

CMT 7400

CROSSTRAINER ERGOMETER

Montage- und Bedienungsanleitung
CMT 7400 Bestell-Nr.: 2194

Assembly and exercise instructions
CMT 7400 Order No.: 2194



Seite 2-14



Page 15-27



INHALTSÜBERSICHT

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

WICHTIGE EMPFEHLUNGEN UND SICHERHEITSHINWEISE

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

- Das Gerät genau nach der Montageanleitung aufbauen und nur die, für den Aufbau des Gerätes beigefügten, gerätespezifischen Einzelteile verwenden. Vor dem eigentlichen Aufbau die Vollständigkeit der Lieferung anhand des Lieferscheins und die Vollständigkeit der Kartonverpackung anhand der Montageschritte der Montage- und Bedienungsanleitung kontrollieren.
- Vor der ersten Benutzung und in regelmäßigen Abständen (ca. alle 50 Betriebsstunden) den festen Sitz aller Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen prüfen und die zugänglichen Achsen und Gelenke mit etwas Schmiermittel behandeln, damit der sichere Betriebszustand des Trainingsgerätes gewährleistet ist.
- Das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort aufstellen und es vor Feuchtigkeit und Nässe schützen. Bodenunebenheiten sind durch geeignete Maßnahmen am Boden und, sofern bei diesem Gerät vorhanden, durch dafür vorgesehene, justierbare Teile des Gerätes auszugleichen. Der Kontakt mit Feuchtigkeit und Nässe ist auszuschließen.
- Sofern der Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen und ähnliches geschützt werden soll, eine geeignete, rutschfeste Unterlage (z.B. Gummimatte, Holzplatte o.ä.) unter das Gerät legen.
- Vor dem Trainingsbeginn alle Gegenstände in einem Umkreis von 2 Metern um das Gerät entfernen.
- Für die Reinigung des Gerätes keine aggressiven Reinigungsmittel und zum Aufbau und für eventuelle Reparaturen nur die mitgelieferten bzw. geeignete, eigene Werkzeuge verwenden. Schweißablagerungen am Gerät sind direkt nach Trainingsende zu entfernen.
- ACHTUNG!** Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaftem gesundheitlichem Schaden oder zum Tod führen. Vor der Aufnahme eines gezielten Trainings ist daher ein geeigneter Arzt zu konsultieren. Dieser kann definieren welcher maximalen Belastung (Puls, Watt, Trainingsdauer u.s.w.) man sich 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.
- Mit dem Gerät nur trainieren wenn es einwandfrei funktioniert. Für eventuelle Reparaturen nur Original-Ersatzteile verwenden. **ACHTUNG!** Sollten Teile bei Benutzung des Gerätes übermäßig heiß werden ersetzen Sie diese umgehend und sichern Sie das Gerät gegen Benutzung solange es noch nicht in Stand gesetzt wurde.
- Bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition und ordnungsgemäße Sicherung der neu eingestellten Position achten.
- Sofern in der Anleitung nicht anders beschrieben, darf das Gerät nur immer von einer Person zum Trainieren benutzt werden. Die Trainingsleistung sollte insgesamt 90 Min./tägl. nicht überschreiten.
- Es sind Trainingskleidung und Schuhe zu tragen die für ein Fitness-Training mit dem Gerät geeignet sind. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese aufgrund ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings nicht hängen bleiben kann. Die Trainingsschuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.
- ACHTUNG!** Wenn Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere abnormale Symptome wahrgenommen werden, das Training abbrechen und an einen geeigneten Arzt wenden.

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

wir gratulieren Ihnen zum Kauf dieses Heimspport-Trainingsgerätes und wünschen Ihnen viel Vergnügen damit.

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

Mit freundlichen Grüßen,
Ihre **Top-Sport Gilles GmbH**

Achtung:
Vor Benutzung
Bedienungs-
anleitung lesen!



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

14. Personen wie 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 Crosstrainer kann ab 14 Jahren ohne weitere Altersbeschränkung und Körpergrößenbeschränkung verwendet werden.

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

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

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

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

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

20. 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 Klassifizierung H/A sagt aus, dass dieses Gerät nur zum Heimgebrauch gedacht und gefertigt wurde, ausgestattet mit einem Computer mit hoher Anzeigegenauigkeit in der Watt Anzeige. Die Abweichungstoleranz liegt bei $\pm 5W$ bis $50Watt$ and $\pm 10\%$ über $50Watt$. Dieser Gerätecomputer entspricht den grundlegenden Anforderungen der EMC Richtlinie 2014/30 EU.

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

MONTAGEANLEITUNG

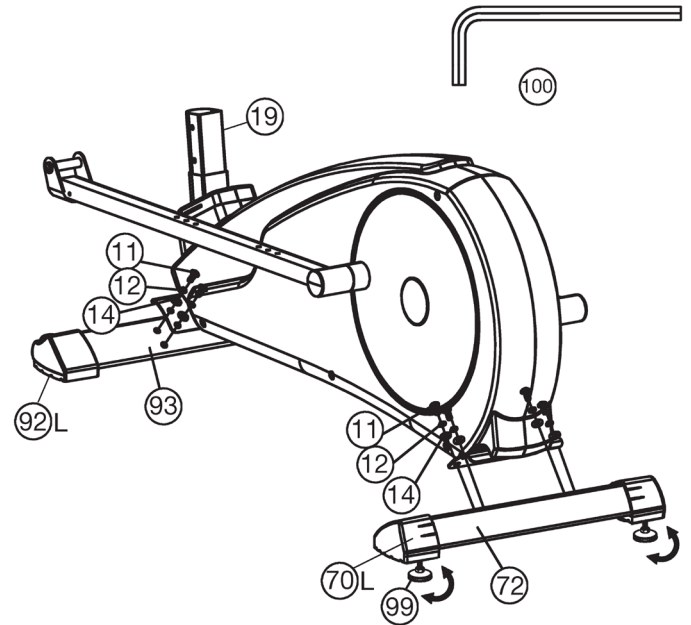
Bevor Sie mit der Montage beginnen, unbedingt unsere Empfehlungen und Sicherheitshinweise beachten! Entnehmen Sie alle Einzelteile der Verpackung, legen Sie diese auf den Boden und kontrollieren grob Sie die Vollständigkeit anhand der Montagebilder. Dieses soll Ihnen den Zusammenbau des Gerätes erleichtern und schneller durchführbar machen. Montagezeit ca. 60Min

SCHRITT 1:

Montage der Fußrohre (93+72) am Grundrahmen (19).

1. Montieren Sie den vorderen Fuß (93) mit den vormontierten Fußkappen mit Transportrollen (92) am Grundgestell (19). Benutzen Sie dafür die Schrauben M8x20 (11), Unterlegscheiben (14) und Federringe (12).

2. Montieren Sie den hinteren Fuß (72) mit den höhenverstellbaren Fußschrauben (99) am Grundgestell (19). Benutzen Sie dafür die Schrauben M8x20 (11), Unterlegscheiben (14) und Federringe (12). Nach Beendigung der Gesamtmontage können Sie durch Drehen an den beiden höhenverstellbaren Fußschrauben (99) kleine Unebenheiten des Untergrundes ausgleichen. Das Gerät wird damit so ausgerichtet, dass ungewollte Eigenbewegungen des Gerätes während des Trainings ausgeschlossen werden.



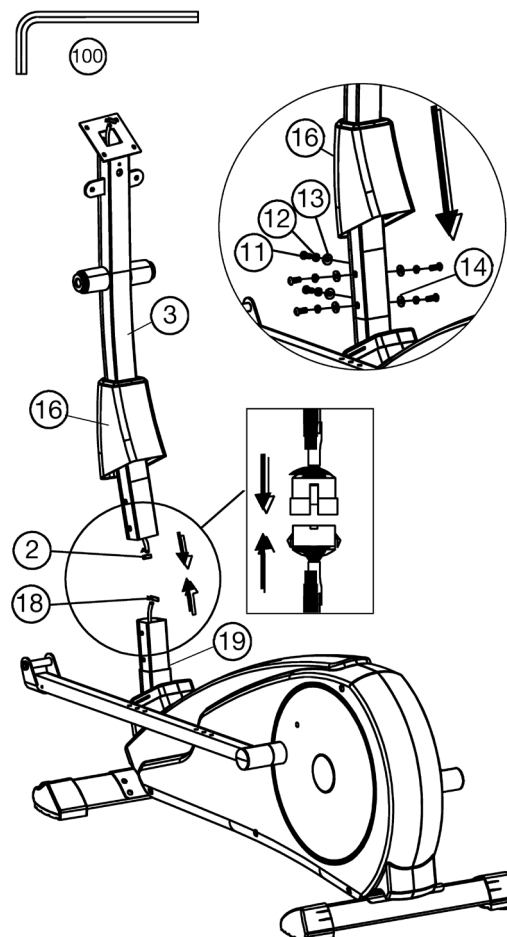
SCHRITT 2:

Verbindung der Kabel (2+18) und Montage des Stützrohres (3) am Grundrahmen (19).

1. Die Schrauben (11), Unterlegscheiben (13+14) und Federringe (12) griffbereit neben den vorderen Teil des Grundrahmens (19) legen.

2. Das untere Ende des Stützrohres (3) zum Grundrahmen (19) führen und die Stützrohrverkleidung (16) aufschieben. Die Enden der beiden Computerkabelstränge (2+18), die aus (3+19) ragen, zusammenstecken. (**Achtung!** Das oben aus dem Stützrohr (3) ragende Ende des Computerkabelstrangs (2) darf nicht in das Rohr rutschen, da es zur weiteren Montage noch benötigt wird.) Ebenso darauf achten, dass beim Zusammenstecken der Rohre die Kabelverbindung nicht eingequetscht wird.

