

# CRT 7100

HEIMSPORT-TRAININGSGERÄT CROSSTRAINER

Montage- und Bedienungsanleitung  
CRT 7100 Bestell-Nr.: 2192



Seite 2-12

Assembly and exercise instructions  
CRT 7100 Order No.: 2192



Page 13-23



## INHALTSÜBERSICHT

1. Inhaltsübersicht	2
2. Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise	2
3. Montageanleitung	3-5
4. Benutzung des Gerätes	6
5. Computer Anleitung	7
6. Reinigung, Wartung und Lagerung / Störungsbeseitigung	8
7. Garantiebestimmungen	8
8. Trainingsanleitung / Aufwärmübungen (Warm Up)	9
9. Stückliste - Ersatzteilliste	10-12
10. Explosionszeichnung	24

### 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

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 beigelegten und in der Montage aufgeführten, gerätespezifischen Einzelteile verwenden. Vor dem eigentlichen Aufbau die Vollständigkeit der Lieferung anhand des Lieferscheins und die Vollständigkeit des Lieferumfanges anhand der Montageschritte grob 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 ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaftem gesundheitlichen Schaden oder zum Tod führen. Vor der Aufnahme eines gezielten Trainings ist daher ein geeigneter Arzt zu konsultieren. Dieser kann definieren, welcher maximalen Belastung (Puls, Watt, Trainingsdauer usw.) 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. Es ist zu beachten, dass dieses Gerät nicht für therapeutische Zwecke geeignet ist.

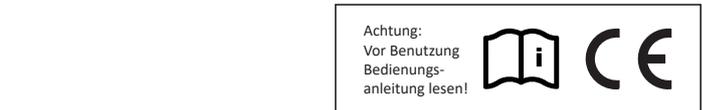
8. Mit dem Gerät nur trainieren, wenn es einwandfrei funktioniert. Für eventuelle Reparaturen nur Original-Ersatzteile verwenden. **ACHTUNG:** Sollten Teile bei Benutzung des Gerätes übermäßig heiss werden, ersetzen Sie diese umgehend und sichern Sie das Gerät gegen Benutzung solange es noch nicht in 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 60 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. Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren und Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen verwendet werden, wenn eine angemessene Aufsicht oder ausführliche Anleitung zur sicheren Benutzung des Gerätes, sowie Aufklärung der evtl. damit verbundenen Gefahren verstanden wurde. Kinder dürfen nicht mit dem Heimsportgerät spielen. Reinigungen und Wartungen sollten nicht von Kindern ohne Aufsicht durchgeführt werden. Die Benutzung des Gerätes durch unbeaufsichtigte Kinder ist durch geeignete Maßnahmen auszuschließen.

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

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

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

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

18. Bei diesem Gerät handelt es sich um ein geschwindigkeitsabhängiges Gerät, d.h. mit zunehmender Drehzahl nimmt die Leistung zu und umgekehrt.

19. Das Gerät ist mit einer 10-stufigen Widerstandseinstellung ausgestattet. Diese ermöglichen eine Verringerung bzw. Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Dabei führt das Drehen des Einstellknopfes der Widerstandseinstellung in Richtung der Stufe 1 zu einer Verringerung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Das Drehen des Einstellknopfes der Widerstandseinstellung in Richtung der Stufe 10 zu einer Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung.

20. Die zulässige maximale Belastung (=Körpergewicht) ist auf 150 kg festgelegt worden. Dieses Gerät ist gemäß der EN ISO 20957-1:2014 und EN ISO 20957-9:2016 „H/C“ geprüft und zertifiziert worden. Dieser Gerätecomputer entspricht den grundlegenden Anforderungen der EMV Richtlinie 2014/30/EU.

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

## MONTAGEANLEITUNG

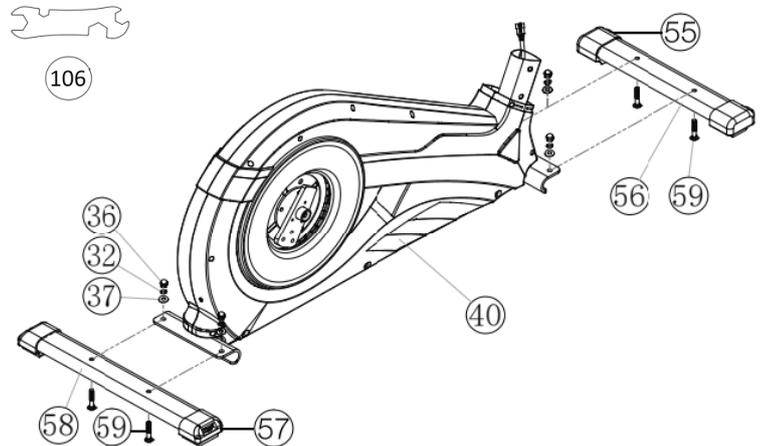
Bevor Sie mit der Montage beginnen, unbedingt unsere Empfehlungen und Sicherheitshinweise beachten! Entnehmen Sie alle Einzelteile der Verpackung, legen Sie diese auf den Boden und kontrollieren grob Sie die Vollständigkeit anhand der Montagebilder. Dieses soll Ihnen den Zusammenbau des Gerätes erleichtern und schneller durchführbar machen. Montagezeit ca. 50Min.

### SCHRITT 1:

#### Montage des vorderen und hinteren Fußes (56+58).

1. Führen Sie den vorderen Fuß (56), montiert mit den Fußabdeckungen mit Transportrolleneinheiten (55) an den Grundrahmen (40) und schrauben Sie diesen mittels der Schlossschrauben M8x45 (59), Unterlegscheiben (37), Federringen (32) und Hutmuttern (36) fest.

2. Führen Sie den Hinteren Fuß (58) montiert mit Fußabdeckungen mit Höhenverstellung (57) an den Grundrahmen (40) und schrauben Sie diesen mittels der Schlossschrauben (59), Unterlegscheiben (37), Federringen (32) und Hutmuttern (36) fest. (Die Höhenausgleichsschrauben an den Fußkappen (57) sind zur Stabilisierung des Gerätes bei Unebenheiten gedacht.)



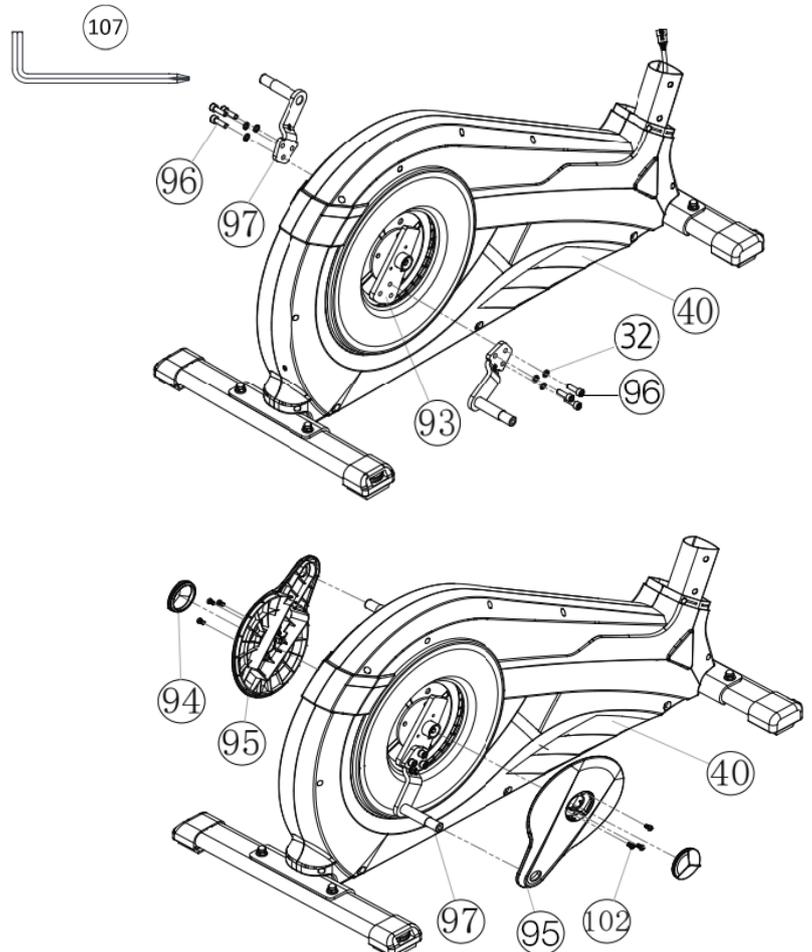
### SCHRITT 2:

#### Montage der Pedalarms (97) und den Pedalarmverkleidungen (95).

1. Führen Sie die Pedalarms (97) zu den Pedalarmaufnahmen (93), sodass die Bohrungen fluchten und schrauben Sie die Pedalarms (97) mittels der Schrauben M8x20 (96) und Federringen (32) an den Pedalarmaufnahmen (93) fest.

2. Stecken Sie die Pedalarmverkleidungen (95) auf die Pedalarms (97) und befestigen Sie diese mittels der Schrauben M5x15 (102).

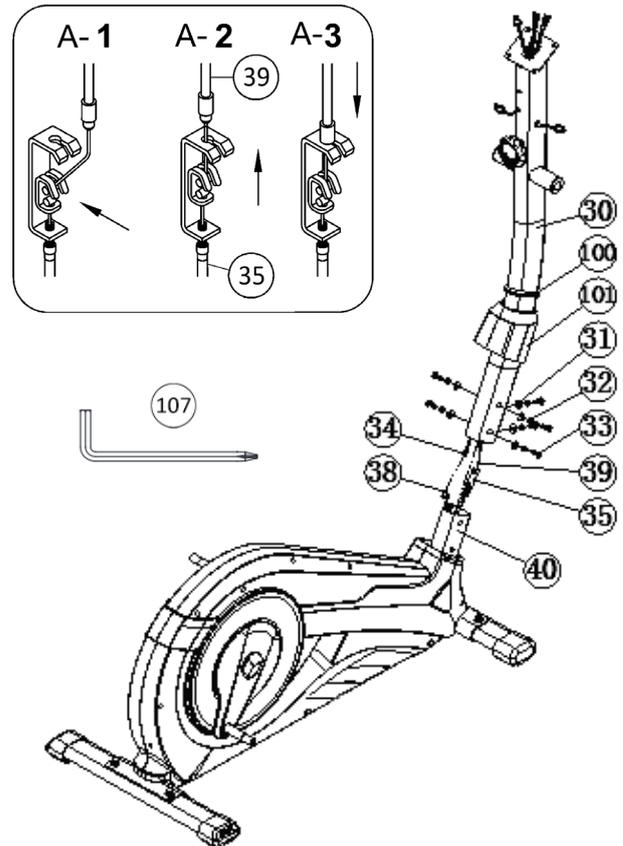
3. Stecken Sie anschließend die Rundstopfen (94) in die Pedalarmverkleidungen (95) passend auf.



