5), washers (6), spring washers (15) and cap nuts (7). After assemblyhas been completed, you can compensate for minor irregularities inthe floor by turning the adjusting end cap (4). The equipment shouldbe set up that the equipment does not move of its own accord duringa training session.



STEP 2:
Attach the pedals (9R+9L) at pedal crank (8).

1.Attach the pedal straps to the appropriate pedals (9R+9L). (**NOTE:** The end with many adjustable holes must be set outwards.)

2.The pedals (9R+9L) are marked with „R“ & „L“. (**NOTE:** Right and Left is specified as viewed seated on the machine during training.) Connect each pedal (9R+9L) to the matching pedal crank (8R+8L). (**NOTE:** The right pedal „R“ should be threaded on clockwise. The leftpedal „L“ should be threaded on counter-clockwise.)

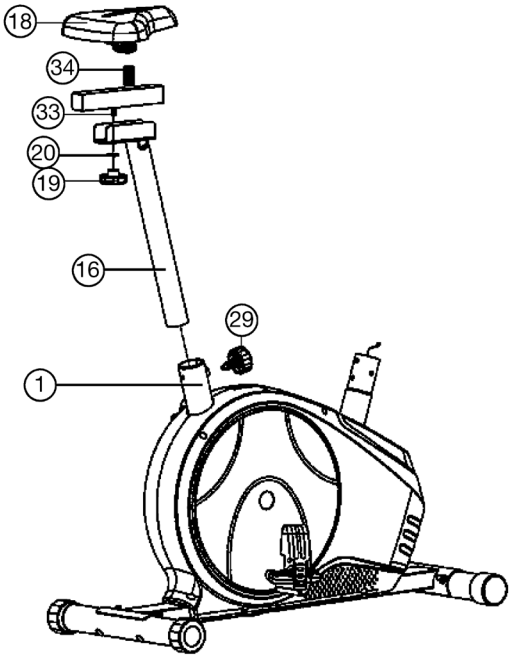


STEP 3:
Attach the seat (18) and seat post (16).

1.Insert the seat post (16) to seat post mounting tube of mainframe (1) and secure in position with the seat post quick release (29).

2.Put the clamp of saddle bracket to the seat slide (34) and tighten the seat firmly into your desired incline position.

3.After place the seat slide (34) with seat (18) onto the seat post (34) fix itwith washer 10//20 (20) and hand grip nut (19). You can move the seatslide to adjust your desired position.



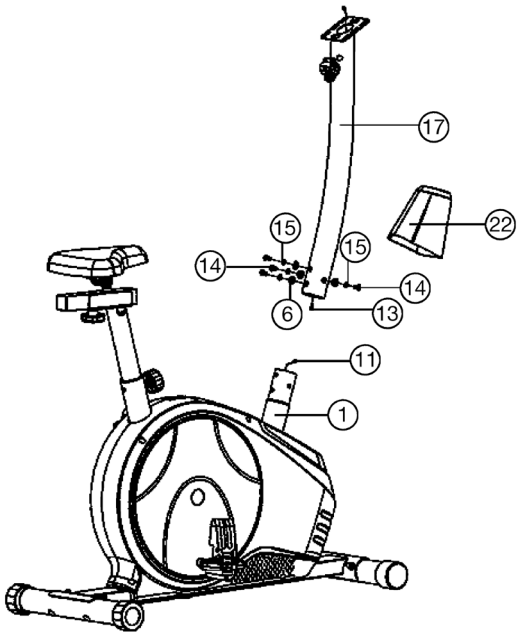
STEP 4:
Attach the handlebar post (17) at mainframe (1).

1.Remove the pre-assembled Allen head bolt (14), washers (6), and springwashers (24) from main frame (1).

2.Push the support cover (22) onto handlebar support (17).

3.Attach the front post (17) to the front post mounting tube of main frame (1) and connect the plug of motor cable (11) to the socket of the connectioncable (13).

4.Insert the front post (17) to mainframe (1) and secure, using Allen headbolts (14), spring washers (15) and washers (6).

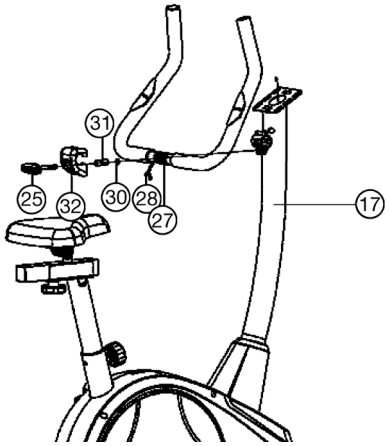


STEP 5:
Attach the handlebar (27) at handlebar support (17).

1.Guide the preassembled handlebar unit (27) through the upper part of the handlebar post (17) and push the pulse cable (28) through the holes at handlebar support into top position and close the bracket of handlebar holder.