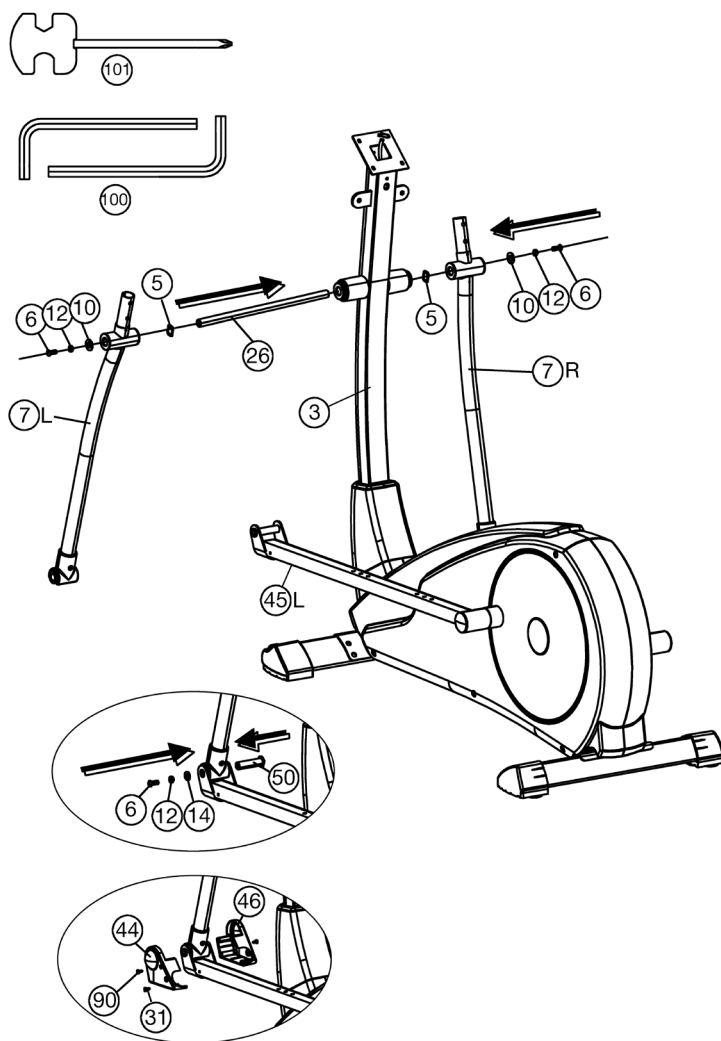
3. Auf die Schrauben (11) je einen Federring (12) und eine Unterlegscheibe (14) bzw. gebogenen Unterlegscheibe (13) stecken und das Stützrohr (3) auf den Grundrahmen aufschieben. Die Schrauben (11) durch die Bohrungen stecken und fest anziehen. Schieben Sie die Stützrohrverkleidung (16) in die richtige Position auf die Seitenverkleidungen.



SCHRITT 3:

Montage der Fußhebel (45) an den Verbindungsrohren (7) und am Stützrohr (3).

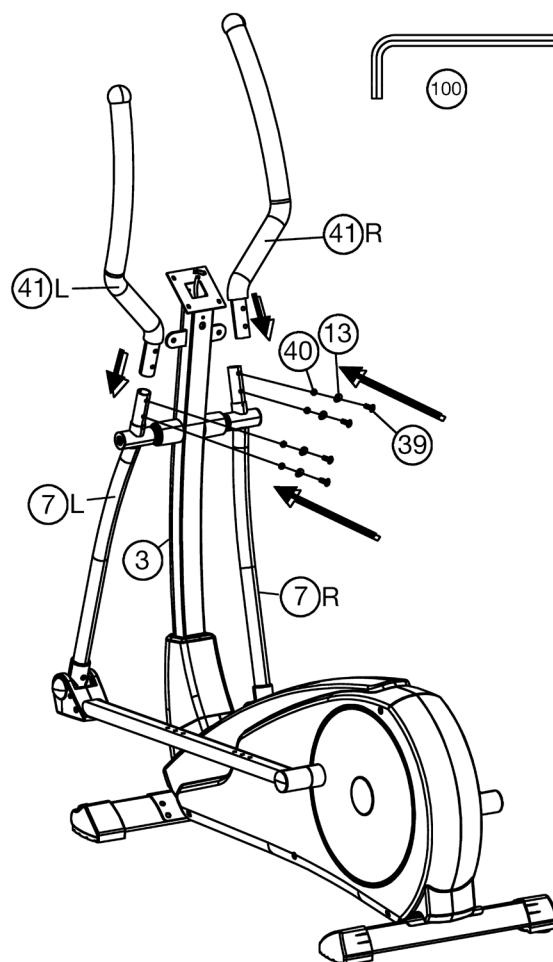
1. Schieben Sie die Achse (26) in das Stützrohr (3) mittig ein und stecken Sie auf der rechten Seite der Achse (26) eine Wellscheibe (5) und das rechte Verbindungsrohr (7R) auf. **(Achtung!** Rechts ist aus der Blickrichtung zu sehen, wenn man auf dem Gerät steht und trainiert.) Auf die Schrauben M8x20 (6) einen Federring (12) und eine große Unterlegscheibe 8//38 (10) aufstecken und in die Achse (26) eindrehen und fest anziehen.
2. Das Verbindungsrohr links (7L) incl. allen zusätzlich erforderlichen Teilen auf der linken Seite des Gerätes, genauso wie rechts beschrieben, montieren.
3. Den Fußhebel (45R) an das rechte Verbindungsrohr (7R) stecken und die Bohrungen in den Rohren so ausrichten, dass sie übereinander liegen.
4. Das Achsstück (50) von innen durch die Bohrungen stecken und den Fußhebel (45R) mittels Unterlegscheibe (14), Federring (12) und Schraube (6) an dem Verbindungsrohr (7R) nur so fest schrauben, so dass sich die Verbindung noch leicht bewegen lässt.
5. Den Fußhebel links (45L) incl. allen zusätzlich erforderlichen Teilen auf der linken Seite des Gerätes, genauso wie in Punkt 3.-4. beschrieben, montieren.
6. Schrauben sie das Verkleidungsset (44+46) auseinander. Montieren Sie das Verkleidungsset (44+46) mittels der Schrauben (31+90) im vorderen Bereich an den Fußschalenaufnahmen (45L+45R).



SCHRITT 4:

Montage der Griffrohre (41) an den Verbindungsrohren (7).

1. Die Griffrohre (41L+41R) auf die Verbindungsrohre (7L+7R) 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 (3) weg) gebogen sind.)
2. Auf die Schrauben M8x40 (39) je eine gebogene Unterlegscheibe (13) und einen Distanzring (40) stecken und durch die Bohrungen stecken und die Griffrohre (41L+41R) fest verschrauben.

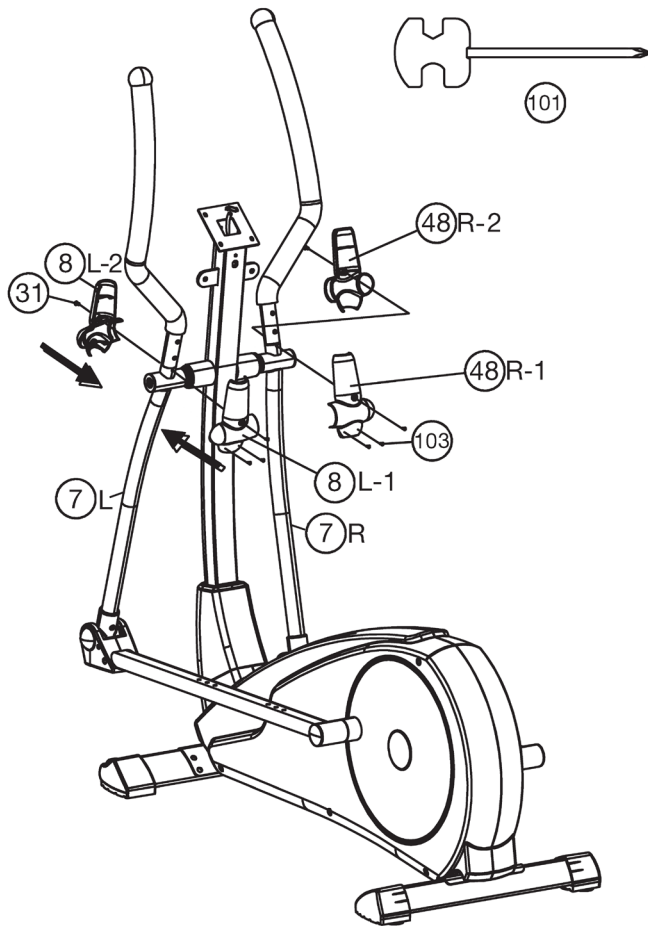


SCHRITT 5:

Montage der Handgriffabdeckungen (8+48) an den Verbindungsrohren (7).

1. Schrauben Sie die Handgriffabdeckung (8L-1+8L-2) auseinander. Stecken Sie die vordere linke Handgriffabdeckung (8L-1) mit der hinteren linken Handgriffabdeckung (8L-2) über das Verbindungsrohr links (7L) zusammen. Sichern Sie die Handgriffabdeckungen (8) mittels der Schrauben (31+103) an den Verbindungsrohren (7).

2. Schrauben Sie die Handgriffabdeckung (48R-1+48R-2) auseinander. Die Handgriffabdeckungen rechts (48R-1+48R-2) über das Verbindungsrohr rechts (7R) zusammenstecken und mittels der Schrauben (31+103) befestigen.