**SCHRITT 3:**

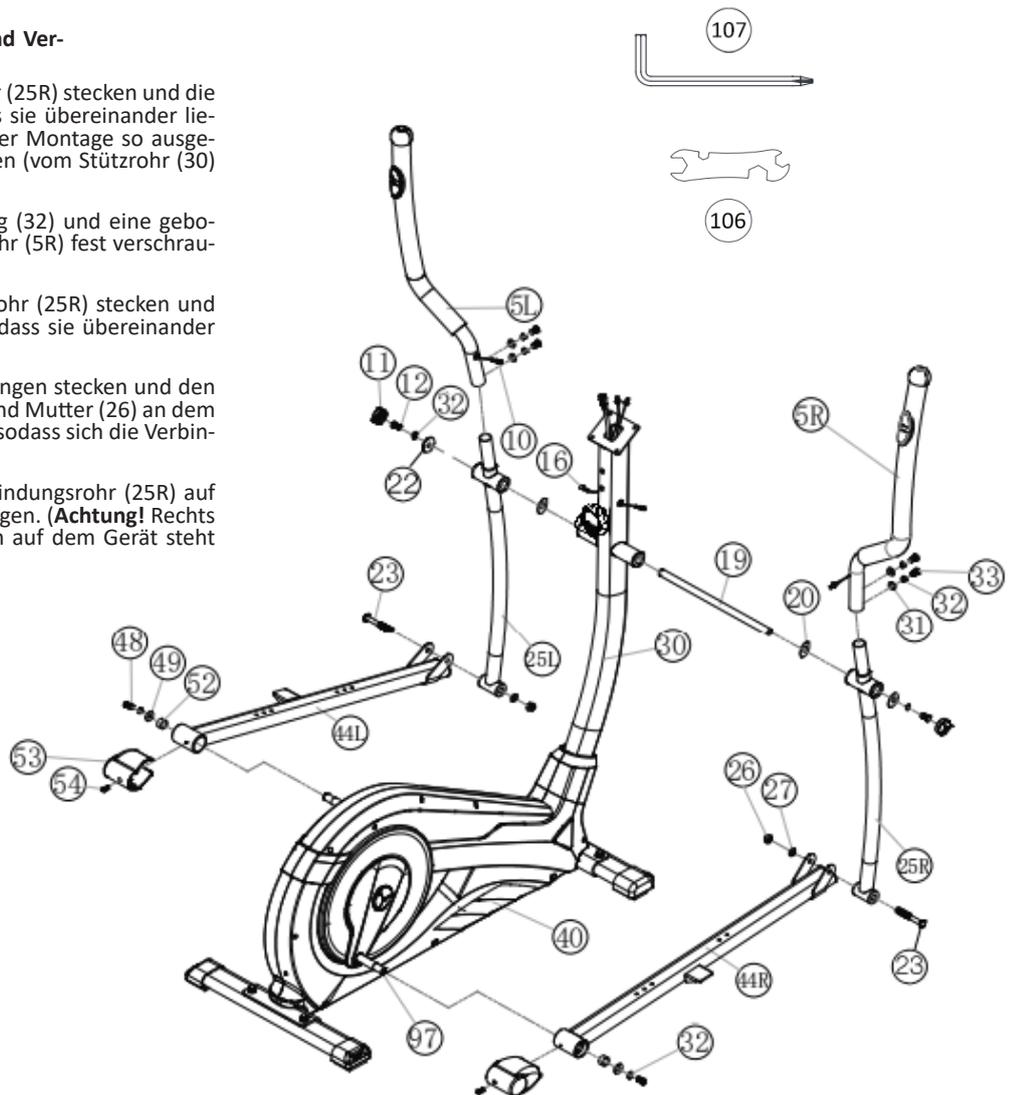
**Verbindung des Computerkabelstranges (34) mit dem Sensorkabel (38) und des Stützrohres (30) am Grundrahmen (40).**

1. Die Schrauben M8x20 (33), gebogenen Unterlegscheiben (31) und Federringe (32) griffbereit neben den vorderen Teil des Grundrahmens (40) legen.
2. Das untere Ende des Stützrohr (30) zum Grundrahmen (40) führen und den Gummiring (100) und die Stützrohrverkleidung (101) aufschieben.
3. Die beiden Enden der Computerkabelstränge (34+38), die aus (30+40) heraus ragen zusammenstecken. (**Achtung!** Das oben aus dem Stützrohr (30) ragende Ende des Computerkabelstrangs (34) darf nicht in das Rohr rutschen, da es zur weiteren Montage noch benötigt wird.) Ebenso darauf achten, dass beim Zusammenstecken der Rohre die Kabelverbindung nicht eingequetscht wird.
4. Führen Sie das Ende der Widerstandseinstellung (39) zur Seilzugaufnahme (35) und verbinden Sie diese miteinander wie im Bild (A1-A3) dargestellt. Dazu die Widerstandregulierung so einstellen, dass der Seilzug mit dem Knopf weit möglichst aus dem Mantel steht (Stufe 10). Dann den Knopf am Ende des Drahtes der Widerstandseinstellung in den in der Aufnahme (35) befindlichen Haken einhängen (Bild A1). Dann das ganze Stützrohr (mit eingehaktem Seilzugknopf kräftig nach oben ziehen, sodass sich der Haken in der Aufnahme nach oben schiebt (Bild A2) und der Mantel oben auf die Aufnahme ein arretiert werden kann (Bild A3).
5. Auf die Schrauben (33) je einen Federring (32) und eine gebogene Unterlegscheibe (31) stecken und das Stützrohr (30) auf den Grundrahmen aufschieben. Die Schrauben (33) durch die Bohrungen stecken und das Stützrohr (30) am Grundrahmen (40) richtig fest verschrauben.
6. Anschließend die Stützrohrverkleidung (101) und den Gummiring (100) passend über die Schraubenverbindung schieben.

**SCHRITT 4:**

**Montage der Griffrohre (5), Fußhebel (44) und Verbindungsrohre (25).**

1. Das Griffrohr (5R) auf das Verbindungsrohr (25R) stecken und die Bohrungen in den Rohren so ausrichten, dass sie übereinander liegen. (**Achtung!** Die Griffrohre müssen nach der Montage so ausgerichtet sein, dass die oberen Enden nach außen (vom Stützrohr (30) weg) gebogen sind.)
2. Auf die Schrauben (33) je einen Federring (32) und eine gebogene Unterlegscheibe (31) stecken das Griffrohr (5R) fest verschrauben.
3. Den Fußhebel (44R) an das Verbindungsrohr (25R) stecken und die Bohrungen in den Rohren so ausrichten, dass sie übereinander liegen.
4. Die Schraube M8x78 (23) durch die Bohrungen stecken und den Fußhebel (44R) mittels Unterlegscheibe (27) und Mutter (26) an dem Verbindungsrohr (25R) nur so fest schrauben, sodass sich die Verbindung noch leicht bewegen lässt.
5. Den Fußhebel rechts (44R) mit dem Verbindungsrohr (25R) auf der rechten Seite des Grundrahmens (40) ablegen. (**Achtung!** Rechts ist aus der Blickrichtung zu sehen, wenn man auf dem Gerät steht und trainiert.)
6. Schieben Sie die Griffrohrachse (19) in das Stützrohr (30) mittig ein und stecken Sie eine Welle (20) und das Verbindungsrohr (25R) auf die Achse (19) auf. Auf die Sechskantschraube M8x12 (12) einen Federring (32) und eine Unterlegscheibe 8//32 (22) aufstecken und in die Achse (19) des Stützrohres eindrehen und fest anziehen.
7. Den Fußhebel (44R) auf den Pedalarm (97) stecken und mit der Unterlegscheibe 8//20 (49), Federring (32), Distanzstück (52) und Schraube (48) verschrauben.
8. Den Fußhebel links (44L) incl. allen zusätzlich erforderlichen Teilen auf der linken Seite des Gerätes, genauso wie in 1.-7. beschrieben, montieren.
9. Verbinden Sie die Puls-kabel (10) mit den Pulsverbindungs-kabeln (16) und stecken Sie die Schrauben-kappen (11) auf die Schrauben (12).

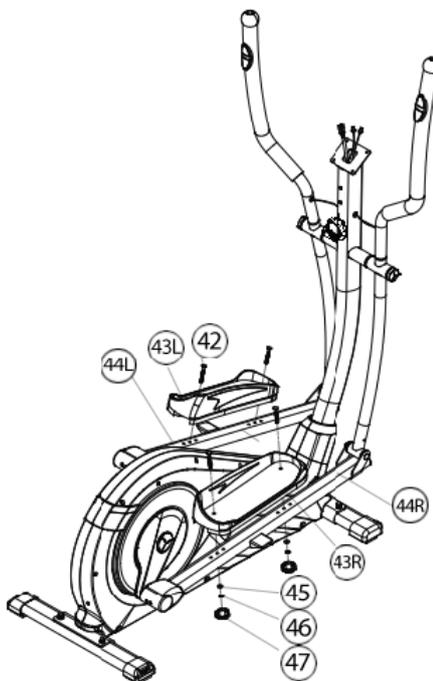


**SCHRITT 5:**

**Montage der Fußschalen (43) an den Fußhebeln (44).**

1. Die rechte Fußschale (43R) auf den rechten Fußhebel (44R) auflegen und die Bohrungen in den Teilen so ausrichten, dass sie übereinander liegen.
2. Die Schlossschrauben M6x50 (42) von oben durch die Bohrungen stecken. Von der gegenüber liegender Seite je eine Unterlegscheibe (45), einen Federring (46) aufstecken und eine Sterngriffmutter (47) aufdrehen und fest anziehen.