2.Attach the handlebar cover (32) at the handlebar (27).

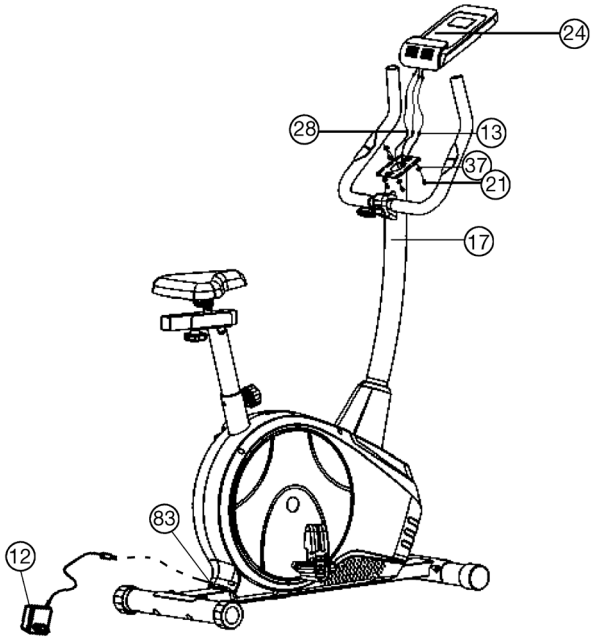
3.Screw the handlebar (27) into desired position at the handlebar post (17) with spacer (31), washer (30) and handlebar screw (25).



STEP 6:
Attach the computer (24) at handlebar support (17).

1.Push the plugs of the connecting cable (13) and pulse cables (28) projecting from the handlebar support (17) into the associated socket of the computer (24).

2. Place the computer (24) on top of the handlebar support (17) and tight firmly by using screw (21) and washers (37). The screws (21) you find at backside of computer.



STEP 7:
Attach the AC adapter (12).

1.Please insert the plug of adapter (12) to the DC socket (83) at end of chain guard.

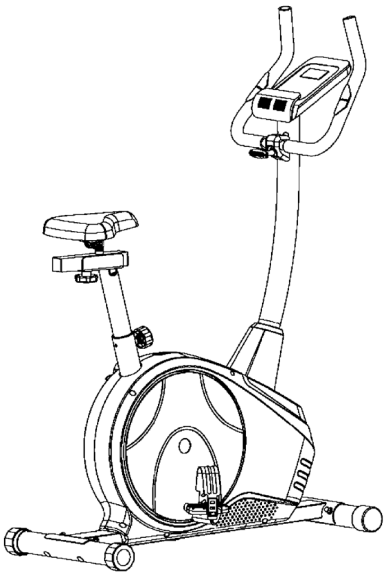
2. Please insert the plug of adapter (12) to the jack of wall power (230V~50Hz).

STEP 8:
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.

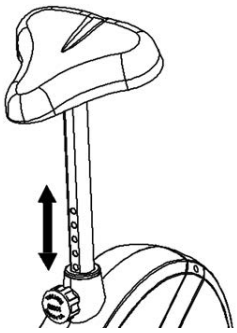
Note: Please keep the tool set and the instructions in a safe place as these may be required for repairs or spare parts orders becoming necessary later.



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.

Adjustment – Seat Position
For an effective workout, the seat must be adjusted properly. While your are pedaling, your Knees should be slightly bent when the pedals are in the farthest position. In order to adjust the seat, unscrew the knob few turns and draw it out slightly. Adjust the seat to the right height, then release the knob and tighten it all the way.



Important:
Make sure to put the knob back into place in the seat post and tighten it completely. Never exceed the maximum height of the seat. Always get off the bicycle before making any adjustment.

A biomechanically optimal seating position ensures optimum power transmission. The aim is that the existing force as large as possible arrives on the pedals and the muscles with optimal effect works. The seat position affects which muscles are in use primarily in essence. The right handlebar position is responsible for keeping the upper body portion. Is the handlebar settings chosen horizontally so you get an athletic posture. With each further step towards the body, you adjust a more relaxed attitude. To adjust the handlebar, simply loosen the screw handlebar until the handlebar can brought into the desired position and tighten them after adjustment again firmly.

To avoid any problems such as back- / knee pain or numbness in the feet through bad seat position on the bike, the maintenance of a proper adjustment of the saddle and handlebar we strongly recommend.

Mount, Use & Dismount

Mount:
a. After the seat is adjusted to properly position, lead one feet across the bottom unit and hold yourself at handlebar tightly.
b. Place one pedal in lowest position and slide your foot onto the pedal below the pedal strap to get a stabile foot position.
c. Now you can take a seat, slide the other foot into the second pedal and start your training.