SCHRITT 6:

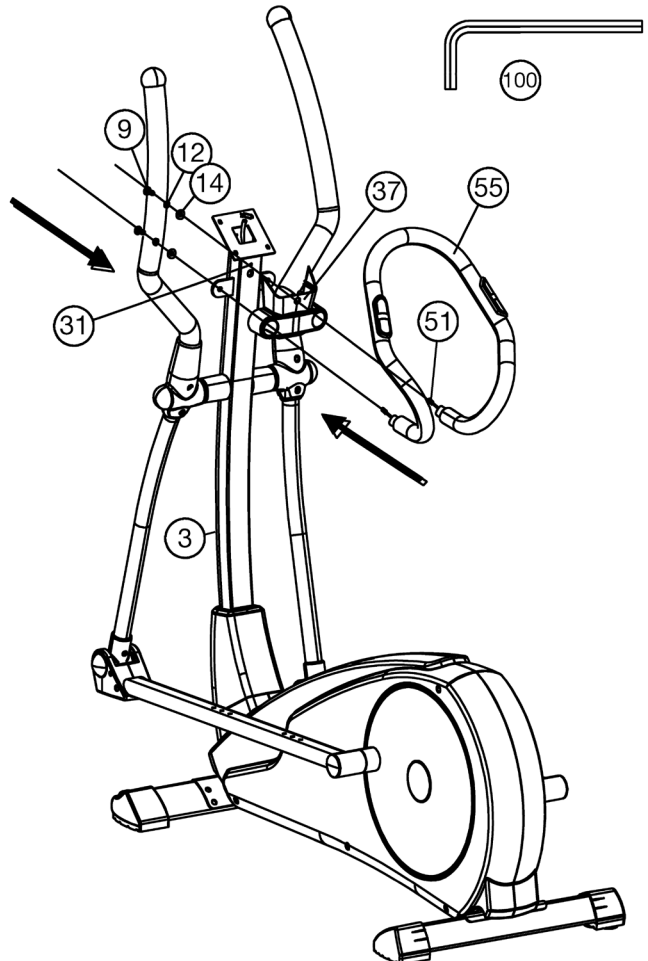
Montage des Pulsgriffes (55) am Stützrohr (3).

1. Schrauben Sie die Schrauben (31) aus dem Stützrohr (3) heraus.

2. Stecken Sie die vordere Computerverkleidung (37) auf die Enden des Pulsgriffes (55).

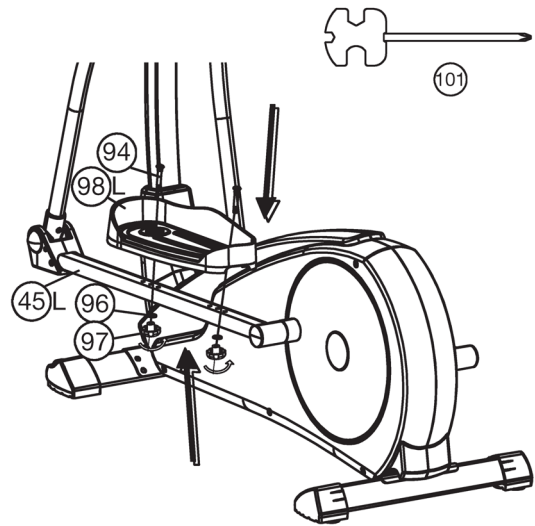
3. Den Pulsgriff (55) zur Aufnahme am Stützrohr (3) führen, und so ausrichten, dass das Lochbild des Pulsgriffes (55) und des Stützrohres (3) übereinstimmen. Auf die Schrauben M8x25 (9) jeweils einen Federring (12) und eine Unterlegscheibe 8//16 (14) aufstecken und damit den Pulsgriff (55) am Stützrohr (3) festschrauben.

4. Anschließend die Puls kabel (51) durch die Bohrungen am Stützrohr (3) stecken und nach oben heraus ziehen.

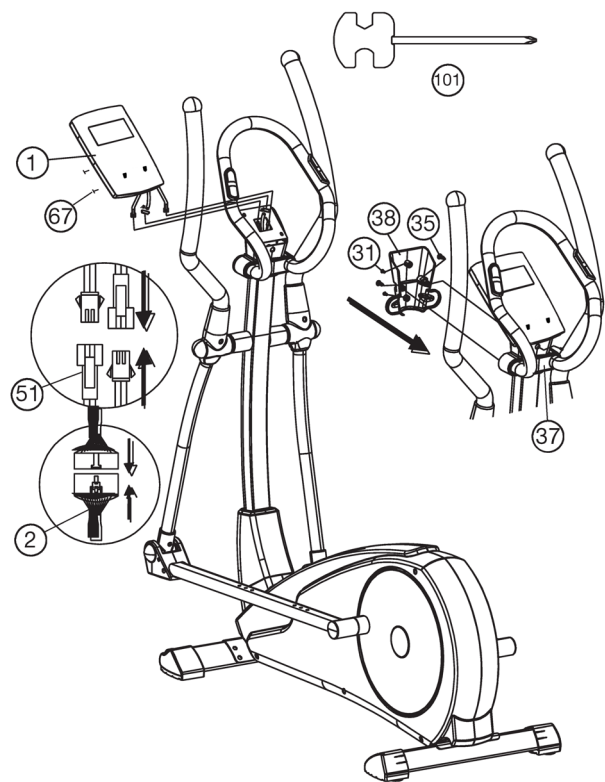


SCHRITT 7:**Montage der Fußschalen (98) an den Fußhebeln (45).**

1. Die rechte Fußschale (98R) auf den rechten Fußhebel (45R) auflegen und die Bohrungen in den Teilen so ausrichten, dass sie übereinander liegen.
2. Die Schlossschrauben M6x45 (94) von oben durch die Bohrungen stecken. Von der gegenüber liegenden Seite je eine Unterlegscheibe (96) und eine Sterngriffmutter (97) aufdrehen und fest anziehen.
3. Die linke Fußschale (98L), wie in 1.-2. beschrieben, an dem linken Fußhebel (28L) montieren. (**Achtung!** Die Unterscheidung der Fußschalen (98) in Rechts und Links ist anhand der Ränder an den Längsseiten der Fußschalen möglich. Die hohen Ränder der Fußschalen (98) müssen jeweils nach innen (zum Grundrahmen hin) ausgerichtet sein. Ebenso eingestellte Fußschalenposition sollte auf beiden Seiten immer gleich sein. Die Positionen können jederzeit durch herausnehmen der Schlossschrauben (94) und verschieben der Fußschalen (98) 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 (98) nach hinten positioniert sind, desto gewaltiger ist der Bewegungsablauf.)

**SCHRITT 8:****Montage des Computers (1) am Stützrohr (3).**

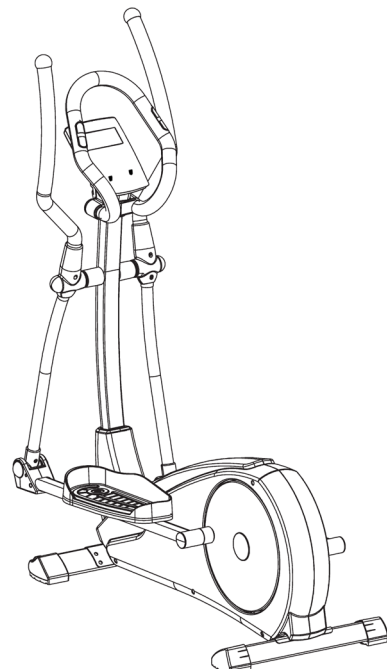
1. Nehmen Sie den Computer (1) und stecken Sie das Verbindungskabel (2) in die Rückseite des Computers (1) ein.
2. Stecken Sie die Pulsverbindungskabel (51) in die entsprechenden Buchsen am Computer (1) ein, legen Sie den Computer (1) auf die Computeraufnahme oben am Stützrohr (3) auf und befestigen Sie ihn mittels der Schrauben (67), welche sich in der Rückseite des Computers befinden. (Bitte achten Sie darauf, dass die Kabel bei der Montage des Computers nicht eingeklemmt werden.) Entfernen Sie die Schutzfolie von Display sofern vorhanden.
3. Montieren Sie die vordere und hintere Computerverkleidung (37+38) mittels der Schrauben (31+35) miteinander und am Stützrohr (3).

**SCHRITT 9:****Kontrolle**

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

Anmerkung:

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





ANZEIGEN:

Umdrehung per Minute (RPM): 15~999

Geschwindigkeit (SPEED): 0.0~99.9 km/h

Zeit (TIME): 00:00~99:59.

KM/Entfernung (DISTANCE): 0.00~99.99 km

Kalorien (CALORIES): 0~999kcal

Watt-Vorgabemöglichkeit: 10~350

Pulsanzeige (PULSE): P~30~240 max. möglicher Wert. Herzsymbol blinkt wenn Pulsdaten empfangen werden

SCAN : Automatische Wechselanzeige zwischen Watt/Kalorien und RPM/km/h alle 6 Sekunden

Widerstandsprofil: 1~24 Stufe

Programm-Rubriken: MANUAL; PROGRAM (P1-P12); FITNESS; WATT; PERSONAL; H.R.C.

Userdaten: U0 ~U4 (U1 ~ U4) eingespeicherte Benutzerdaten

TASTENFUNKTIONEN:

- 1. START/STOP –Taste:** Startet oder unterbricht bzw. stoppt das Trainingsprogramm.
- 2. F-Taste:** Bestätigt eine Programmauswahl, ruft Eingabefunktionen auf und bestätigt diese.
- 3. + Taste:** Erhöht einen Vorgabewert oder ruft in einer Auswahl die nächste Funktion auf.
- 4. - Taste:** Verringert einen Vorgabewert oder ruft in einer Auswahl die vorherige Funktion auf. (Nur Blinkende Angaben können verändert/ bestätigt werden.)
- 5. L –Taste:** Rückkehr zur Programmauswahl. Wenn diese Taste für 2 Sek. Gedrückt gehalten wird, Rückkehr zum Startmenü zur User-Auswahl U0-U4.
- 6. TEST –Taste:** Fitnesstest mit Vergabe von Noten (F1-F6).
- 7. P1-P12 Programmtasten:** Wählt direkt eines der 12 Trainingsprogramme aus.

FUNKTIONSBESCHREIBUNG

Inbetriebnahme

1) Stellen Sie sich auf die Fußschale und laufen Sie los. Nach einigen Umdrehungen startet die Anzeige im Computer und wir empfehlen noch ca. 30 Sekunden weiter zu trainieren damit der erste Ladestrom den Akku lädt und die Einstellungen im Computer ohne Unterbrechung vorgenommen werden können. In der Anzeige erscheint U0. Mit der +/- Taste einen beliebigen Benutzer U0-U4 für sich auswählen und mittels der F-Taste bestätigen. Dann die persönlichen Daten mittels der +/- Tasten nacheinander einstellen: Geschlecht, Alter, Körpergröße, Körpergewicht und durch die F-Taste jeweils bestätigen. Die persönlichen Daten von U1~U4 werden dauerhaft gespeichert während U0 nur als Gast für die aktuelle Trainingseinheit verbleibt. Es kann nach dem Einschalten des Displays auch sofort mit dem manuellen Training des angezeigten Users durch Drücken der Start-Taste begonnen werden. So ist ein Durchklicken der Userdaten nicht notwendig.