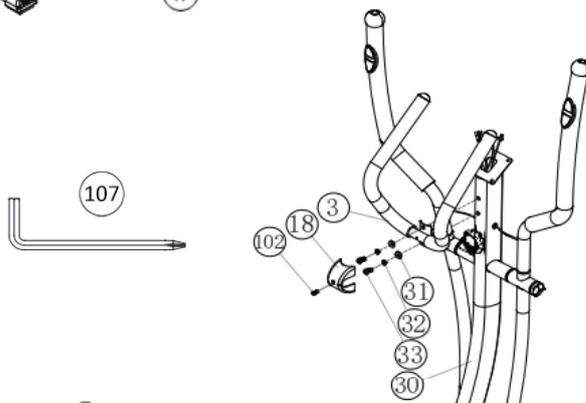
3. Die linke Fußschale (43L), wie in 1.-2. beschrieben, an dem Fußhebel (44L) montieren. (**Achtung!** Die Unterscheidung der Fußschalen in rechts und links ist anhand der Ränder an den Längsseiten der Fußschalen möglich. Die hohen Ränder der Fußschalen (43L+43R) müssen jeweils nach innen (zum Grundrahmen hin) ausgerichtet sein. Die eingestellte Position sollte auf beiden Seiten immer gleich sein. Die Positionen können jederzeit durch Herausnehmen der Schlossschrauben (42) und Verschieben der Fußschalen auf den Fußhebeln beliebig verändert werden, so dass eine angenehme Trainingsposition in einer optimalen Entfernung zu den Griffen und zum Computer gegeben ist. Je weiter die Fußschalen nach hinten positioniert sind, desto gewaltiger ist der Bewegungsablauf.)



**SCHRITT 6:**

**Montage des Haltegriffes (3) am Stützrohr (30).**

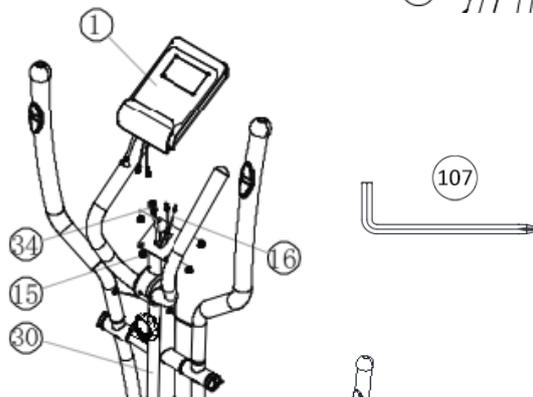
1. Stecken Sie auf die Schrauben M8x20 (33) je einen Federring (32) und eine gebogene Unterlegscheibe (31) auf.
2. Führen Sie den Haltegriff (3) zum Stützrohr (30) und schrauben Sie diesen am Stützrohr (30) mittels der Schrauben (33) fest.
3. Befestigen Sie die Haltegriffabdeckung (18) mittels der Schraube M5x15 (102) über die Schraubenverbindung am Haltegriff (3).



**SCHRITT 7:**

**Montage des Computers (1) am Stützrohr (30).**

1. Nehmen Sie den Computer (1) und stecken Sie das Verbindungskabel (34) in den Anschlussstecker des Computers (1) ein.
2. Stecken Sie die Puls kabelverbindungskabel (16) in die entsprechende Anschlussstecker des Computers (1) ein und legen Sie den Computer (1) auf die Computeraufnahme oben am Stützrohr (30) auf, so dass die Gewindebohrungen fluchten. Befestigen Sie den Computer (1) mittels der Schrauben M5x10 (15). (Bitte achten Sie darauf, dass die Kabel beim Auflegen des Computers nicht eingeklemmt werden.)



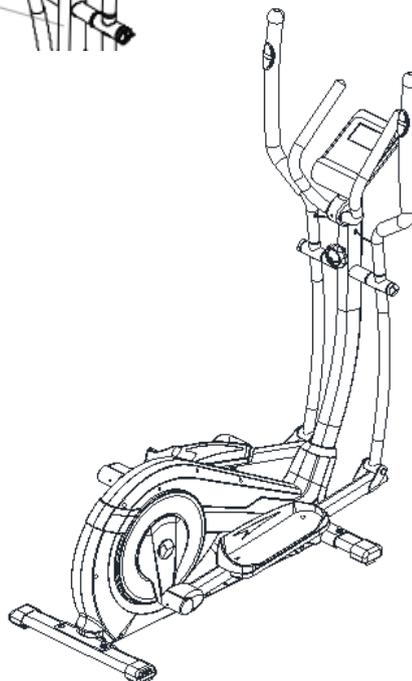
**SCHRITT 8:**

**Kontrolle**

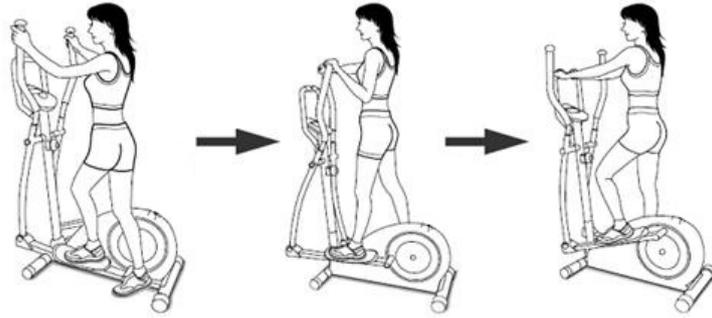
1. Alle Verschraubungen und Steckverbindungen auf ordnungsgemäße Montage und Funktion prüfen. Die Montage ist hiermit beendet.
2. Wenn alles in Ordnung ist, mit leichten Widerstandseinstellungen mit dem Gerät vertraut machen und die individuellen Einstellungen vornehmen.

**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



### AUF/ABSTEIGEN VOM GERÄT UND BENUTZUNG:

#### Aufsteigen:

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

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

#### Benutzung:

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

#### Absteigen:

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

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

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

Die Kombination aus Radfahren, Steppen und Laufen bietet ein Herz-Kreislauf-Training ohne Überforderung, aufgrund der Möglichkeit des selbst einstellbaren Widerstandes. Somit ist ein mehr oder weniger intensives Training möglich. Es trainiert die unteren und oberen Extremitäten, stärkt das Herz-Kreislaufsystem und fördert somit die Gesamtfitness des Körpers.

#### Transport des Gerätes:

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

## COMPUTER ANLEITUNG



Der mitgelieferte Computer bietet den größten Trainingskomfort. Jeder trainingsrelevante Wert wird in einem entsprechenden Sichtfenster angezeigt.

Vom Trainingsbeginn an werden die benötigte Zeit, die aktuelle Geschwindigkeit, der ungefähre Kalorienverbrauch, zurückgelegte Entfernung und der aktuelle Puls angezeigt. Alle Werte werden von Null an aufwärts zählend festgehalten.

Wollen Sie permanent einen Wert während des Trainings angezeigt haben, so wählen Sie diesen mit der „F“-Taste aus. Wollen Sie diesen Wert im permanenten Wechsel angezeigt bekommen, so wählen Sie die Funktion „SCAN“ aus. In Abständen von ca. 6 Sekunden wechselt die Anzeige dann von einer Funktion zur Nächsten.

Der Computer schaltet sich durch kurzes Drücken der F-Taste oder einfachem Trainingsbeginn ein. Der Computer beginnt alle Werte zu erfassen und anzuzeigen. Um den Computer zu stoppen, einfach das Training beenden. Der Computer stoppt alle Messungen und hält die zuletzt erreichten Werte fest. Die zuletzt erreichten Werte in den Funktionen ZEIT, KALORIEN und KM werden für 4 min. gespeichert und bei einer Wiederaufnahme des Trainings kann von diesen Werten aus weiter trainiert werden oder mittels der „L“-Taste alle Funktionen auf Null gesetzt werden.

Der Computer schaltet sich ca. 4 Minuten nach Beendigung des Trainings automatisch ab.

### ANZEIGEN:

#### 1. „KM/H“ SPEED-Anzeige:

Es wird die aktuelle Geschwindigkeit in Kilometern pro Stunde angezeigt. Eine Vorgabe eines bestimmten Wertes mittels der „E“-Taste ist nicht möglich. Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt nicht. (Höchstgrenze der Anzeige 999,9 km/h)

#### 2. „ZEIT“ (TIME)-Anzeige:

Es wird die aktuell benötigte Zeit in Minuten und Sekunden angezeigt. Eine Vorgabe eines bestimmten Wertes mittels der „E“-Taste ist möglich. Ist eine bestimmte Zeit vorgegeben, so wird die noch zurückzulegende Zeit angezeigt. Wird der vorgegebene Wert erreicht, wird dieses durch ein akustisches Signal angezeigt. Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt. (Höchstgrenze der Anzeige 99 Minuten.)

#### 3. „KM“ (DIST)-Anzeige:

Es wird der aktuelle Stand der zurückgelegten Kilometern angezeigt. Eine Vorgabe eines bestimmten Wertes mittels der „E“-Taste ist möglich. Ist eine bestimmte Strecke vorgegeben, so wird die noch zurückzulegende Strecke angezeigt. Wird der vorgegebene Wert erreicht, wird dieses durch ein akustisches Signal angezeigt. Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt. (Höchstgrenze der Anzeige 999,9 km)

#### 4. „KALORIEN“ (CAL)-Anzeige:

Es wird der aktuelle Stand der verbrauchten Kalorien angezeigt. Eine Vorgabe eines bestimmten Wertes mittels der „E“-Taste ist möglich. Ist eine bestimmte Verbrauchsmenge vorgegeben, so wird die noch zu verbrauchende Kalorienmenge angezeigt. Wird der vorgegebene Wert erreicht, wird dieses durch ein akustisches Signal angezeigt. Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt. (Höchstgrenze der Anzeige 999,0 Kalorien)

#### 5. „PULS“-Anzeige:

Es wird der aktuelle Puls in Schlägen pro Minuten angezeigt. Eine Vorgabe bestimmter Werte mittels der „E“-Taste ist möglich. Eine Spei-

cherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt nicht. (Höchstgrenze der beiden Anzeigen 40- 240 Pulsschläge pro Minute)

### Achtung:

Zur Pulsmessung müssen die beiden Kontaktflächen der Pulsmessgriff-Einheit mit beiden Händen gleichzeitig gegriffen werden. Dabei sollten sich die Kontaktflächen mittig in der Handinnenfläche befinden.