Use:
a.Keep you hands on the handlebar, and both feet are insert into retaining straps of both pedal properly.
b.Pedal your exercise bike by your both feet alternately.
c.Then you can increase the pedaling speed gradually and adjust braking resistance levels to increase the exercise intension.

Dismount:
a.Slow down the pedaling speed until it comes to rest.
b.Keep the left hand grabbing the left handlebar tightly, put your feet-cross over the equipment and land on the floor, then land the other one.

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

COMPUTER INSTRUCTIONS

The monitor is designed for programmable magnetic bikes and introduced with the following categories:
- Key Functions
- About Displays
- Operating Ranges
- Things You Should Know Before Exercising
- Operation Instructions

Switch on:
1. Insert the adapter into wall power and adapter connector into the socket of device. A signal tone sounds from computer and all LCD display segments appear for 2 seconds and are set to 00.
or
2. The adapter is already in connected and the device has switched off automatically. By pressing any key - or at least one pedal turn the computer switches on automatically.

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

KEYS

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

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

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

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

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

ANZEIGEN

PROGRAM:
Indicates the programs selected from PROGRAM 1 to PROGRAM 21

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

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

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

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

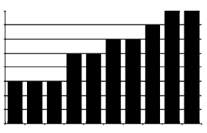
KM Total (ODO):
The distance in km of all training units is displayed. It is not possible to specify. The ODO display can be reset to zero at any time. To do this, press the F-key and the Start / Stop-key at once for 2 seconds.

PULSE :
Indicates the actually pulse heart rate. The whole set of heart rate detector include 2 sensors each side. Each sensor has 2 pieces of metal parts. The correct way to get detected is to gently hold both metal parts each hand.
With the good signals picked up by the computer, the heart mark in the HEART RATE Display shall flash. Range 60-240bpm. If a pulse upper limit is specified, the display flashes when the preset value is reached.

TARGET H.R.:
Indicates only one value of TARGET HEART RATE.

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

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

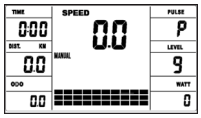


• Things You Should Know Before Exercising
The values calculated or measured by the computer are for exercise purpose only, not for medical purpose.

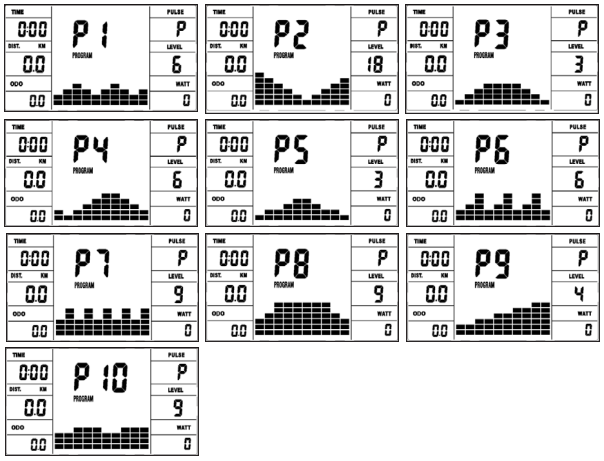
PROGRAMS

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

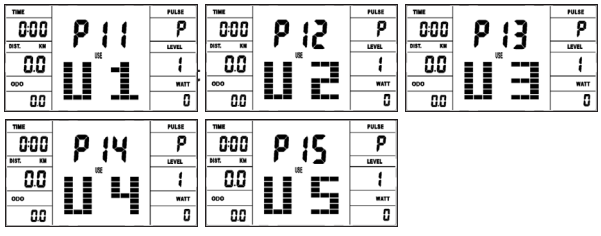
Exercising with a specific Goal:
TIME Control: Sets up a period of time to exercise. (5-99Min.)
DISTANCE Control: Sets up a certain distance to exercise. (1-999km)
CALORIE Control: Sets up certain calories to exercise. (10-990kcal)
Set exercise parameters with F-key for Time/Distance/Calories and Pulse.



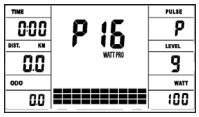
Preset Programs P1-P10:
PROGRAM 1 to PROGRAM 10 are the preset programs. Press „F“ key to select TIME, DISTANCE or CAL. Then, press (+) or (-) key to adjust the values. Users may exercise with different level of loading in different intervals as the profiles show. After pressing „START/STOP“ key to exercise, please also apply the heart rate detector appropriately. Users may also exercise in any desire level (by pressing (+) or (-) during the workout) with a period of time or a certain distance. Set exercise parameters with F-key for Time/Distance/Calories and Pulse.