2) Dann blinkt die Programmauswahl. Auswahl mittels der +/- Tasten einer Programm-Rubrik: MANUAL, PROGRAM, FITNESS, WATT, PERSONAL, H.R.C. und bestätigen durch Drücken der F-Taste. Die Vorgabewerte wie Zeit, Entfernung, Kalorien und Puls in dem ausgewählten Programm können durch die F-Taste aufgerufen und mittels der +/- Tasten verändert werden.

3) Wenn das Programm und die Vorgabewerte eingestellt sind, START/STOP-Taste drücken um das Training zu beginnen.

4) Erneutes Drücken der START/STOP-Taste beendet oder unterbricht das Programm.

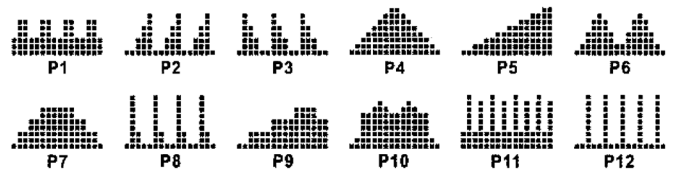
5) Der Computer schaltet sich je nach Akkuladestatus (max. 80 Sek.) nach Beendigung des Trainings automatisch ab. Alle bis dahin erreichten Werte bleiben bis zum Abschaltzeitpunkt gespeichert und es kann ausgehend von diesen Werten weiter trainiert werden oder mittels der „L“- Taste alle Funktionen auf Null gesetzt werden.

1. MANUAL: Manuelles Programm

Bei der Programmauswahl die Rubrik MANUAL mittels der +/- Tasten auswählen und mit der F -Taste bestätigen. Aufrufen der Vorgabemöglichkeiten ZEIT / ENTFERNUNG / KALORIEN / PULS durch Drücken der F-Taste und Einstellen der Werte mittels der +/- Tasten. Mit der Taste START/STOP starten Sie das manuelle Programm und Widerstandsverstellung während des Trainings mittels der +/- Tasten vornehmen.

2. PROGRAM: Trainingsprogramme

Bei der Programmauswahl die Rubrik PROGRAM mittels der +/- Tasten auswählen und mit der F -Taste bestätigen. Dann eines der 12 verschiedenen Trainingsprogramme mittels der +/- Tasten aufrufen und mit der F-Taste bestätigen. (Alternativ können die Programm-Direktwahl-tasten P1-P12 verwendet werden um das gewünschte Programm auszuwählen.) Aufrufen der Vorgabemöglichkeiten WIDERSTANDSLEVEL / ZEIT / ENTFERNUNG / KALORIEN / PULS durch Drücken der F-Taste und Einstellen der Werte mittels der +/- Tasten. Mit der Taste START/STOP starten Sie das ausgewählte Programm.



3. FITNESS: Fitness-Test Programm

Bei der Programmauswahl die Rubrik FITNESS mittels der +/- Tasten auswählen und mit der F -Taste bestätigen. Eine Vorgabe ist in diesem Programm nicht möglich. Die Zeit ist auf 12Minuten eingestellt und man drückt die START/STOP –Taste um das Programm zu starten und trainiert mit Pulsanzeige. Nach Ablauf der Zeit zeigt das Programm eine Fitnessnote nach dem Schulnotenprinzip an, sowie die erreichte Entfernung und verbrauchten ca. Kalorien.

• Anzeige der Ergebnisse von F1 - F6

| Zustand | Ergebnis | Herzfrequenzdifferenz |
|---------------|----------|-----------------------|
| Sehr Gut | F1 | Über 50 |
| Gut | F2 | 40 ~ 49 |
| Durchschnitt | F3 | 30 ~ 39 |
| Ausreichend | F4 | 20 ~ 29 |
| Schlecht | F5 | 10 ~ 19 |
| Sehr Schlecht | F6 | Unter 10 |

4. WATT: unabhängiges Wattprogramm:

Bei der Programmauswahl die Rubrik WATT mittels der +/- Tasten auswählen und mit der F -Taste bestätigen. Aufrufen der Vorgabemöglichkeiten WATT / ZEIT / ENTFERNUNG / KALORIEN / PULS durch Drücken der F-Taste und Einstellen der Werte mittels der +/- Tasten. Voreinstellung des WATT-Wertes ist 100, In 5Watt-Schritten kann der Wert von 10 bis 350 Watt verändert werden. Mit den +/- Tasten wird der WATT-Wert eingestellt. Der eingegebene WATT-Wert bleibt unabhängig von der Tretgeschwindigkeit durch automatisches Anpassen des Widerstandes konstant. Mit der Taste START/STOP starten Sie das Watt-Programm.

5. PERSONAL: individuelles Programme:

Bei der Programmauswahl die Rubrik PERSONAL mittels der +/- Tasten auswählen und mit der F -Taste bestätigen. Entwerfen Sie Ihr eigenes Programmprofil. Bei diesem Programm kann der Widerstand jedes Abschnittes (16 Balken) selbst bestimmt werden. Stellen Sie den gewünschten Widerstand beim ersten Balken mittels der +/- Tasten ein und bestätigen Sie die Eingabe mittels der F- Taste. Gehen Sie so für alle 16 Balken vor und starten Sie nach letzter Balkeneingabe das Programm mittels der START/STOP -Taste. Aufrufen der Vorgabemöglichkeiten ZEIT / ENTFERNUNG / KALORIEN / PULS durch Unterbrechen des Programmes mittels der START/STOP -Taste, Drücken der F-Taste Um Vorgabefunktionen aufzurufen. Einstellen der Werte mittels der +/- Tasten. Das eingestellte Programmprofil wird automatisch gespeichert. (U0 kann genauso wie U1~U4 eingestellt werden, nur diese Daten können nicht gespeichert werden.)

6. H.R.C.: Pulsprogramme

Bei der Programmauswahl die Rubrik H.R.C. mittels der +/- Tasten auswählen und mit der F -Taste bestätigen. Die Pulsprogramme 55%, 75% und 90% richten sich nach der Alterseingabe des jeweiligen Users (U0-U4) und errechnen daraus die Pulsobergrenze 55%, 75% oder 90% des maximalen Pulswerts. Für das Zielpulsprogramm geben Sie die gewünschte Pulsobergrenze direkt mittels der +/- Tasten vor.

Die PULS Anzeige blinkt sobald während des Trainings die Pulsobergrenze erreicht wird.

- 55% -- DIÄT PROGRAMM
- 75% -- GESUNDHEITSPROGRAMM
- 90% -- SPORTPROGRAMM
- TAG —ZIELPULS (BENUTZER-EINGABE)

TEST-TASTE:

Nach einem Training mit Pulsanzeige in einem beliebigen Programm können Sie auf die TEST-Taste drücken und einen Fitness-Test starten. Damit das Programm richtig funktionieren kann, legen Sie beide Hände auf die Handpulsensoren für 60 Sekunden auf. Nach Ablauf der 60 Sekunden wird eine Fitnessnote von F1 bis F6 angezeigt. (Siehe Tabelle bei Fitness-Test Programm) **ACHTUNG:** Während des Fitnessstest funktioniert keine andere Anzeige. Sollte der Akku nicht vollständig geladen sein, so müsste diese Testfunktion durch leichte Tretbewegung begleitet werden.

HINWEISE



1. Betriebsbedingt hat der Ergometer mit Generator in bestimmten Drehzahlen ein etwas mehr oder weniger surrendes Abrollgeräusch.
2. Halten Sie Feuchtigkeit vom Trainingscomputer fern.
3. Die USB Anschlussbuche hinten am Computer dient zur Aufladung von Kleingeräten. Die Ladedaten sind: 5Volt/0,35A-1A
4. Ein Akku-Pack mit 6Volt/1300mAh befindet sich im Akkufach hinter dem Computer. Um den Akku auszutauschen das Akkufach abschrauben, den Akku herausnehmen, abstecken und gegen ein gleiches Modell ersetzen. Regelmäßige Ladeintervalle erhalten die Funktion des Akkus. (Maximale Pufferung der Anzeige ca. 80 Sek.)

WATT TABELLE

U/min und Wattleistung von Stufe 1 bis Stufe 24 für CMT 7400 Art.-Nr. 2194

| STUFE | 20 RPM WATT | 30 RPM WATT | 40 RPM WATT | 50 RPM WATT | 60 RPM WATT |
|-------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 1 | 3 | 7 | 11 | 17 | 38 |
| 2 | 5 | 11 | 18 | 27 | 48 |
| 3 | 6 | 14 | 23 | 38 | 58 |
| 4 | 9 | 20 | 32 | 50 | 68 |
| 5 | 11 | 23 | 40 | 65 | 78 |
| 6 | 13 | 28 | 47 | 77 | 88 |
| 7 | 15 | 33 | 56 | 88 | 98 |
| 8 | 17 | 38 | 65 | 100 | 108 |
| 9 | 19 | 42 | 72 | 110 | 118 |
| 10 | 22 | 46 | 79 | 120 | 128 |
| 11 | 23 | 50 | 87 | 132 | 138 |
| 12 | 26 | 56 | 95 | 140 | 148 |
| 13 | 27 | 59 | 101 | 152 | 158 |
| 14 | 28 | 62 | 106 | 162 | 168 |
| 15 | 31 | 67 | 115 | 175 | 178 |
| 16 | 33 | 72 | 125 | 185 | 188 |
| 17 | 38 | 80 | 134 | 192 | 198 |
| 18 | 42 | 88 | 145 | 200 | 208 |
| 19 | 48 | 95 | 152 | 208 | 218 |
| 20 | 56 | 102 | 160 | 219 | 228 |
| 21 | 62 | 111 | 168 | 230 | 238 |
| 22 | 71 | 120 | 181 | 239 | 248 |
| 23 | 78 | 129 | 190 | 251 | 258 |
| 24 | 83 | 140 | 200 | 260 | 268 |

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.)