### 6. „SCAN“-Funktion:

Wird diese Funktion mittels der „F“-Taste ausgewählt, werden im fortlaufenden Wechsel von ca. 6 Sekunden die aktuellen Werte aller Funktionen nach einander angezeigt.

### 7. „STOP“ - Anzeige:

Anzeige von Stopp Modus. Es können Vorgaben eingestellt werden.

### TASTEN:

#### 1. „F“-Taste (Funktion):

Durch ein kurzes, einmaliges Drücken der Taste kann von einer zur anderen Funktion gewechselt werden; d.h. die jeweilige Funktion ausgewählt werden in der mittels der „E“-Taste Eingaben vorgenommen werden sollen. Die jeweils ausgewählte Funktion wird im Sichtfenster angezeigt.

#### 2. „E“-Taste (Eingabe):

Durch ein einmaliges Drücken dieser Taste ist eine stufenweise Vorgabe von Werten in den einzelnen Funktionen möglich. Dazu muß zuvor die gewünschte Funktion mit der „F“-Taste ausgewählt werden. Längeres Drücken löst einen Schnellvorlauf aus. Beim Trainingsbeginn wird dann, von den vorgegebenen Werten ab, gegen Null gezählt.

#### 3. „L“-Taste (Löschen):

Durch ein kurzes Drücken dieser Taste kann der durch die „F“-Taste ausgewählte Wert auf Null gesetzt werden. Durch ein längeres Drücken der Taste (ca. 3 Sekunden) erfolgt eine Löschung aller zuletzt erreichten Werte aller Anzeigen.

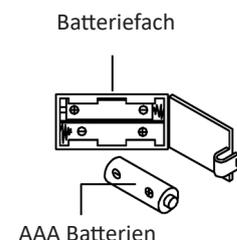
### Austausch der Batterien:

1. Öffnen Sie den Batteriefachdeckel und entnehmen Sie die gebrauchten Batterien. (Sollten die Batterien ausgelaufen sein entfernen Sie diese unter erhöhter Berücksichtigung, dass die Batteriesäure nicht mit Haut in Kontakt kommt und reinigen Sie das Batteriefach gründlich.)

2. Legen Sie neue Batterien (Typ (AAA) Mignon 1,5V in richtiger Reihenfolge und unter Berücksichtigung der Polarität in das Batteriefach ein und schließen Sie den Batteriefachdeckel, sodass dieser einrastet.

3. Sollte der Computer die Funktion nicht sofort aufnehmen sollten die Batterien für 10 Sekunden entfernt und wieder eingelegt werden.

4. Die leeren Batterien gemäß den Entsorgungsrichtlinien fachgerecht entsorgen und nicht zum Restmüll geben.



## REINIGUNG, WARTUNG UND LAGERUNG

### 1. Reinigung

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

### 2. Lagerung

Entnehmen Sie die Batterien aus dem Computer bei Beabsichtigung das Gerät länger als 4 Wochen nicht zu nutzen. Wählen Sie einen trockenen Lagerort im Haus und geben Sie etwas Sprüh-Öl an die hinteren und vorderen Fußhebelverbindungen und an die Handhebelachse. Ebenso an das Gewinde der Befestigungsschrauben für Griff und Sattelstützrohr. Decken Sie das Gerät ab um es vor Verfärbungen durch evtl. Sonneneinstrahlung und Staub zu schützen

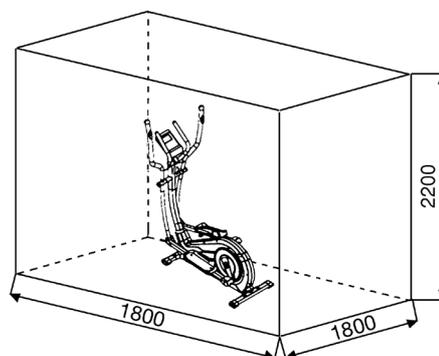
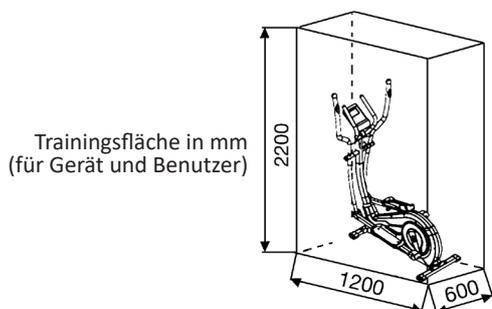
### 3. Wartung

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

## STÖRUNGSBESEITIGUNG

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

Problem	Mögliche Ursache	Lösung
Der Computer zählt nicht und schaltet sich durch Beginn des Trainings nicht ein.	Fehlender Sensorimpuls aufgrund nicht ordnungsgemäßer oder gelöster Steckverbindung.	Überprüfen Sie die Steckverbindung am Computer und die Steckverbindung im Stützrohr auf ordnungsgemäßen Sitz.
Der Computer zählt nicht und schaltet sich durch Beginn des Trainings nicht ein.	Fehlender Sensorimpuls aufgrund nicht ordnungsgemäßer Position des Sensors.	Schrauben Sie die Verkleidung auf und überprüfen Sie den Abstand von Sensor zum Magneten. Ein Magnet in der Tretkurbelscheibe ist gegenüber vom Sensor und muss einen Abstand von kleiner als < 5mm aufweisen.
Keine Pulsanzeige.	Pulsstecker nicht eingesteckt.	Stecken Sie den separaten Stecker vom Puls kabel in die entsprechende Buchse am Computer ein.
Keine Pulsanzeige.	Pulssensor nicht ordnungsgemäß angeschlossen.	Schrauben Sie die Handpulssensoren ab und überprüfen Sie die Steckverbindungen auf ordnungsgemäßen Sitz und die Kabel auf evtl. Beschädigungen.
Widerstand verändert sich bei Verstellung nicht spürbar.	Seilzugverbindung nicht ordnungsgemäß verbunden.	Überprüfen Sie die im Stützrohr hergestellte Seilzugverbindung auf ordnungsgemäßen Zustand laut Montageanleitung.



## GARANTIEBESTIMMUNGEN

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

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

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

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

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

Eine Inanspruchnahme von Garantieleistungen erwirkt keine Verlängerung der Garantiezeit.

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

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

# TRAININGSANLEITUNG

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

### 1. Intensität:

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

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

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

### 2. Häufigkeit:

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

### 3. Gestaltung des Trainings

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

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

### 4. Motivation

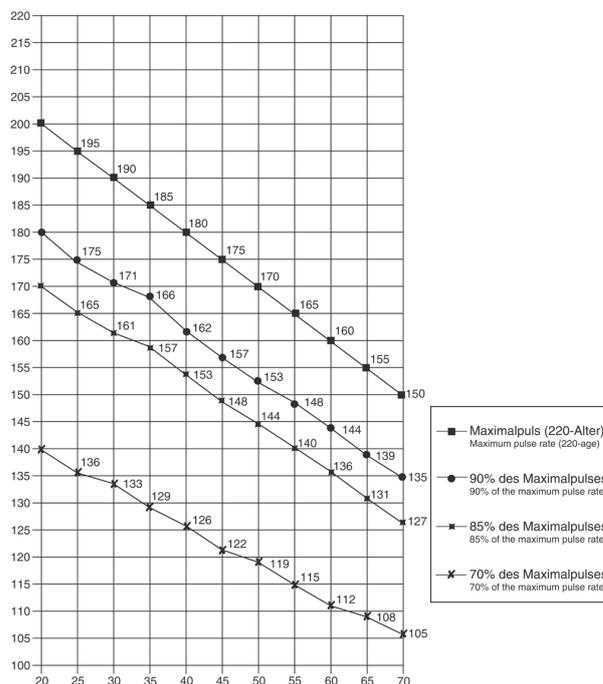
Der Schlüssel für ein erfolgreiches Programm ist ein regelmäßiges Training. Sie sollten sich einen festen Zeitpunkt und Platz pro Trainingstag einrichten und sich auch geistig auf das Training vorbereiten. Trainieren Sie nur gut gelaunt und halten Sie sich stets Ihr Ziel vor Augen. Bei kontinuierlichem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

### Pulsmesstabelle:

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

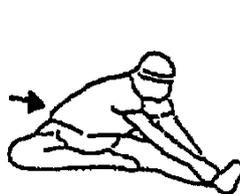
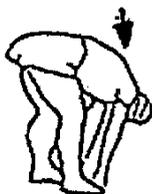
### Berechnungsformeln:

- Maximalpuls = 220 - Alter
- 90% des Maximalpuls = (220 - Alter) x 0,9
- 85% des Maximalpuls = (220 - Alter) x 0,85
- 70% des Maximalpuls = (220 - Alter) x 0,7



## AUFWÄRMÜBUNGEN (WARM UP)

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



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

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

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

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

Nach den Aufwärmübungen durch etwas schütteln die Arme und Beine lockern. Wir empfehlen die Aufwärmübungen zum Abschluss des Trainings erneut durchzuführen und das Training mit Ausschütteln der Extremitäten zu beenden. (Cool down)

# STÜCKLISTE - ERSATZTEILLISTE CRT 7100



Art.-Nr.: **2192**  
Stand der technische Daten: **17.06.2021**

- Magnet-Brems-System
- ca. 8 kg Schwungmasse
- Widerstandseinstellung 10-stufig regelbar
- Trittläche 3-fach verstellbar
- Handpulsmessung,
- Transportrollen vorne,
- Bedienungsfreundlicher Computer mit digitaler Anzeige von: Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, ca. Kalorienverbrauch, Pulsfrequenz und SCAN.
- Eingabe von Grenzwerten wie Zeit, Entfernung, ca. Kalorienverbrauch und Pulsfrequenz.
- Überschreitung der Grenzwerte wird angezeigt.
- Geeignet bis zu einem Körpergewicht von max. 150 kg

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

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]: L 120 x B 60 x H 165  
Gerätengewicht [kg]: 45  
Trainingsplatzbedarf [m<sup>2</sup>]: 3,5