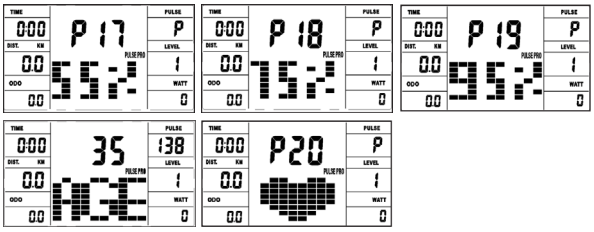
User Setting Programs P11-P15:
Program 11 to Program 15 are the user-setting programs. Users are free to edit the values in the order of TIME, DISTANCE, CAL. and the level of loading in 10 intervals.
The values and profiles will be stored in the memory after setup. After pressing „START/STOP“ key to exercise, please also apply the heart rate detector appropriately. Users may also change the ongoing loading in each interval by pressing (+) or (-) key, and they will not change the level of loading stored in the memory. With the input of age, the computer may suggest a target heart rate to exercise. The suggested heart rate is 80% (220 – age). So, if the heart rate detected equals to or greater than the TARGET H.R., the
value of HEART RATE will keep flashing. Please note that it is a warning for users to speed down or to lower the level of loading. Set exercise parameters with F-key for Time/Distance/Calories and Pulse.



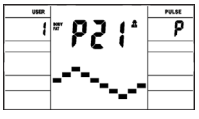
Speed Independent Watt-Program P16:
Program 16 is a Speed Independent Program. Press „F“ key to select the values of TIME, DISTANCE, CAL. and WATT.
Then, press (+) or (-) key to adjust the values. After pressing „START/STOP“ key to exercise, please also apply the heart rate detector appropriately. During the exercise, the level of loading is not adjustable. In this program, computer will adjust the level of loading according to the value of WATT setup.
For example, the level of loading may increase while the speed is too slow. Also, the level of loading may decrease while the speed is too fast. As a result, the calculated value of WATT will close to the value of WATT setup by users. Set exercise parameters with F-key for Time/Distance/Calories and Pulse.



Heart Rate Control Programs P17-P20:
Program 17 to Program 20 are the Heart Rate Control Programs. In Program 17 to Program 19, press „F“ key to select TIME, DISTANCE, CAL. and AGE. Then, press (+) or (-) key to adjust the values. Users may exercise in a period of time or a certain distance with 55% Max Heart Rate in Program 17, 75% Max Heart Rate in Program 18, and 95% Max Heart Rate in Program 19. After pressing „START/STOP“ key to exercise, please also apply the heart rate detector appropriately. In these programs, the computer will adjust the level of loading according to the heart rate detected. For example, the level of loading may increase while the heart rate detected is lower than TARGET H.R. Also, the level of loading may decrease while the heart rate detected is higher than TARGET H.R. As a result, the user’s heart rate will be adjusted to close the TARGET H.R. in the range of TARGET H.R. –5 and TARGET H.R. +5. With the input of age, the computer may suggest a target heart rate toexercise. The suggested heart rate is 80% (220 – age).
So, if the heart rate detected equals to or greater than the TARGET H.R., the value of HEART RATE will keep flashing. Please note that it is a warning for users to slow down or to lower the level of loading.
In program 20, press „F“ key to select TIME, DISTANCE, CAL. and TARGETH.R. Users may setup a target heart rate to exercise in a period of time ora certain distance.



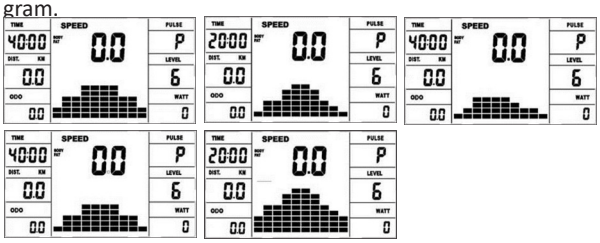
BODY FAT Program P21
In non-exercising status, press F-key to enter body fat parameters settings. You can set from the below sequence: User No. (1 - 8), height (120-250CM), gender, age (10-99), weight (20-200KG). Press F-key to proceed to next parameter setting. Press + key to increase the setting value while press - key to decrease. When you finish setting, press START/STOP key and hold the pulse sensor. Then the display will show your body fat data and your individual body fat program in 10 seconds. Press START/STOP again to exit body fat test and press again to start exercising this program.



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

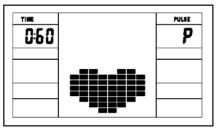
Remark:
1.During body fat test, it will display Err2 if hand pulse sensors get no-input.