Kinomap HEIMSPORT TRAININGS APP

Das Produkt kann mit der Kinomap App verwendet werden. Dies ermöglicht mit Android oder IOS Endgeräten unterhaltsam und interaktiv zu trainieren und Trainingsdaten abzuspeichern.

Sport, Coaching, Gaming und eSport sind die Schlüsselwörter der Kinomap App. Diese beinhaltet viele Kilometer reales Filmmaterial um drinnen zu trainieren, als wären Sie draußen; Verfolgungstrecken und Analysen Ihrer Leistung; Coaching-Inhalte; Multiplayer-Modus; täglich neue Beiträge; Offizielle Indoor-Rennen und mehr... Somit beinhaltet die APP ca. 100.000 Videos von Sportlern aufgezeichnet und 200.000 km von kumulierten Spuren zum Radfahren, Laufen oder Rudern für derzeit ca. 270.000 Mitglieder aus aller Welt.

Herunterladen der APP und Verbindung

Scannen Sie den nebenstehenden QR Code mit Ihrem Smartphone / Tablet oder Verwenden Sie die Suchfunktion beim Playstore (Android) oder APP Store (IOS) um die Kinomap APP herunterzuladen.

Registrieren Sie sich und folgen Sie den Anweisungen der APP. Aktivieren Sie Bluetooth auf dem Smartphone oder Tablet und wählen Sie in der APP über das Menü den Gerätemanager aus und dann dort die Kategorie „Crosstrainer“, an. Wählen Sie dann über das Hersteller-Logo „Christopeit Sport“, Ihre Typbezeichnung aus um das Sportgerät zu verbinden. Je nach Sportgerät werden unterschiedliche Funktionen über Bluetooth von der APP erfasst, bzw. Daten ausgetauscht.

Achtung: Die Kinomap APP bietet eine kostenlose Testversion für 14 Tage. Danach fallen Gebühren an welche auf der Homepage von Kinomap aufgeführt sind. Weitere Informationen finden Sie unter: <https://www.kinomap.com/de/>



PULSMESSUNG

1. Handpulsmessung:

Im linken und rechten Lenkergriffteil ist je eine Metallkontaktplatte, die Sensoren, eingelassen.

Bitte darauf achten, dass immer beide Handflächen gleichzeitig mit normaler Kraft auf den Sensoren aufliegen. Sobald eine Pulsabnahme erfolgt, blinkt ein Herz neben der Pulsanzeige.

(Die Handpulsmessung dient nur zur Orientierung, da es durch Bewegung, Reibung, Schweiß etc. zu Abweichungen vom tatsächlichen Puls kommen kann. Bei einigen wenigen Personen kann es zu Fehlfunktionen der Handpulsmessung kommen. Sollten Sie Schwierigkeiten mit der Handpulsmessung haben, so empfehlen wir Ihnen die Verwendung eines externen Pulsmessers mit Cardio-Brustgurt)

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

2. Cardio-Puls-messung

Zur Puls-messung 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 Heimspor-tgeräten 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.

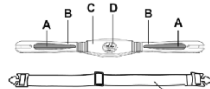
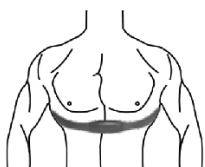
Um die optimale Leistung der Pulsmessgurt-Einheit zu erhalten, sollten das Gerät zum Training so aufgestellt werden, dass es soweit wie möglich von allen Starkstromzuleitungen, Gerätemotoren und ähnlichen Quellen, die Störungen erzeugen können, entfernt ist. Den Gurt gemäß dem Brustumfang einstellen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

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

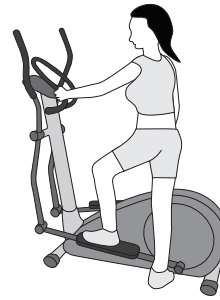
Werden gleichzeitig beide Pulsmessverfahren angewendet (z.B.: Sie tragen einen Brustgurt und legen gleichzeitig Ihre Hände auf die Handpuls-Sensoren) so hat die Handpuls-messung Vorrang. START-Taste unbedingt drücken, sonst erfolgt keine Puls-messung.



- Sensor
- Übertragungsriemen
- Transmitter
- Batteriefach
- Gürtelriemen

BENUTZUNG DES GERÄTES

Auf/- und Absteigen



Trainingsposition Griff-Innen



Trainingsposition Griff-Außen



Transport des Gerätes



Aufsteigen:

Stellen Sie sich neben das Gerät und halten Sie sich am feststehendem Griff fest. Führen Sie die naheliegende Fußschale zur untersten Position und setzen Sie den Fuß darauf, sodass Sie einen sicheren Stand auf der Fußschale haben. Schwingen Sie nun das andere Bein zur gegenüberliegenden Fußschalenseite und stellen Sie ihn auf die Fußschale auf. Dabei mit den Händen am Haltegriff festhalten.

Benutzung:

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

Absteigen:

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

Dieses Fitnessgerät ist ein stationäres Heimspor-tgerät 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.

Achtung! Dieses Produkt verfügt nicht über einen Freilauf. Somit können bewegliche Teile nicht unmittelbar angehalten werden.

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.

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

Wählen Sie einen trockenen Lagerort im Haus und geben Sie etwas Sprüh-Öl an die hinteren und vorderen Fußhebelverbindungen und an die Handhebelachse. Decken Sie das Gerät ab um es vor Verfärbungen durch evtl. Sonneneinstrahlung und Staub zu schützen.

3. Wartung

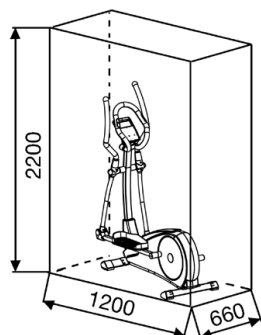
Wir empfehlen alle 50 Betriebsstunden eine Überprüfung der Schraubenverbindungen auf festen Sitz, welche bei der Montage hergestellt wurden. Alle 100 Betriebsstunden sollten Sie etwas Sprüh-Öl an die hinteren und vorderen Fußhebelverbindungen und an die Handhebelachse geben.

STÖRUNGSBESEITIGUNG

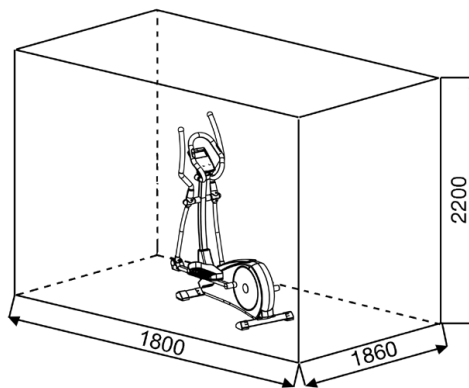
Wenn Sie die Funktionsstörung nicht anhand der aufgeführten Informationen beheben können, so kontaktieren Sie Ihren Händler oder den Hersteller.

| Problem | Mögliche Ursache | Lösung |
|--|--|--|
| Der Computer schaltet sich durch Beginn des Trainings nicht ein. | Fehlende Spannungsversorgung aufgrund nicht ordnungsgemäßer oder gelöster Steckverbindung. | Überprüfen Sie die Steckverbindungen am Computer und im Stützrohr auf ordnungsgemäßen Sitz. Schrauben Sie ggf. die linke Verkleidung ab und überprüfen Sie die Steckverbindungen dort. |
| 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. |

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

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 man 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 man gerne die Faust-Formel (Maximalpuls = 220 - Lebensalter). Diese Formel ist sehr allgemein gehalten. Sie wird in viele Heimsporprodukten 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 Trainingspuls 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: Aktivierung des Fettstoffwechsels (Kalorienverbrennung). Verbesserung der Ausdauerleistung.

Trainingspuls = 60 bis 70% vom Maximalpuls

Aerobe - Zone: GA1/2 - Grundlagen - Ausdauertraining 1 bis 2
Geeignet für Anfänger und Vortgeschrittene / Trainingsart: moderates Ausdauertraining. / Ziel: Aktivierung 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 Leistungssportler / Trainingsart: moderates Ausdauertraining oder Intervalltraining / Ziel: Verbesserung der Laktattoleranz, maximale Steigerung der Leistung.

Trainingspuls = 80 bis 90% vom Maximalpuls

Wettkampf - Zone: WSA - Leistung / Wettkampftraining
Geeignet für Athleten und Hoch-Leistungssportler / 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:

- Puls-Messung auf herkömmliche Weise (Abtasten des Pulsschlages z.B. am Handgelenk und zählen der Schläge innerhalb einer Minute).
- Puls-Messung mit entsprechend geeigneten und geeichten Puls-Mess-Geräten (im Sanitäts- Fachhandel erhältlich).
- 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 Häufigkeit von fünf Trainingseinheiten pro Woche.

4. GESTALTUNG DES TRAININGS

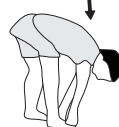
Jede Trainingseinheit sollte aus drei Trainingsphasen bestehen: „Aufwärm-Phase“, „Trainings-Phase“ und „Abkühl-Phase“. In der „Aufwärm-Phase“ soll die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam gesteigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen über eine Dauer von fünf bis zehn Minuten möglich. 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 CMT 7400



Art.-Nr.: **2194**
Stand der technische Daten: **22.02.2022**



- ECOENERGY**
- Stromerzeugung mittels Generatortechnik
 - kein Netzteil, keine Batterie nötig
 - Ortsunabhängig
 - Ökologisch
 - Stromspeicher

Dieses Produkt ist nur für den privaten Heimsporthbereich gedacht und nicht für gewerbliche oder kommerzielle Nutzung geeignet. Heimsporthnutzung 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

- Magnet-Brems-System mit ca. 10 kg Schwungmasse
- 24-stufige Widerstandseinstellung
- 12 vorgegebene Trainingsprogramme / 4 Herzfrequenzprogramme mit Vorgabe der maximalen Pulsfrequenz (Puls gesteuert) / 5 Benutzerprogramme individuell einstellbar / 1 manuelles Programm / 1 drehzahlunabhängiges Watt-Programm (Vorgabe der Wattleistung von 10 bis 350 Watt einstellbar in 5- Watt Schritten)
- Bluetoothverbindung für Kinomap (APP für iOS und Android)
- Ladefunktion über USB Anschluss
- Handpulsmessung und Empfänger für drahtlosen Pulsmessgurt
- Inklusive Pulsmessgurt für eine zuverlässige Pulsüberwachung
- Fußschalen 3-fach verstellbar.
- Niveau Boden- Höhenausgleich / Transportrollen
- Back Light LCD Display zeigt: Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, ca. Kalorienverbrauch, Pedalumdrehung, Watt und Pulsfrequenz
- Halterung für Smartphone / Tablet
- Eingabe von Grenzwerten möglich
- Fitness- Test Programm
- Geeignet bis zu einem Trainingsgewicht von max. 150 kg