Abb.- Nr.	Bezeichnung	Abmessung	Menge	montiert an	ET Nummer
1	Computer		1	30	36-2008-03-BT
2	Haltegriffüberzug		2	3	36-1508-04-BT
3	Haltegriff		1	30	33-1908-03-SW
4	Rundstopfen		2	3	39-9847
5L	Handgriff links		1	25L	33-1508-11-SI
5R	Handgriff rechts		1	25R	33-1508-12-SI
6	Griffknauf		2	5	36-9825315-BT
7	Handgriffüberzug		2	5	36-1123-11-BT
8	Handpulsensor		2	5	36-1123-23-BT
9	Schraube	M4x25	2	8	36-9111-38-BT
10	Pulskabel		2	8+16	36-1123-12-BT
11	Schraubenkappe		2	12	36-1908-06-BT
12	Sechskantschraube	M8x20	2	19	39-9823
13	Achsmutter		2	91+93	39-9820-SW
14	Kabelschutz		4	5+30	36-9134-22-BT
15	Schraube	M5x10	4	1	39-9903
16	Pulsverbindungskabel		2	1+10	36-1123-24-BT
17	Kunststofflager	19x38	2	30	36-1508-09-BT
18	Griffabdeckung		1	3	36-1908-07-BT
19	Griffrohrrachse		1	25+30	33-9925462-SI
20	Unterlegscheibe	19//38	2	19	36-9925114-BT
21	Kunststofflager	18.5x38	4	25	36-9825328-BT
22	Unterlegscheibe	8//32	2	12	39-10166
23	Innensechskantschraube	M10x78	2	25+44	39-10055-SW
24	Stopfen oval	30x60	2	44	36-1123-26-BT
25L	Verbindungsrohr links		1	5L+44L	33-1508-08-SI
25R	Verbindungsrohr rechts		1	5R+44R	33-1508-09-SI
26	Selbstsichernde Mutter	M10	2	23	39-9981-VC
27	Unterlegscheibe	10//19	2	23	39-9989-CR
28	Distanzrohr	14x10x59.3	2	29	36-9925515-BT

Abb.- Nr.	Bezeichnung	Abmessung	Menge	montiert an	ET Nummer
29	Kunststofflager	14x32	4	25	36-9925516-BT
30	Stützrohr		1	40	33-2008-02-SW
31	Unterlegscheibe gebogen	8//19	12	33	36-9966-CR
32	Federring	für M8	26	12, 33,48+59	39-9864-VC
33	Innensechskantschraube	M8x20	12	3,5+30	39-9886-CR
34	Verbindungskabel		1	1+35	36-2008-05-BT
35	Seilzug		1	39+80	36-2008-06-BT
36	Hutmutter	M8	4	59	39-9900-SW
37	Unterlegscheibe	8//16	4	59	39-9962
38	Sensor		1	35+40	36-2008-07-BT
39	Widerstandsregulierung		1	30+35	36-2008-04-BT
40	Grundrahmen		1	30	33-1908-01-SW
41	Schraube	M5x40	1	30+39	36-10111-VC
42	Schlossschraube	M6x50	4	43+44	39-10450
43L	Fußschale links		1	44R	36-9825308-BT
43R	Fußschale rechts		1	44L	36-9825309-BT
44L	Fußhebel links		1	25L+97	33-1908-06-SW
44R	Fußhebel rechts		1	25R+97	33-1908-07-SW
45	Unterlegscheibe	6//14	4	42	39-9863
46	Federring	für M6	4	42	39-9865-SW
47	Sterngriffmutter	M6	4	42	36-9825318-BT
48	Innensechskantschraube	M8x20	2	97	39-10095-SW
49	Unterlegscheibe	8//24	2	48	39-9844-CR
50	Sicherungsring	C40	2	44	36-1827-18-BT
51	Kugellager	2203-2RS	2	44	36-1827-30-BT
52	Distanzstück	17.5x22x12	2	97	36-1908-16-BT
53	Fußhebelabdeckung		2	44	36-1908-11-BT
54	Schraube	M5x8	2	53	39-9903
55L	Fußkappe mit Transportrolle links		1	56	36-1908-08-BT
55R	Fußkappe mit Transportrolle rechts		1	56	36-1908-09-BT
56	Fuß vorne		1	40	33-1908-04-SW
57	Fußkappe mit Höhenverstellung		2	58	36-1908-10-BT
58	Fuß hinten		1	40	33-1908-05-SW
59	Schlossschraube	M8x45	4	40,56+58	39-9953
60	Kreuzschlitzschraube	M5x20	10	38,55,57+63	39-9903-SW
61	Schutzkappe		2	66	36-1123-28-BT
62	Achsmutter	M10x1.25	2	64	39-9820-SW
63	Unterlegscheibe gebogen	5//14	1	41	36-10406
64	Schwungmasse		1	40	33-1908-11-SI
65	Augenschraube	M6x40	2	64	39-10000
66	U-Teil		2	65	36-9713-55-BT
67	Sicherungsring	C8	1	71	36-9514-26-BT
68	Unterlegscheibe	10//15	1	71	36-1508-12-BT
69	Wellscheibe	10x15x0.5	1	71	36-1508-11-BT
70	Spannrolle		1	71	36-9214-28-BT
71	Spannrollenaufnahme		1	40+70	36-1908-13-BT
72	Selbstsichernde Mutter	M10	1	71	39-9981-VC
73	Mutter	M6	4	65+74	39-9861-VZ
74	Gewindebolzen		1	40+80	36-1611-22-BT
75	Kunststoffscheibe	8//16	1	74	39-9917-CR
76	Selbstsichernde Mutter	M6	5	74	39-9816-VC
77	Magnetbügelfeder		1	80	36-9806217-BT
78	Innensechskantschraube	M6x15	6	81+91	39-9911
79	Unterlegscheibe	6//14	3	78	39-9863
80	Magnetbügel		1	81	33-1611-14-SI
81	Magnetbügelachse		1	80	36-9225-11-BT
82	Federring	für M6	6	78+92	39-9865-SW
83	Magnet		1	89	36-9825506-BT
84	Sicherungsring	C20	1	91	36-9925520-BT
85	Unterlegscheibe	20.5x25x2	1	91	36-9925523-BT
86	Kugellager	6004-2RS	2	40	36-9217-32-BT
87	Unterlegscheibe	20.5x25x1	1	91	36-9925523-BT
88	Wellscheibe	20x25x0.5	1	91	36-9925532-BT
89	Riemenscheibe		1	91	36-1908-14-BT
90	Flachriemen	520J6	1	64+89	36-9126-59-BT

Abb.- Nr.	Bezeichnung	Abmessung	Menge	montiert an	ET Nummer
91	Tretachse		1	89+93	33-1908-10-SI
92	Achsmutter		2	91+93	39-9820-SW
93	Pedalarmaufnahme		2	91	33-1908-08-SI
94	Rundstopfen		2	95	36-1908-15-BT
95	Pedalarmverkleidung		2	97	36-1908-04-BT
96	Schraube	M8x20	6	93+97	39-9886-CR
97	Pedalarm		2	93	33-1908-09-SI
98L	Verkleidung links		1	40+98R	36-2192-01-BT
98R	Verkleidung rechts		1	40+98L	36-2192-02-BT
99	Verbindungsstück		1	98	36-1508-10-BT
100	Gummiring		1	101	36-1908-12-BT
101	Stützrohrverkleidung		1	30	36-1908-05-BT
102	Schraube	M5x15	7	18,93+95	39-10190
103	Kreuzschlitzschraube	M5x15	7	98	39-9851
104	Kreuzschlitzschraube	M4.5x25	7	98	39-9825338-BT
105	Schraube	3x10	2	38	39-10127-SW
106	Multigabelschlüssel		2		36-9107-28-BT
107	Innensechskantschlüssel	6	1		36-9107-27-BT
108	Montage- und Bedienungsanleitung		1		36-2192-04-BT

**NOTIZEN**

---



---



---



---



---



---



---



---



---

## CONTENTS

1. Contents	13
2. Important Recommendations and Safety Instructions	13
3. Assembly Instructions	14-16
4. Mount, Use & Dismount	17
5. Computer manual	18
6. Cleaning, Checks and Storage/ Troubleshooting	19
7. Training instructions	20
8. Parts List – Spare Parts List	21-23
9. Exploded view	24

### Dear customer,

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

### Top-Sport Gilles GmbH

Attention:  
Before use  
read operating  
instructions!



## IMPORTANT RECOMMENDATIONS AND SAFETY INSTRUCTIONS

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

1. Assembly the machine exactly as described in the installation instructions and use only the enclosed, specific parts of the machine. Before assembling, verify the completeness of the delivery against the delivery notice and the completeness of the carton against the assembly steps in the installation and operating instructions.
2. Check the firm seating off all screws, nuts and other connections before using the machine for the first time and at regular intervals to ensure that the trainer is in a safe condition.
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. This item is not suitable for therapeutically 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 wormparts 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 60 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. This appliance can be used by children aged from 8 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved. Children shall not play with the appliance. Cleaning and user maintenance shall not make by children without supervision. Take suitable measures to ensure that children never use the machine without supervision.
14. The appliance use only to be used with the power supply unit provided with the appliance.
15. Ensure that the person conducting training and other people never move or hold any parts of their body into the vicinity of moving parts.
16.  At the end of its life span this product is not allowed to dispose over the normal household waste, but it must be given to an assembly point for the recycling of electric and electronic components. You may find the symbol on the product, on the instructions or on the packing. The materials are reusable in accordance with their marking. With the re-use, the material utilization or the protection of our environment. Please ask the local administration for the responsible disposal place.
17. To protect the environment, do not dispose of the packaging materials, used batteries or parts of the machine as household waste. Put these in the appropriate collection bins or bring them to a suitable collection point.
18. This machine is a speed-dependant machine, i.e. the power increases with increasing speed, and the reverse.
19. The machine is equipped with 10-speed resistance adjustment. This makes it possible to reduce or increase the braking resistance and thereby the training exertion. Turning the adjusting knob for the resistance setting towards stage 1 reduces the braking resistance and thereby the training exertion. Turning the adjusting knob for the resistance setting towards stage 10 increases the braking resistance and thereby the training exertion.
20. The maximum permissible load (=body weight) is specified as 150 kg. This machine has been tested and certified in compliance with EN ISO 20957-1:2014 und EN ISO 20957-9:2016 „H/C“. This item's computer corresponds to the basic demands of the EMV Directive of 2014/30/ EU.
21. The assembly and operating instructions is part of the product. If selling or passing to another person the documentation must be provided with the product.