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



TEST-Pulse Recovery:

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



WATT TABELLE

RPM and Power in Watt of Level 1 - Level 24 for EMT 2200
Art.-Nr. 2098

Level	20RPM WATT	30RPM WATT	40RPM WATT	50RPM WATT	60RPM WATT	70RPM WATT	80RPM WATT
1	8	14	23	33	43	58	73
2	9	16	27	39	52	69	86
3	10	19	31	45	61	81	100
4	11	22	36	52	70	93	115
5	12	25	40	59	80	106	131
6	13	27	45	68	90	119	147
7	14	29	49	75	100	132	163
8	16	32	54	82	110	145	180
9	17	35	59	89	120	158	196
10	18	38	63	95	130	171	212
11	19	41	68	102	140	184	228
12	21	44	74	110	150	198	245
13	23	47	78	117	160	211	262
14	24	49	82	124	170	224	279
15	25	51	86	131	180	238	296
16	26	54	90	138	190	251	313
17	27	57	95	146	200	265	330
18	28	59	100	153	210	278	346
19	29	62	105	160	220	291	362
20	31	65	110	167	230	304	378
21	32	67	115	174	240	317	394
22	33	70	119	181	250	330	410
23	34	73	123	189	260	344	426
24	36	76	128	197	270	358	443

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

PULSE

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

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

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

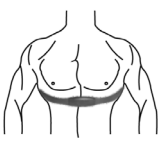
The transmitter switches on automatically when the pulse measuring unit is put on and the rear of the pulse measuring unit have made contact with the breast. Any kind of normal training clothes may be worn over the pulse measuring unit. The receiver installed in the computer receives the signals from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

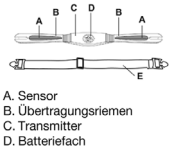
Clean the pulse measuring unit after each training session with a cloth moistened with a soap solution and then with a cloth moistened with pure water. This prevents the accumulation of sweat which could lead to inaccurate measurements.

If you notice during training that the values which must be displayed by the computers appear irregularly or the symbol “P” appears in the display, conduct the following check procedure:
a. Check that the strap is not too loose and/or has slipped too far downwards.
b. Check whether the Christopeit-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.
c. Ensure that the computer is switched on.
d. Moisten the part of the strap neat the transmitter and which comes into contact with the skin lightly with water to improve the transmission.
e. Check whether the battery in the transmitter is spent and change this if necessary.
f. Remove and replace the batteries.

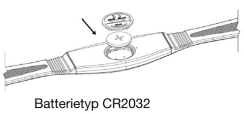
If you use both pulse measurements (you wear the pulse belt and put the hands onto hand pulse sensors) the display will show the value of hand pulse sensors.
Don’t forget to press Start-key to start pulse measurement.

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





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



Batterietyp CR2032

CLEANING, CHECKS AND STORAGE OF THE ERGOMETER BIKE:

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

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

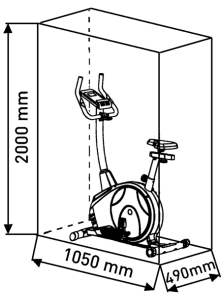
3.Checks
We recommend every 50 hours to review the screw connections fortightness, which were prepared in the assembly. Every 100 operating hours, you should put some spray oil at the pedal bearings left andright.

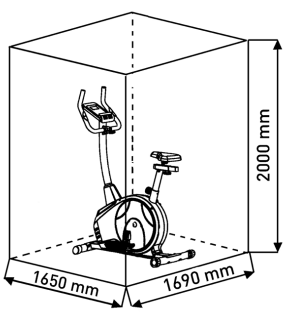
TROUBLESHOOTING

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 area in mm
(for home trainer and user)





Free area in mm
(Training area and security area
(rotating 60cm))

GENERAL 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 during training must exceed the point of normal exertion, without going beyond the point of breathlessness and/or exhaustion. A suitable reference value can be the pulse. With each training session, the condition increases and therefore the training requirements should be adjusted. This is possible by extending the duration of the training, increasing the level of difficulty or changing the type of training.

2. TRAINING HEART RATE
To determine the training heart rate, you can proceed as follows. Please note that these are guide values. If you have health problems or are unsure, consult a doctor or fitness trainer.

01: Maximum heart rate calculation
The maximum pulse value can be determined in many different ways, since the maximum pulse depends on many factors. You can use the main-formula for the calculation (maximum heart rate = 220 - age). This formula is very general. It is used in many home sport products to determine the maximum heart rate. We recommend the **Sally-Edwards-formula.** This formula calculates the maximum heart rate more precisely and takes gender, age and body weight into account.

Sally-Edwards-formula:
Men:
Maximum heart rate = 214 - (0.5 x age) - (0.11 x body weight)
Women:
Maximum heart rate = 210 - (0.5 x age) - (0.11 x body weight)

02: Training heart rate calculation
The optimal training heart rate is determined by the goal of the training. Training zones were defined for this.