Stellmaße [cm]: L 120 x B 66 x H 161
Gerätgewicht [kg]: 52
Trainingsplatzbedarf [m²]: 3,5



| Abb.- Nr. | Bezeichnung | Abmessung | Menge | montiert an | ET Nummer |
|-----------|----------------------------------|-----------|-------|-------------|---------------|
| 1 | Computer | | 1 | 3 | 36-2002-03-BT |
| 2 | Verbindungskabel | | 1 | 1+18 | 36-2002-06-BT |
| 3 | Stützrohr | | 1 | 19 | 33-2002-02-SI |
| 4 | Griffachsabdeckung | | 2 | 3 | 36-1502-21-BT |
| 5 | Wellscheibe | 17,5//25 | 2 | 26 | 36-9918-22-BT |
| 6 | Schraube | M8x20 | 6 | 26,50+95 | 39-10095-CR |
| 7L | Verbindungsrohr links | | 1 | 41L+45L | 33-2002-09-SI |
| 7R | Verbindungsrohr rechts | | 1 | 41R+45R | 33-2002-10-SI |
| 8L-1 | Vordere Handgriffabdeckung links | | 1 | 7L+8L-2 | 36-1502-14-BT |
| 8L-2 | Hintere Handgriffabdeckung links | | 1 | 7L+8L-1 | 36-1502-15-BT |
| 9 | Schraube | M8x25 | 2 | 55 | 39-10455 |
| 10 | Unterlegscheibe | 8//38 | 2 | 6 | 39-10166 |
| 11 | Schraube | M8x20 | 14 | 3,72+93 | 39-10095 |
| 12 | Federring | für M8 | 22 | 6,9+11 | 39-9864-VC |
| 13 | Unterlegscheibe gebogen | 8//19 | 6 | 9+39 | 39-10010 |
| 14 | Unterlegscheibe | 8//16 | 21 | 6,9,11+79 | 39-9962 |
| 15 | Schraube | 5x16 | 8 | 61 | 39-9851 |
| 16 | Stützrohrverkleidung | | 1 | 3 | 36-2002-05-BT |
| 17 | Akku-Fach | | 1 | 1+102 | 36-1502-22-BT |
| 18 | Stellmotorkabel | | 1 | 2+21 | 36-2002-07-BT |
| 19 | Grundrahmen | | 1 | | 33-2002-01-SI |
| 20 | Schraube | 3,5x20 | 14 | 60,70+92 | 39-9909-SW |
| 21 | Stellmotor | | 1 | 19 | 36-2001-07-BT |
| 22 | Selbstsichernde Mutter | M10 | 1 | 23 | 39-9881-CR |
| 23 | Schraube | M10x50 | 1 | 25 | 39-10400 |
| 24 | Kunststofflager | 28x16 | 4 | 7 | 36-1502-25-BT |
| 25 | Spannrolle | | 1 | 23 | 36-9119-26-BT |

| Abb.- Nr. | Bezeichnung | Abmessung | Menge | montiert an | ET Nummer |
|-----------|-----------------------------------|-----------|-------|-----------------------|---------------|
| 26 | Griffrohrachse | | 1 | 3+7 | 33-1502-11-SI |
| 27 | Magnet | | 1 | 65 | 36-1205-12-BT |
| 28 | Distanzring | 10x14x6 | 2 | 23 | 39-10498 |
| 29 | Kugellager | 6000 | 2 | 25 | 39-9998 |
| 30 | Kunststofflager | 38x17 | 6 | 3+7 | 36-1502-41-BT |
| 31 | Schraube | M5x12 | 19 | 8,9,37,38,48,49,80+81 | 39-9903-SW |
| 32 | Generatorkabel | | 1 | 76+87 | 36-1502-26-BT |
| 33 | Unterlegscheibe | 10//19 | 1 | 23 | 39-10206-CR |
| 34 | Schraube | M10x20 | 1 | 19 | 39-9974-CR |
| 35 | Schraube | 4x30 | 4 | 38+60 | 39-10499 |
| 36 | Schraube | 4x50 | 4 | 60 | 39-10499 |
| 37 | Computerverkleidung vorne | | 1 | 3+38 | 36-1502-06-BT |
| 38 | Computerverkleidung hinten | | 1 | 3+37 | 36-1502-07-BT |
| 39 | Schraube | M8x40 | 4 | 41 | 39-9889-CR |
| 40 | Distanzstück | 8x12x4 | 4 | 39 | 36-1502-27-BT |
| 41L | Handgriff links | | 1 | 7L | 33-2002-05-SI |
| 41R | Handgriff rechts | | 1 | 7R | 33-2002-06-SI |
| 42 | Griffknauf | | 2 | 41 | 36-1502-28-BT |
| 43 | Handgriffüberzug | | 2 | 41 | 36-1502-29-BT |
| 44 | Verbindungsrohrabdeckung vorn | | 2 | 7+46 | 36-1502-30-BT |
| 45L | Fußhebel links | | 1 | 7L+95 | 33-2002-07-SI |
| 45R | Fußhebel rechts | | 1 | 7R+95 | 33-2002-08-SI |
| 46 | Verbindungsrohrabdeckung hinten | | 2 | 7+44 | 36-1502-31-BT |
| 47 | Unterlegscheibe | 8//22 | 2 | 6 | 39-10159 |
| 48R-1 | Vordere Hanggriffabdeckung rechts | | 1 | 7R+48R-2 | 36-1502-16-BT |
| 48R-2 | Hintere Handgriffabdeckung rechts | | 1 | 7R+48R-1 | 36-1502-17-BT |
| 49 | Pulssensor | | 2 | 55 | 36-9103-05-BT |
| 50 | Achsstück | 16x63 | 2 | 7+45 | 36-1502-32-BT |
| 51 | Pulskabel | | 2 | 1+49 | 36-1506-17-BT |
| 52 | Pedalarmabdeckung | | 2 | 45+95 | 36-1502-33-BT |
| 53 | Sicherungsring | C40 | 2 | 45 | 36-1505-12-BT |
| 54 | Fußhebelkappe | | 2 | 45 | 36-1502-34-BT |
| 55 | Pulsgriff | | 1 | 3 | 33-2002-12-SI |
| 56 | Kugellager | 6203 | 2 | 45 | 39-9999 |
| 57 | Unterlegscheibe | 5//18 | 8 | 15 | 39-10111-VC |
| 58 | Stopfen | | 2 | 61 | 36-1502-35-BT |
| 59 | Achsmutter | M10 | 2 | 63 | 36-1506-26-BT |
| 60L | Verkleidung links | | 1 | 19+60R | 36-2194-01-BT |
| 60R | Verkleidung rechts | | 1 | 19+60L | 36-2194-02-BT |
| 61 | Rundverkleidung | | 2 | 95 | 36-2002-04-BT |
| 62 | Federring | für M6 | 4 | 66 | 39-9865-SW |
| 63 | Tretkurbelachse | | 1 | 65+95 | 33-1502-13-SI |
| 64 | Sicherungsring | C20 | 2 | 63 | 36-9925520-BT |
| 65 | Tretkurbelscheibe | | 1 | 63 | 36-1502-36-BT |
| 66 | Schraube | M6x16 | 4 | 63+65 | 39-10120-SW |
| 67 | Schraube | M5x10 | 14 | 1,17,21,67, | 39-9903 |
| 68 | Sensor | | 1 | 68+76 | 36-1502-37-BT |
| 69 | Flachriemen | 530J6 | 1 | 19 | 36-1502-38-BT |
| 70L | Fußkappe hinten links | | 1 | 65+85 | 36-1502-12-BT |
| 70R | Fußkappe hinten rechts | | 1 | 72 | 36-1502-13-BT |
| 71 | Selbstsichernde Mutter | M8 | 1 | 72 | 39-9818 |
| 72 | Fuß hinten | | 1 | 79 | 33-2002-04-SI |
| 73 | Magnetbügel | | 1 | 19 | 33-1502-14-SI |
| 74 | Selbstsichernde Mutter | M6 | 4 | 19 | 39-9816-VC |
| 75 | Kugellager | 6004 | 2 | 66 | 36-9217-32-BT |
| 76 | Steuerung | | 1 | 63 | 36-2002-08-BT |
| 77 | Führungsbügel | | 1 | 87 | 33-1502-15-SI |
| 78 | Magnetbügelfeder | | 1 | 73 | 36-1502-40-BT |
| 79 | Sechskantschraube | M8x55 | 1 | 73 | 39-10056 |
| 80 | Fußhebelabdeckung links | | 2 | 73 | 36-1502-18-BT |
| 81 | Fußhebelabdeckung rechts | | 2 | 45+81 | 36-1502-19-BT |
| 82 | Achsmutter schmal | 3/8"x4 | 2 | 45+80 | 39-9820 |
| 83 | Achsmutter | 3/8"x7 | 2 | 87 | 39-9820-SW |
| 84 | Seilzug | | 1 | 87 | 36-1502-41-BT |
| 85 | Schwungmasse | | 1 | 21+73 | 33-1502-16-SI |

| Abb.- Nr. | Bezeichnung | Abmessung | Menge | montiert an | ET Nummer |
|-----------|------------------------------------|---------------|-------|-------------|---------------|
| 86 | Kugellager | 6001 | 1 | 87 | 36-9516-27-BT |
| 87 | Generator | | 1 | 87 | 36-1502-42BT |
| 88 | Sicherungsring | C12 | 3 | 85 | 36-9805-36-BT |
| 89 | Pulsgriffüberzug | | 1 | 87 | 36-1502-43-BT |
| 90 | Schraube | 3x20 | 2 | 55 | 39-10528 |
| 91 | Schraube | 4x20 | 6 | 80+81 | 39-9909-SW |
| 92L | Fußkappe mit Transportrolle links | | 1 | 49+92 | 36-1502-10-BT |
| 92R | Fußkappe mit Transportrolle rechts | | 1 | 93 | 36-1502-11-BT |
| 93 | Fuß vorne | | 1 | 93 | 33-2002-03-SI |
| 94 | Schraube | M6x45 | 4 | 19 | 39-10410-SW |
| 95 | Pedalarm | | 2 | 98 | 33-2002-11-SI |
| 96 | Unterlegscheibe | 6//13 | 4 | 61+63 | 39-10013-VC |
| 97 | Selbstsichernde Mutter | M6 | 4 | 94 | 39-9816-VC |
| 98L | Fußschale links | | 1 | 94 | 36-1502-08-BT |
| 98R | Fußschale rechts | | 1 | 45L | 36-1502-09-BT |
| 99 | Fuß höhenverstellbar | | 2 | 45R | 36-1502-44-BT |
| 100 | Multischlüssel | | 1 | 72 | 36-9107-28-BT |
| 101 | Innensechskantschlüssel | 6 | 1 | | 36-9116-14-BT |
| 102 | Akku | 6Volt/1300mAh | 1 | | 36-1501-26-BT |
| 103 | Schraube | 3x16 | 4 | 48 | 36-9206109-BT |
| 104 | Montage- und Bedienungsanleitung | | 1 | 17 | 36-2194-04-BT |