## ASSEMBLY INSTRUCTIONS

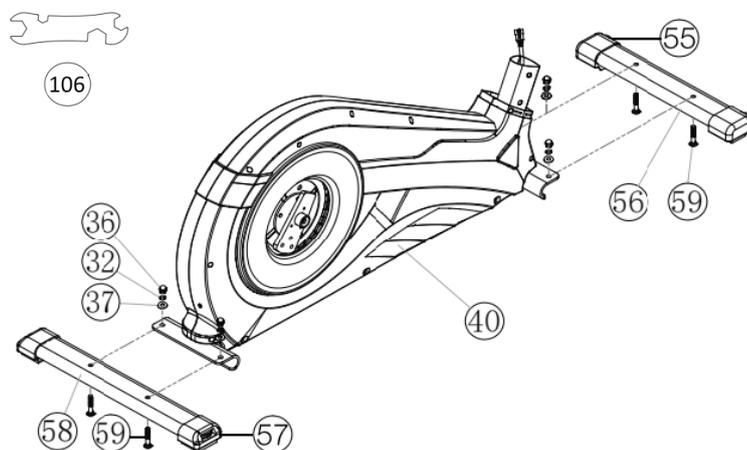
Remove all the separate parts from the packaging, lay them on the floor and check roughly that all are there on the base of the assembly steps. Please note that a number of parts are connected directly to the main frame preassembled. In addition, there are several other individual parts that have been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

### STEP 1:

#### Attach the stabilizer (56+58).

1. Attach the front stabilizer (56) assembled with front caps with transportation roller (55) to main frame (40) by using bolts M8x45 (59), washers (37), spring washers (32) and cap nuts (36).

2. Attach the rear stabilizer (58) assembled with height adjustable caps (57) to main frame (40) by using bolts (59), washers (37), spring washers (32) and cap nuts (36). (For uneven floor, you can adjust the height at rear caps (57) and secure for stable position.)



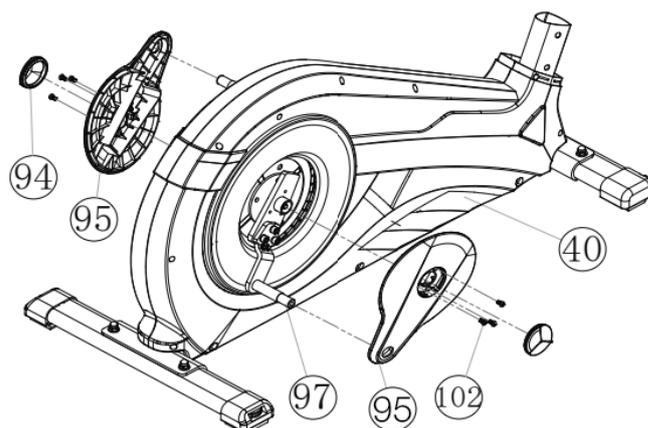
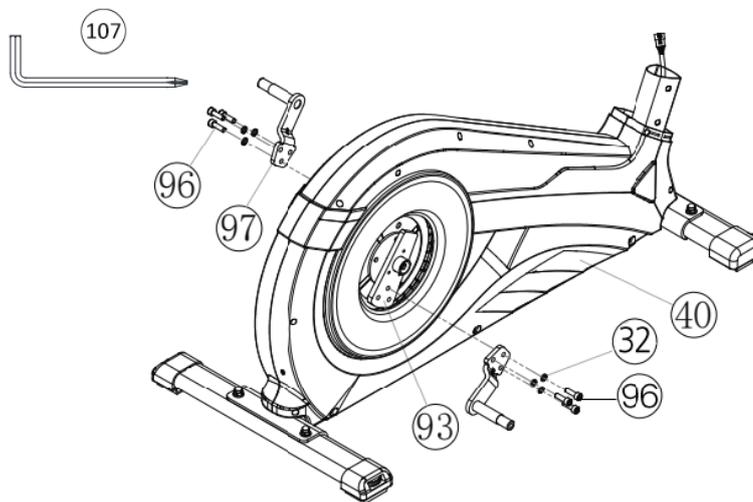
### STEP 2:

#### Assembly of pedal cranks (97) and crank covers (95).

1. Put the pedal crank (97) at pedal crank holder (93) so that the holes align and screw it tightly by using screw M8x20 (96) and spring washers (32).

2. Put the crank cover (95) onto the pedal crank (97) and attach it by using screws M5x15 (102).

3. Attach the crank plug (94) at crank cover (95).

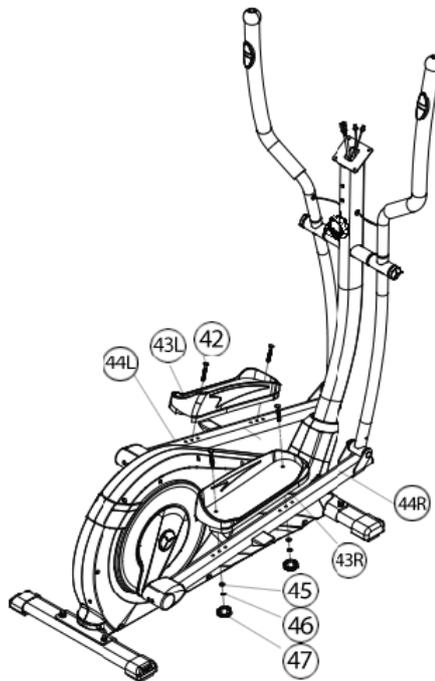




**STEP 5:**

**Installation of the footrests (43) at footrest holder (44).**

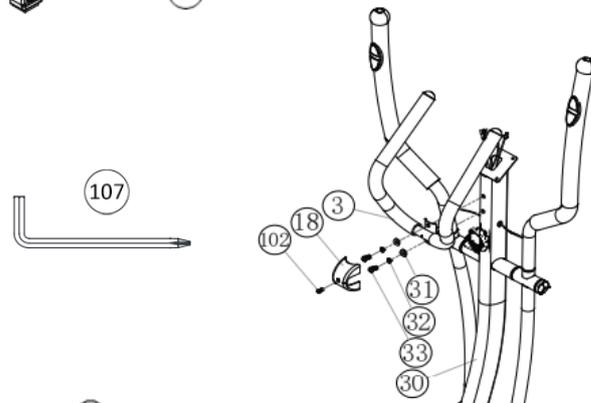
1. Push the right footrest (43R) onto the footrest holder (44R). Adjust the holes in the parts so that they are aligned.
2. Push the screws M6x50 (42) from above through the holes. Push from the opposite side on a washer (45) and spring washer (46), screw on a handgrip nut (47) and tighten firmly.
3. Install the left footrest (43L) on the left footrest holder (44L) as described in 1. – 2. (**Note:** The position adjusted in this way should always be equal at both sides. The right and left footrests can be discerned by the edges of the longitudinal sides of the footrests. The high edges of the footrests (43) must point inwards (towards the main frame.) The positions can change as desired at all times by removing the carriage bolts (42) and sliding the footrests on the footrest brackets to get a comfortable exercise position close to the hand grip.)



**STEP 6:**

**Attach the handle grip (3) at support (30).**

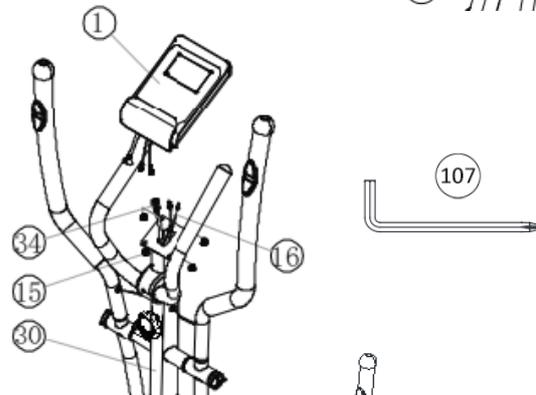
1. Push a spring washer (32) and a washer (31) onto each screw M8x20 (33).
2. Place the handle grip (3) against the holder at support (30) and tighten the handle grip (3) at handlebar support (30) firmly.
3. Attach the grip cover (18) at handle grip (3) and secure with screw M5x15 (102).



**STEP 7:**

**Attach the computer (1) at support (30).**

1. Put the plug of connection cable (34) into the plug from computer (1) backside.
2. Insert the plug of pulse connection cables (16) to the jack of the computer (1) and attach the computer (1) to top monitor bracket of front post (30) with screws M5x10 (15). (**Attention:** Ensure that the cable loom are not crunched or pinched during installation.)



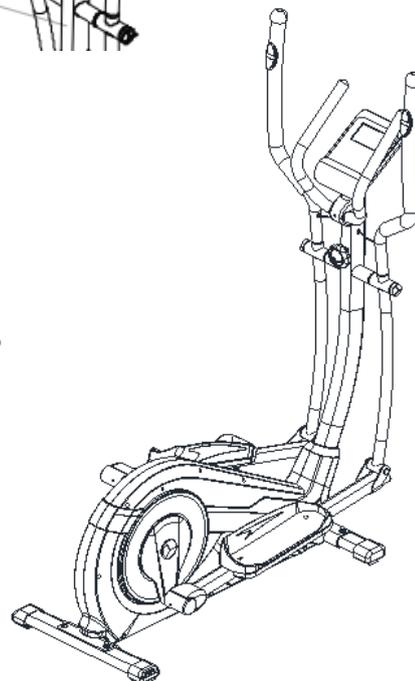
**STEP 9:**

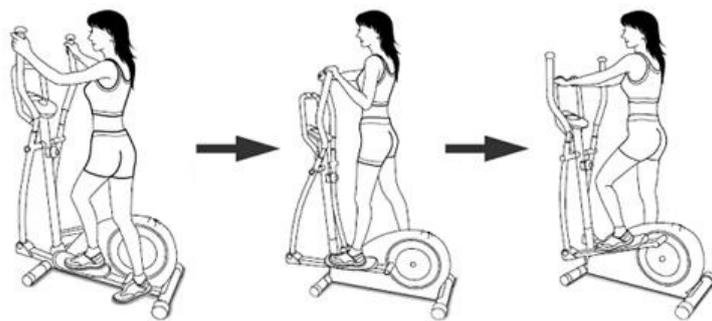
**Checks**

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

**Note:**

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





**MOUNT, USE & DISMOUNT**

**Mount:**

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

**Use:**

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

**Dismount:**

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

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

Exercise this item offer a non-impact cardiovascular workout that can vary from light to high intensity based on the resistance preference set by the user. It will strengthen your muscles of upper and lower body and increase cardio capacity and maintain fitness of your body also.