Health - Zone: Regeneration and Compensation
Suitable for: Beginners / type of training: very light cardio training / goal: recovery and health promotion. Building the basic condition.
Training heart rate = 50 to 60% of the maximum heart rate

Fat-Metabolism - Zone: Basics endurance training 1
Suitable for beginners and advanced users / type of training: light cardio training / goal: activation of fat metabolism (calorie burning). improvement in endurance performance.
Training heart rate = 60 to 70% of the maximum heart rate

Aerobic - Zone: Basics endurance training 1 to 2
Suitable for beginners and advanced / type of training: moderate cardio training. / Aim: Activation of the fat metabolism (calorie burning), improving aerobic performance, Increase in endurance performance.
Training heart rate = 70 to 80% of the maximum heart rate

Anaerobic - Zone: Basics endurance training 2
Suitable for advanced and competitive athletes / type of training: moderate endurance training or interval training / goal: improvement of lactate tolerance, maximum increase in performance.
Training heart rate = 80 to 90% of the maximum heart rate

Competition - Zone: Performance / Competition Training
Suitable for athletes and high-performance athletes / type of training: intensive interval training and competition training / goal: improvement of maximum speed and power. **ATTENTION!** Training in this area can lead to overloading of the cardiovascular system and damage to health.
Training heart rate = 90 to 100% of the maximum heart rate

Sample calculation:
Male, 30 years old and weighs 80 kg. I am a beginner and would like to lose some weight and increase my endurance.

01: Maximum pulse - calculation
Maximum heart rate = 214 - (0.5 x age) - (0.11 x body weight)
Maximum heart rate = 214 - (0.5 x 30) - (0.11 x 80)
Maximum pulse = approx. 190 beats/min

02: Training heart rate calculation
Due to my goals and training level, the fat metabolism zone suits me best.
Training heart rate = 60 to 70% of the maximum heart rate
Training heart rate = 190 x 0.6 [60%]

Training heart rate = approx. 114 beats/min

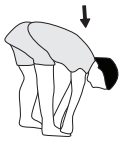
After you have set your training heart rate for your training condition or Once you have identified goals, you can start training. Most of our products have heart rate sensors or are heart rate belt compatible. So you can check your heart rate on the monitor during the workouts. If the pulse rate is not shown on the computer display or you want to be on the safe side and want to check your pulse rate, which could be incorrectly displayed due to possible application errors or similar, you can use the following tools:
a. Pulse measurement in the conventional way (sensing the pulse beat, e.g. on the wrist and counting the beats within a minute).
b. Heart rate measurement with suitable and calibrated heart rate measuring devices (available from medical supply stores).
c. Heart rate measurement with other products such as heart rate monitors, smartphones....

3. FREQUENCY:
Most experts recommend the combination of a health-conscious diet, which must be adjusted according to the training goal, and physical exercise three to five times a week. A normal adult needs twice a week exercise to maintain its current condition. To improve his condition and change his body weight, he needs at least three training sessions per week. Ideal of course is a frequency of five training sessions per week.

4. TRAINING PLAN
Each training session should consist of three training phases: „warm-up phase“, „training phase“ and „cool-down phase“. In the „warm-up phase“ the body temperature and the oxygen supply should be increased slowly. This is possible through gymnastic exercises over a period of five to ten minutes. After that you start with actual training “training phase”. The training load should be adapted according to the training heart rate. In order to support the circulation after the training phase and to preventaching or strained muscles later, it is necessary to follow the training phase with a cool-down phase. This should be consist of stretching exercises and/ or light gymnastic exercises for a period of five to ten minutes.

Example - stretching exercises for the warm-up and cool-down phases
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.

5. 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 goalin 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.

PARTS LIST – SPARE PARTS LIST
EMT 2200

GB

Art.-Nr.: **2098**
Technical data: Issue **22.02.2022**

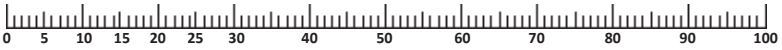
- Magnetic brake system with approx. 12 KG flywheel
- Motor- and Computer-controlled resistance, with 24 manuallyad-justable load steps
- 10 installed programs
- 4 heart rate programs
- 5 individual programs
- 1 manually program
- 1 speed independent program, power control in steps of 10 Watt
- (30 –350 Watt)
- 1 Body Fat program
- Recovery Test Function
- Hand Pulse measurement
- Pulse belt for heart rate measurement included
- Handlebar and saddle incline adjustable
- Saddle horizontally- and vertically-adjustable
- Wheels for easier transportation
- Power plug (Adapter)
- Computer, showing at same time: Speed, time, distance, approx.
- calories, pedal revolutions per minute, Watt, heart rate, and ODO-Holder for Smartphone/Tablet.
- incl. receiver for wireless pulse belt
- Input of limits for time, distance, approx. calories and pulse
- Announcement of higher limits and Fitness test announcement
- Max. body weight 150 KG

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

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

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstraße 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0)20 51 / 60 67-0
Telefax: +49 (0)20 51 / 60 67-44
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