NOTIZEN

CONTENTS

| | |
|--|-------|
| 1. Contents | 15 |
| 2. Important Recommendations and Safety Instructions | 15 |
| 3. Assembly Instructions | 16-19 |
| 4. Computer manual | 20-21 |
| 5. Pulse | 21 |
| 6. Knomap APP | 22 |
| 7. Mount, Use & Dismount | 22 |
| 8. Cleaning, Checks and Storage/ Troubleshooting | 23 |
| 9. Training instructions | 24 |
| 10. Parts List – Spare Parts List | 25-27 |
| 11. 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.


Yours,
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.

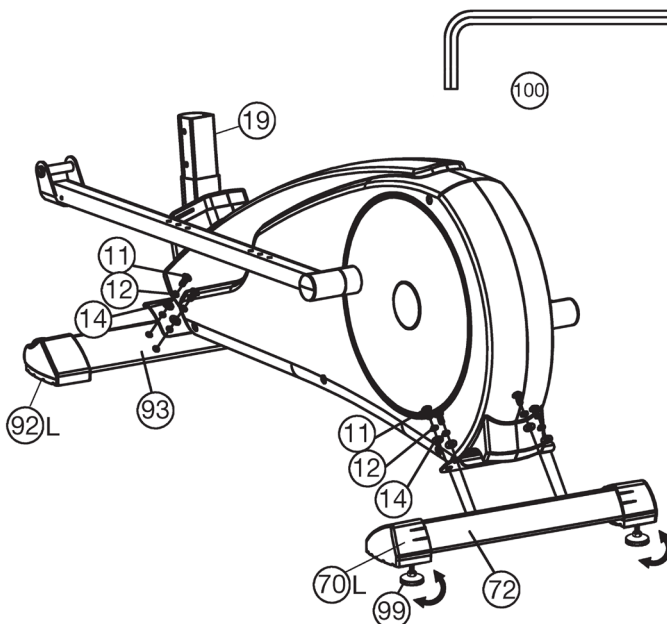
- Assembly the machine exactly as described in the installation instructions and use only the enclosed, specific parts of the machine. Before assembling, verify the completeness of the delivery against the delivery notice and the completeness of the carton against the assembly steps in the installation and operating instructions.
- Before the first use and at regular intervals (approximately every 50 Operating hours) check the tightness of all screws, nuts and other connections and the access shafts and joints with some lubricant so that the safe operating condition of the equipment is ensured.
- Set up the machine in a dry, level place and protect it from moisture and water. Uneven parts of the floor must be compensated by suitable measures and by the provided adjustable parts of the machine if such are installed. Ensure that no contact occurs with moisture or water.
- Place a suitable base (e.g. rubber mat, wooden board etc.) beneath the machine if the area of the machine must be specially protected against indentations, dirt etc.
- Before beginning training, remove all objects within a radius of 2 metres from the machine.
- Do not use aggressive cleaning agents to clean the machine and employ only the supplied tools or suitable tools of your own to assemble the machine and for any necessary repairs. Remove drops of sweat from the machine immediately after finishing training.
- WARNING!** Systems of the heart frequency supervision can be inexact. Excessive training can lead to serious health damage or to the death. Consult a doctor before beginning a planned training programme. He can define the maximum exertion (pulse, Watts, duration of training etc.) to which you may expose yourself and can give you precise information on the correct posture during training, the targets of your training and your diet. Never train after eating large meals. 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.
- Only train on the machine when it is in correct working order. Use original spare parts only for any necessary repairs. **WARNING!** Replace the worn parts immediately and keep this equipment out of use until repaired.
- When setting the adjustable parts, observe the correct position and the marked, maximum setting positions and ensure that the newly adjusted position is correctly secured.
- Unless otherwise described in the instructions, the machine must only be used for training by one person at a time. The exercise time should not overtake 90 min./daily.
- Wear training clothes and shoes which are suitable for fitness training with the machine. Your clothes must be such that they cannot catch during training due to their shape (e.g. length). Your training shoes should be appropriate for the trainer, must support your feet firmly and must have non-slip soles.
- WARNING!** If you notice a feeling of dizziness, sickness, chest pain or other abnormal symptoms, stop training and consult a doctor.
- Never forget that sports machines are not toys. They must therefore only be used according to their purpose and by suitably informed and instructed persons.
- People such as children, invalids and handicapped persons should only use the machine in the presence of another person who can give aid and advice. Take suitable measures to ensure that children never use the machine without supervision. This crosstrainer can be used from 14 years without further age and body height restrictions.
- Ensure that the person conducting training and other people never move or hold any parts of their body into the vicinity of moving parts.
-  At the end of its life span this product is not allowed to dispose over the normal household waste, but it must be given to an assembly point for the recycling of electric and electronic components. You may find the symbol on the product, on the instructions or on the packing. The materials are reusable in accordance with their marking. With the re-use, the material utilization or the protection of our environment. Please ask the local administration for the responsible disposal place.
- To protect the environment, do not dispose of the packaging materials, used batteries or parts of the machine as household waste. Put these in the appropriate collection bins or bring them to a suitable collection point.
- For speed dependent operation mode, the braking resistance level can be adjustable manually and the variations of power will depend on the pedaling speed. For speed independent operation mode, the user can set the wanted power consumption level in Watt, constant power level will be kept by various braking resistance levels, that will be determined automatically by system. That is independent on the pedaling speed.
- The machine is equipped with 24-step resistance adjustment. This makes it possible to reduce or increase the braking resistance and thereby the training exertion. Pressing the button “-” for the resistance setting towards stage 1 reduces the braking resistance and thereby the training exertion. Pressing the button “+” for the resistance setting towards stage 24 increases the braking resistance and thereby the training exertion. The individual human performance that is required for exercising during training can deviate from the indicated mechanical performance.
- 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 for home use only and with good accuracy class, the variations of power consuming are within $\pm 5W$ up to 50W and $\pm 10\%$ over 50W. This item's computer corresponds to the basic demands of the EMC Directive of 2014/30 EU.
- The assembly and operating instructions is part of the product. If selling or passing to another person the documentation must be provided with the product.

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: 60 min.

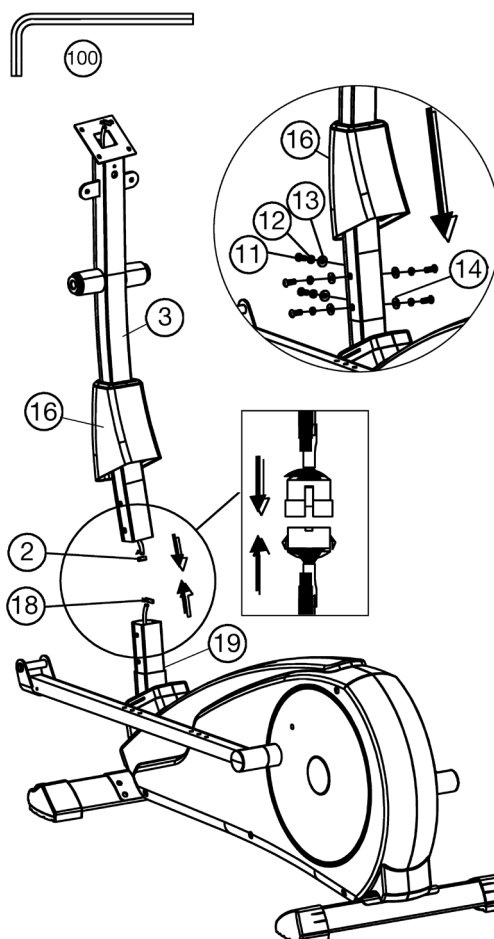
STEP 1: Attach the stabilizer (93+72) at main frame (19).

1. Attach the front foot (93) with preassembled transportation roller (92) to the main frame (19). Do this with the two screws M8x20 (11), washers (14) and spring washers (12).
2. Attach the rear foot (72) with preassembled height adjustable screw (99) to the main frame (19). Do this with the two screws (11), washers (14) and spring washers (12). After assembly has been completed, you can compensate for minor irregularities in the floor by turning the foot screw (99). The equipment should be set up that the equipment does not move of its own accord during a training session.



STEP 2: Connection of cables (2+18) and assembly of support (3) at the main frame (19).

1. Place screws M8x20 (11), washers (13+14) and spring washers (12) accessibly beside the front part of the main frame (19).
2. Place the lower end of the support (3) against the main frame (19) and push the plastic cover (16) onto the support (3). Plug the ends of the two computer cable harnesses (2+18) projecting from (3+19) together. (**Note:** The computer cable harness (2) projecting from the support (3) must not slide into the tube, as it is required for later steps of installation.) When joining the tubes, ensure that the cable connection will not be trapped.
3. Put one spring washer (12) and one washer (14) or curved washer (13) on each screw (11). Push the screws (11) through the holes in the support (3), screw into the threaded holes of the main frame (19) and tighten firmly. Push the support cover (16) into right position.