**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.

## COMPUTER INSTRUCTIONS



The supplied computer allows the most convenient training. Every value relevant to training is displayed in a corresponding window. From the beginning of the training session, the required time, the current speed, the approximate calorie consumption, the travelled distance and the current pulse rate are displayed. All values are counted from zero upwards. If you wish to see one value displayed constantly during training, select this with the „F“ key. If you wish to see these values in constant alternation, select the „SCAN“ function. The display then changes from one function to the next at intervals of approx. 6 seconds.

The computer is switched on by briefly pressing the F- key or simply by beginning training. The computer begins to register and display all values. To stop the computer, just stop training. The computer stops all measurements and retains the last attained values. The last attained values in the functions TIME, CALORIES and KM are stored for 4 min. and training can continue with these values or to reset all functions to zero using the L- key.

The computer switches off automatically approx. 4 minutes after training is stopped.

### DISPLAYS:

#### 1. „SPEED“ (KM/H) display:

The current speed is displayed in kilometres per hour. It is not possible to specify a particular value using the „E“ key. The values last attained by this function are not stored. (Limit of the display: 999.9 km/h.)

#### 2. „TIME“ (ZEIT) display:

The currently required time is displayed in minutes and seconds. It is possible to specify a particular value using the „E“ key. If a particular time has been specified, the remaining time is displayed. When the specified value is attained, this is indicated by an acoustic signal. The values last attained by this function are stored. (Limit of the display: 99 minutes.)

#### 3. „DIST (KM)“ display:

The current status of the travelled distance is displayed. It is possible to specify a particular value using the „E“ key. If a particular distance has been specified, the remaining distance is displayed. When the specified value is attained, this is indicated by an acoustic signal. The values last attained by this function are stored. (Limit of the display: 999,9 km.)

#### 4. „CALORY“ (CAL) display:

The current status of the consumed calories is displayed. It is possible to specify a particular value using the „E“ key. If a particular consumption has been specified, the remaining number of calories to be consumed is displayed. When the specified value is attained, this is indicated by an acoustic signal. The values last attained by this function are stored. (Limit of the display: 999,0 calories.)

#### 5. „PULSE“ display:

The current pulse rate is displayed in beats per minute. It is possible to specify a particular value using the „E“ key. The values last attained by this function are not stored. (Limit of both displays: 40 – 240 pulse beats per minute.)

#### Note:

For pulse measurement, the two contact surfaces of the pulse measuring handle unit must be gripped simultaneously. The contact surfaces should be located centrally in the palms of the hands.

#### 6. „SCAN“ function:

If this function is selected, the current values of all functions are displayed successively in a constant sequence approx. every 5 seconds.

#### 7. „STOP“ display:

Display of Stopmode. Presets can be set.

### KEYS:

#### 1. „F“ key (Fuction):

Pressing this key once briefly makes it possible to change from one function to another, i.e. the respective functions can be selected for which entries can be made using the „E“ key. The currently selected function is indicated in the window.

#### 2. „E“ key (Enter):

By pressing this key once, it is possible to specify values step by step in the respective functions. For this, the desired function must firstly be selected using the „F“ key. Holding the key pressed activates faster running. When training begins, the specified values are then counted down to zero.

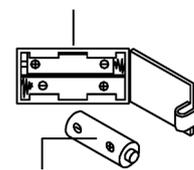
#### 3. „L“ key = (Delete):

When this key is pressed briefly, the values chosen with the „F“ key are reset to zero. If the key is held longer (approx. 3 seconds), all last attained values are deleted.

### Replacing the batteries:

1. Open the battery compartment cover and then remove the used Batteries. (If the batteries should leak remove them under increased considering that the battery acid is not into contact with skin come and clean the battery compartment thoroughly.)
2. Insert the new batteries (type (AAA) 1.5 V in the correct order and taking into account the polarity in the battery compartment and close the battery cover so that it clicks into place.
3. If the computer does not pick up immediately, the function should batteries are removed for 10 seconds and re-inserted.
4. The empty batteries properly in accordance with the disposal regulations disposed of and do not give residual waste.

Battery compartment



AAA batteries

## CLEANING, CHECKS AND STORAGE

### 1. Cleaning

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

### 2. Storage

Remove the batteries from the computer while intending the unit for more than 4 weeks not to use. Choose a dry storage in-house and put some spray oil at front & rear foot tube connection point and hand grip axle. Also to the thread of the mounting screws for handle and seat tube. Cover the bike to protect it from being discolor by any sunlight and dirty through dust.

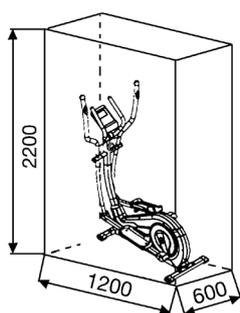
### 3. Checks

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

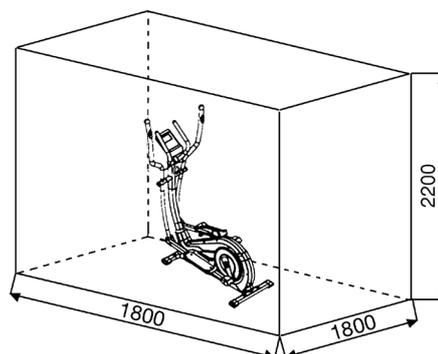
## TROUBLESHOOTING

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

Problem	Possible Cause	Solution
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. Check the connections of the pulse cable.
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.
Resistance don't change	Connection of resistance not well	Check the resistance connection inside of handlebar support as manual mention.



Training area in mm  
(for home trainer and user)



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

## TRAINING INSTRUCTIONS

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

### 1.Intensity:

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

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

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

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

### 2.Frequency

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

### 3.Planning the training

Each training session should consist of three phases: the warm-up phase, the training phase, and the cool-down phase. The body temperature and oxygen intake should be raised slowly in the warm-up phase. This can be done with gymnastic exercises lasting five to ten minutes. Then the actual training (training phase) should begin. The training exertions should be relatively low for the first few minutes and then raised over a period of 15 to 30 minutes such that the pulse rate reaches the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate. In order to support the circulation after the training phase and to prevent aching or strained muscles later, it is necessary to follow the training phase with a cool-down phase. This should consist of stretching exercises and/ or light gymnastic exercises for a period of five to ten minutes.

### 4.Motivation

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

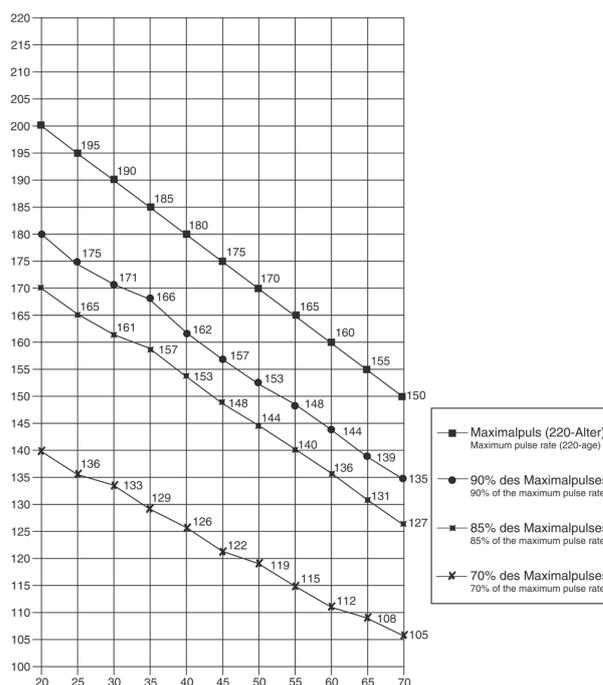
#### Calculation formula:

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

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

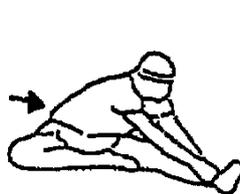
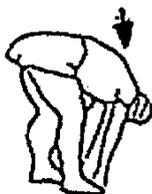
85% of the maximum pulse rate = (220 - age) x 0.85

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



## WARM UP EXERCISES (WARM UP)

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



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

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

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

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

After the warm-up exercises by some arms and legs shake loose. We recommend the warm-up exercises at the end of the training be conducted and to end your workout with shaking of the extremities. (Cool down)

## PARTS LIST – SPARE PARTS LIST CRT 7100

Art.-Nr.: **2192**  
 Technical data: Issue **17.06.2021**

- Magnetic brake system
- approx. 8 KG flywheel
- 10-manually adjustable load steps
- Hand Pulse measurement;
- Pedals three times adjustable
- Wheels for easier transportation
- Computer, showing: Speed, time, distance, approx. calories and heart rate.
- Input of limits for time, distance, approx. calories and pulse.
- Announcement of higher limits.
- 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/C**

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]: L 120 x B 60 x H 165  
 Items weight [kg]: 45  
 Exercise space approx. [m<sup>2</sup>]: 3,5