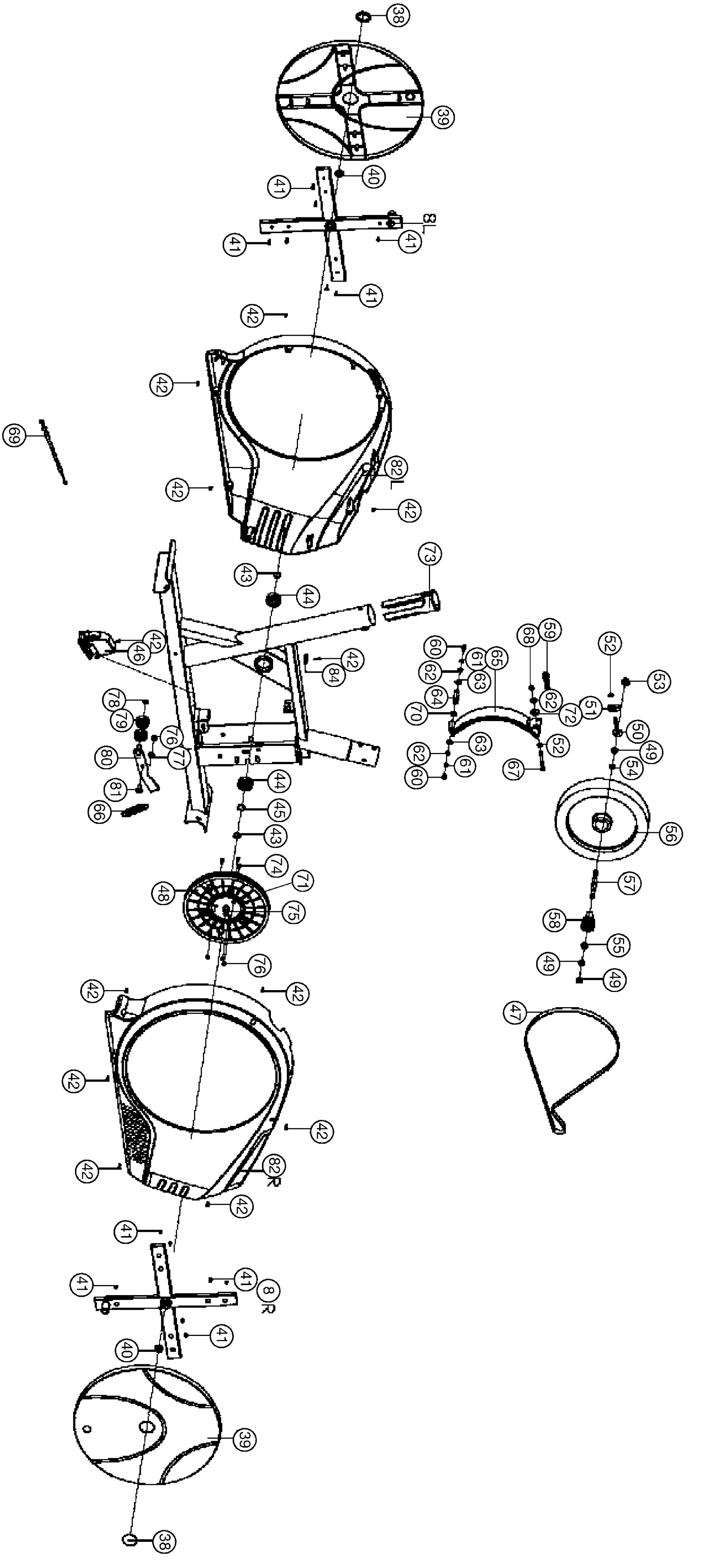
Space requirement approx. [cm]: 105 x 49 x 145
Items weight: 36
Exercise space approx. [m²]: 2,5



No.	Designation	Dimensions [mm]	Quantity	Attached to	ET number
1	Main frame		1		33-1825-01-SW
2	Front stabilizer		1	1	33-1725-02-SW
3	Rear stabilizer		1	1	33-1825-02-SW
4	Eccentric cap		2	3	36-9906310-BT
5	Carriage bolt	M8x75	4	1,2+3	39-10019-CR
6	Arc Washer	8//20	8	5+14	39-9966-CR
7	Cap nut	M8	4	5	39-9900-CR
8L	Crank left		1	9L+75	33-9109-82-SW
8R	Crank right		1	9R+75	33-9109-83-SW
9L	Pedal left		1	8L	36-9109-85-BT
9R	Pedal right		1	8R	36-9109-86-BT
10L	Front end cap left		1	2	36-9925459-BT
10R	Front end cap right		1	2	36-9925460-BT
11	Motor cable		1	13+46	36-9212-04-BT
12	Adapter	9V=DC/1A	1	83	36-1420-17-BT
13	Connection cable		1	24	36-9212-06-BT
14	Inner hex bolt	M8x16	4	1+17	39-9888
15	Spring washer	for M8	8	5+14	39-9864-VC
16	Saddle post		1	1	33-1106106-SW
17	Handlebar post		1	1	33-1825-03-SW
18	Saddle		1	34	36-9107-06-BT
19	Handgrip nut		1	1	36-9211-19-BT
20	Washer	10//20	1	19	39-9989-CR
21	Screw	M4x12	4	24	39-10188
22	Handlebar support cover		1	27	36-1825-05-BT
23	Round end cap		2	27	36-9211-21-BT
24	Computer		1	17	36-1825-23-BT
25	Handlebar screw		1	17+27	36-9211-19-BT
26	Foam grip		2	27	36-9211-22-BT
27	Handlebar		1	17	33-1725-05-SW
28	Pulse unit with cable		2	24+25	36-9211-08-BT
29	Quick release		1	1	36-9211-18-BT
30	Washer	8//14	1	25	39-10520

No.	Designation	Dimensions [mm]	Quantity	Attached to	ET number
31	Spacer		1	25	36-9613209-BT
32	Handlebar cover		1	27	36-9211-09-BT
33	Fixed bracket		1	34	33-9211-08-SI
34	Horizontal saddle post		1	16+18	33-1725-06-SW
35	Square end cap		2	34	36-9211-23-BT
36	Screw	3.5x10	2	10	39-9909-SW
37	Washer	4//10	4	21	39-10510
38	Rubber cap		2	39	36-9925546-BT
39	Round cover		2	8	36-2098-04-BT
40	Axle nut	10x1.25	2	75	39-9820-SW
41	Screw	4x12	14	8+39	39-10188
42	Screw	4.2x18	15	1+82	36-9825339-BT
43	Safety-Clip	C17	2	75	36-9504-20-BT
44	Ball bearing	6203	2	1+75	39-9947
45	Wave washer	17//25	1	75	36-9918-22-BT
46	Motor		1	11+69	36-1721-09-BT
47	Belt		1	48+58	36-1825-06-BT
48	Belt wheel		1	75	36-1825-07-BT
49	Nut small	M10x1	3	57	39-9820
50	Adjusting bolt	M6x50	1	1+57	39-10000
51	U-piece		1	50	36-9713-56-BT
52	Nut	M6	2	50	39-9861-VZ
53	Axle nut	M10x1.0	1	57	36-1721-12-BT
54	Bushing		1	57	36-1211-15-BT
55	Nut small	M10x1-4	1	57	39-9820
56	Flywheel		1	57	33-1825-07-SI
57	Flywheel axle		1	56	33-9211-13-SI
58	Small belt wheel		1	56	36-9211-38-BT
59	Magnetic bracket spring		1	65	36-1825-08-BT
60	Bolt	M6x15	2	64	39-10120-VC
61	Spring washer	for M6	2	60	39-9868
62	Washer	6//14	3	60	39-9863
63	Safety-Clip	C12	2	64	36-9111-39-BT
64	Magnetic bracket axle		1	65	36-9211-26-BT
65	Magnetic bracket		1	1+69	33-1725-11-SI
66	Idle wheel spring		1	80	36-9808-37-BT
67	Bolt	M5x60	1	65	39-10406
68	Nylon nut	M5	1	67	39-10012
69	Tension cable		1	46+65	36-1721-10-BT
70	Wave washer	12//15	1	64	36-1501-14-BT
71	Magnet		1	48	36-9613222-BT
72	Plastic washer		1	67	36-9107-63-BT
73	Saddle bushing		1	1	36-9211-40-BT
74	Bolt	M8x16	3	48+75	39-9823-SW
75	Axle		1	48	33-1825-06-SW
76	Nylon nut	M8	4	74	39-9918-CR
77	Washer	8//16	1	81	39-9962
78	Safety-Clip	C10	1	80	36-1825-09-BT
79	Ball bearing	6300	2	80	36-9211-36-BT
80	Idler wheel bracket		1	80	33-1825-08-SI
81	Bolt	M8x20	1	1+80	39-10095-CR
82L	Chain cover left		1	1+82R	36-2098-01-BT
82R	Chain cover right		1	1+82L	36-2098-02-BT
83	DC connection cable		1	11+82	36-1721-07-BT
84	Sensor cable		1	1+46	36-1721-13-BT
85	Tool set		1		36-9211-34-BT
86	Assembly and exercise instructions		1		36-2098-05-BT

NOTES


38
39
40
41
8L
42
69
82L
43
44
73
46
84
78
79
76
77
80
81
66
45
74
71
48
75
82R
8R
60
61
62
63
64
65
68
59
70
72
67
52
53
51
50
49
54
56
57
58
55
47

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

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)

02.2022 - Druckfehler vorbehalten