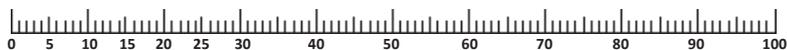


Illustration No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to Illustration No	ET-Number
1	Computer		1	30	36-2008-03-BT
2	Fixed handle foam		2	3	36-1508-04-BT
3	Fixed handle		1	30	33-1908-03-SW
4	End cap		2	3	39-9847
5L	Hand grip left		1	25L	33-1508-11-SI
5R	Hand grip right		1	25R	33-1508-12-SI
6	End cap		2	5	36-9825315-BT
7	Hand grip foam		2	5	36-1123-11-BT
8	Hand pulse sensor		2	5	36-1123-23-BT
9	Self-tapping screw	M4x25	2	8	36-9111-38-BT
10	Hand pulse cable		2	8+16	36-1123-12-BT
11	Screw head cover		2	12	36-1908-06-BT
12	Outer hexagon bolt	M8x20	2	19	39-9823
13	Axle nut		2	91+93	39-9820-SW
14	Cable save		4	5+30	36-9134-22-BT
15	Screw	M5x10	4	1	39-9903
16	Pulse connection cable		2	1+10	36-1123-24-BT
17	Nylon bushing	19x38	2	30	36-1508-09-BT
18	Grip cover		1	3	36-1908-07-BT
19	Hand grip axle		1	25+30	33-9925462-SI
20	Washer	19//38	2	19	36-9925114-BT
21	Nylon bushing	18.5x38	4	25	36-9825328-BT
22	Washer	8//32	2	12	39-10166
23	Allen bolt	M10x78	2	25+44	39-10055-SW
24	Oval plug	30x60	2	44	36-1123-26-BT
25L	Connection tube left		1	5L+44L	33-1508-08-SI
25R	Connection tube right		1	5R+44R	33-1508-09-SI
26	Nylon nut	M10	2	23	39-9981-VC
27	Washer	10//19	2	23	39-9989-CR
28	Steel tube	14x10x59.3	2	29	36-9925515-BT

Illustration No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to Illustration No	ET-Number
29	Bushing	14x32	4	25	36-9925516-BT
30	Handlebar post		1	40	33-2008-02-SW
31	Curved washer	8//19	12	33	36-9966-CR
32	Spring washer	for M8	26	12, 33,48+59	39-9864-VC
33	Allen bolt	M8x20	12	3,5+30	39-9886-CR
34	Connection cable		1	1+35	36-2008-05-BT
35	Tension wire		1	39+80	36-2008-06-BT
36	Cap nut	M8	4	59	39-9900-SW
37	Washer	8//16	4	59	39-9962
38	Sensor cable		1	35+40	36-2008-07-BT
39	Tension control		1	30+35	36-2008-04-BT
40	Main frame		1	30	33-1908-01-SW
41	Screw	M5x40	1	30+39	36-10111-VC
42	Carriage bolt	M6x50	4	43+44	39-10450
43L	Pedal left		1	44R	36-9825308-BT
43R	Pedal right		1	44L	36-9825309-BT
44L	Foot tube left		1	25L+97	33-1908-06-SW
44R	Foot tube right		1	25R+97	33-1908-07-SW
45	Washer	6//14	4	42	39-9863
46	Spring washer	for M6	4	42	39-9865-SW
47	Hand grip nut	M6	4	42	36-9825318-BT
48	Allen bolt	M8x20	2	97	39-10095-SW
49	Washer	8//24	2	48	39-9844-CR
50	C-clip	C40	2	44	36-1827-18-BT
51	Bearing	2203-2RS	2	44	36-1827-30-BT
52	Steel tube	17.5x22x12	2	97	36-1908-16-BT
53	Plastic cover		2	44	36-1908-11-BT
54	Screw	M5x8	2	53	39-9903
55L	Front stabilizer cap left		1	56	36-1908-08-BT
55R	Front stabilizer cap right		1	56	36-1908-09-BT
56	Front stabilizer		1	40	33-1908-04-SW
57	Rear stabilizer cap		2	58	36-1908-10-BT
58	Rear stabilizer		1	40	33-1908-05-SW
59	Carriage bolt	M8x45	4	40,56+58	39-9953
60	Drill screw	M5x20	10	38,55,57+63	39-9903-SW
61	Axis protection piece		2	66	36-1123-28-BT
62	Axle nut	M10x1.25	2	64	39-9820-SW
63	Curved washer	5//14	1	41	36-10406
64	Flywheel		1	40	33-1908-11-SI
65	Eye bolt	M6x40	2	64	39-10000
66	U-piece		2	65	36-9713-55-BT
67	C-clip	C8	1	71	36-9514-26-BT
68	Washer	10//15	1	71	36-1508-12-BT
69	Wave washer	10x15x0.5	1	71	36-1508-11-BT
70	Idler wheel		1	71	36-9214-28-BT
71	Axle idler wheel		1	40+70	36-1908-13-BT
72	Nylon nut	M10	1	71	39-9981-VC
73	Nut	M6	4	65+74	39-9861-VZ
74	Double-thread screw		1	40+80	36-1611-22-BT
75	Silicone washer	8//16	1	74	39-9917-CR
76	Nylon nut	M6	5	74	39-9816-VC
77	Spring		1	80	36-9806217-BT
78	Allen bolt	M6x15	6	81+91	39-9911
79	Washer	6//14	3	78	39-9863
80	Magnet bracket		1	81	33-1611-14-SI
81	Axle magnet bracket		1	80	36-9225-11-BT
82	Spring washer	for M6	6	78+92	39-9865-SW
83	Magnet		1	89	36-9825506-BT
84	C-clip	C20	1	91	36-9925520-BT
85	Washer	20.5x25x2	1	91	36-9925523-BT
86	Bearing	6004-2RS	2	40	36-9217-32-BT
87	Washer	20.5x25x1	1	91	36-9925523-BT
88	Wave washer	20x25x0.5	1	91	36-9925532-BT
89	Belt wheel		1	91	36-1908-14-BT
90	Belt	520J6	1	64+89	36-9126-59-BT

Illustration No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to Illustration No	ET-Number
91	Pedal axle		1	89+93	33-1908-10-SI
92	Axle nut		2	91+93	39-9820-SW
93	Crossing welding		2	91	33-1908-08-SI
94	Crank plug		2	95	36-1908-15-BT
95	Circle cover		2	97	36-1908-04-BT
96	Screw	M8x20	6	93+97	39-9886-CR
97	Crank		2	93	33-1908-09-SI
98L	Chain cover left		1	40+98R	36-2192-01-BT
98R	Chain cover right		1	40+98L	36-2192-02-BT
99	Connection shaft		1	98	36-1508-10-BT
100	Rubber plug		1	101	36-1908-12-BT
101	Plastic cover		1	30	36-1908-05-BT
102	Screw	M5x15	7	18,93+95	39-10190
103	Drill screw	M5x15	7	98	39-9851
104	Self-tapping screw	M4.5x25	7	98	39-9825338-BT
105	Screw	3x10	2	38	39-10127-SW
106	Multi wrench		2		36-9107-28-BT
107	Allen wrench	6	1		36-9107-27-BT
108	Assembly and exercise instructions		1		36-2192-04-BT

**NOTES**

---



---



---



---



---



---



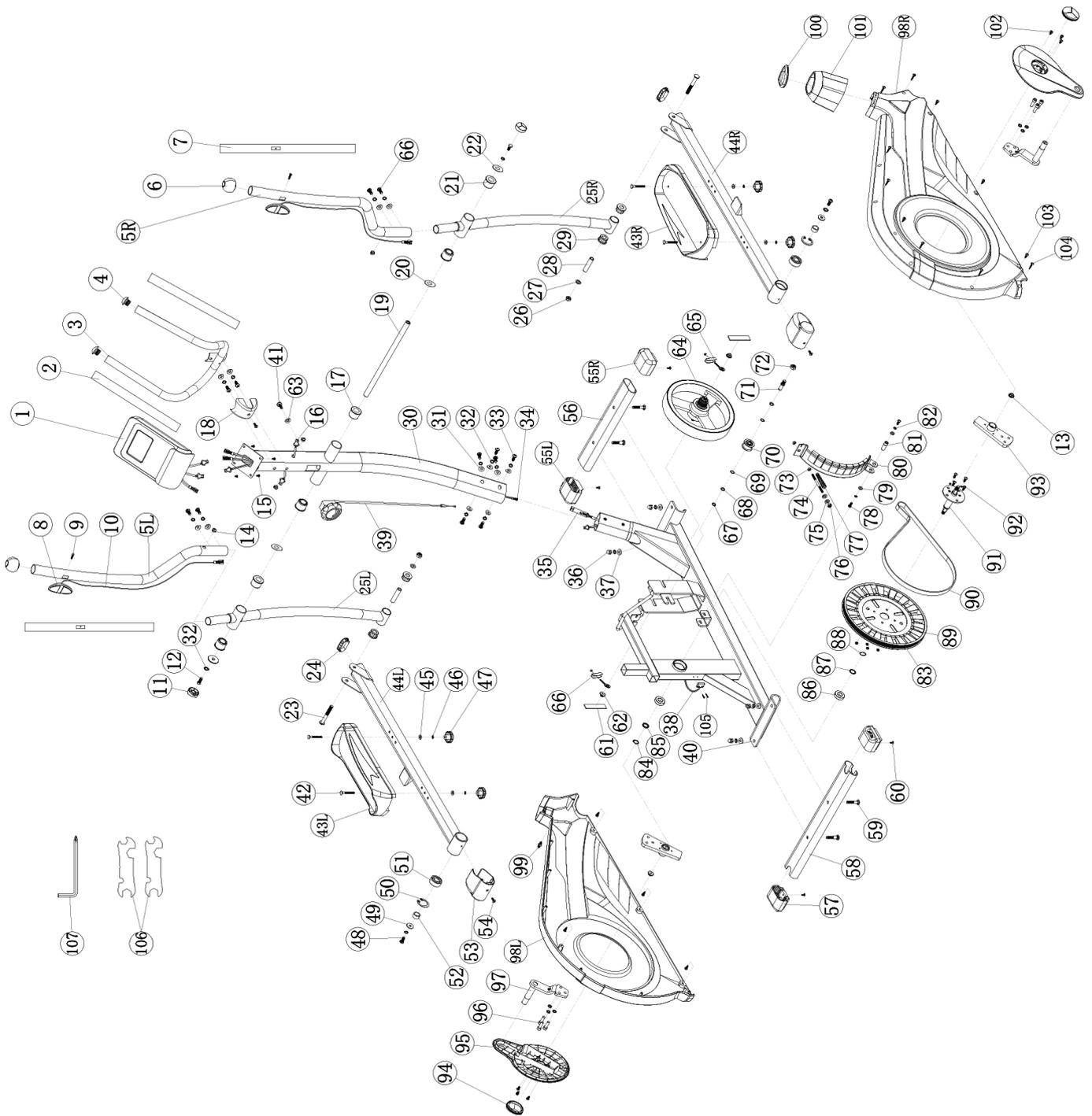
---



---



---



**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

**CHRISTOPEIT®**  
SPORT GERMANY

© by Top-Sports Gilles GmbH D-42551 Velbert (Germany)