STEP 3:
Installation of the footrest holder (45) with connecting tubes (7).

1. Push the axle (26) into the middle position at handlebar support (3) and put one wave washer (5) and the connecting tube right (7R) onto the right axle's end (26). Put on the screw (6) a spring washer (12) and a big washer 8//32 (10) and tighten it firmly. (**Note:** Right is specified as viewed standing on the machine during training.)

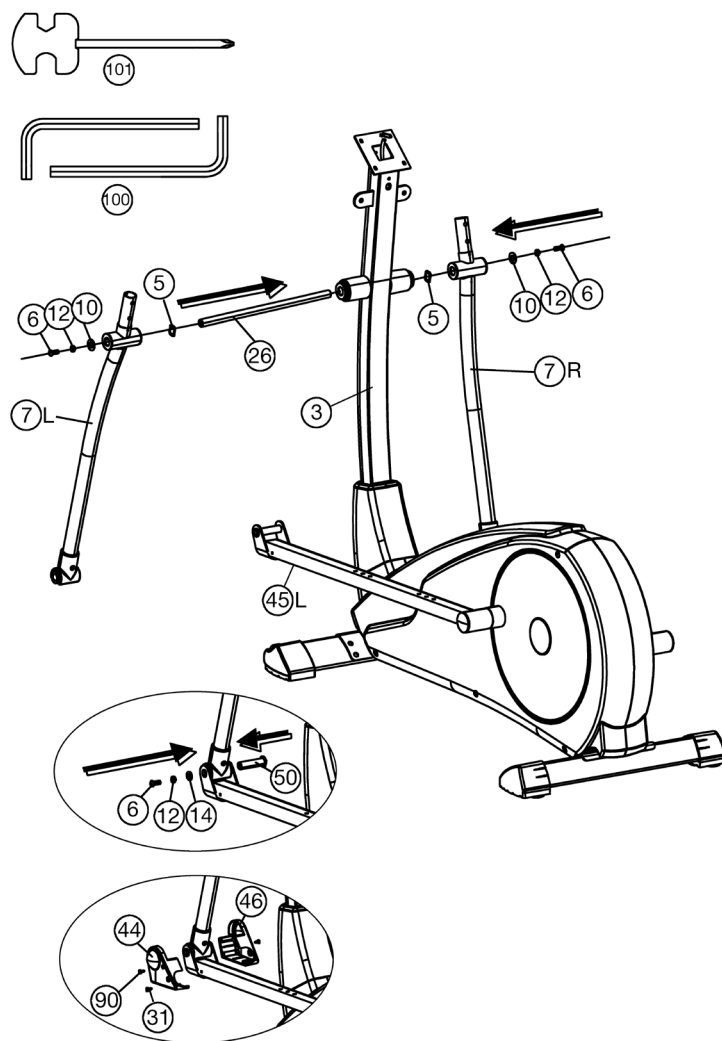
2. Install the left connection tube (7L) incl. all additionally required parts on the left hand side of the machine as described in 1.

3. Push the footrest holder (45R) at the connecting tube (7R) and adjust the holes in the tubes so that they are aligned.

4. Push the axle bolt (50) through the holes and tighten the footrest holder (45R) at connection tube (7R) with washers (14), spring washers (12) and screw (6) firmly. (This connection point has to move easily. So please don't tighten the screw too much.)

5. Install the left footrest holder (45L) incl. all additionally required parts on the left hand side of the machine as described in 3. – 4.

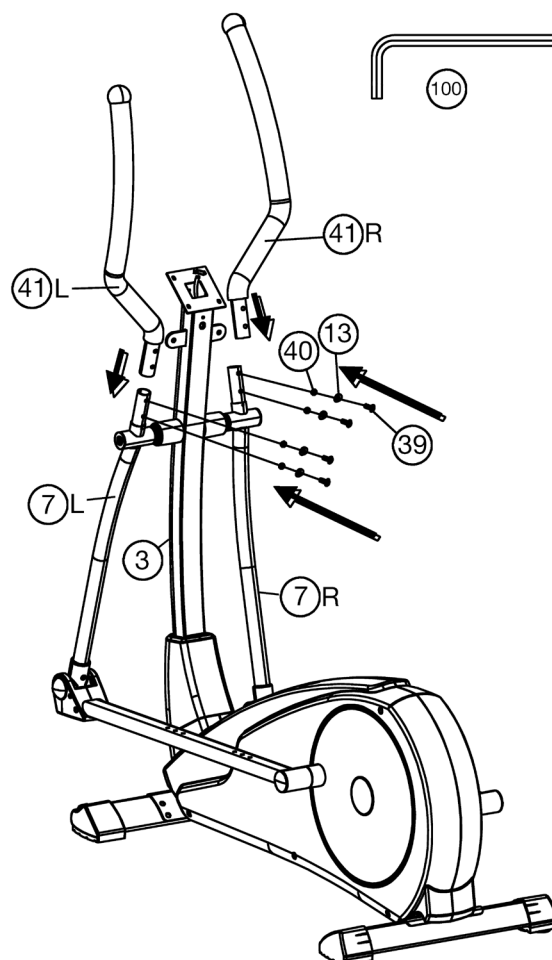
6. Mount plastic cover set (44+46) to front side of footrest holder (45L+45R) and secure with screws (31+90) for each side.



STEP 4:
Installation of the handgrip (41) at connecting tubes (7).

1. Push the handgrip bars (41L+41R) onto the connecting tubes (7L+7R) and adjust the holes in the tubes so that they are aligned. (**Note:** the handgrip bars must be aligned after assembly so that the upper ends are inclined outwards (away from the support (3)).

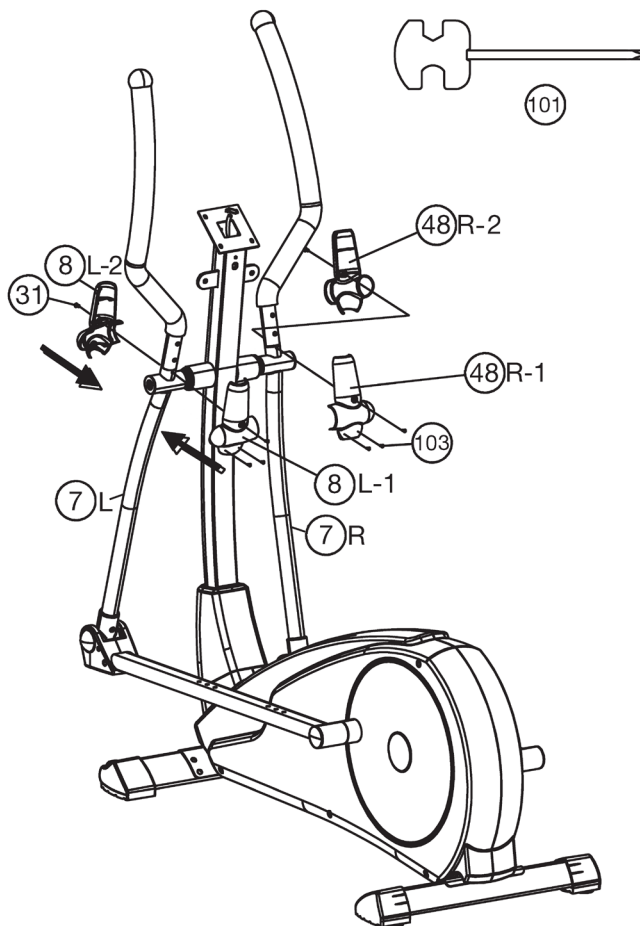
2. Push the bolt M8x40 (39) through the holes and tighten the handgrip bars (41) with curved washers (13) and distance ring (40) at connection tubes (7L+7R) firmly.



STEP 5:

Installation of the handgrip cover sets (8+48) at connecting tubes (7).

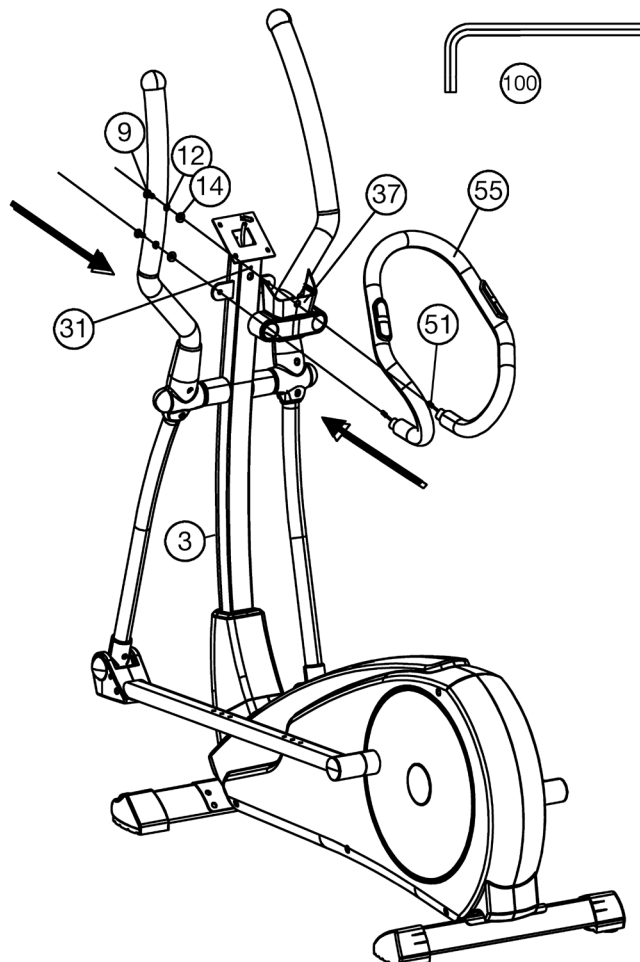
1. Mount the left handgrip cover set (8L-1+8L-2) to left connection tube (7L) and secure with screws (31).
2. Install the right handgrip cover set (48R-1+48R-2) to the right connection tube (7R) and secure with screws (31+103).



STEP 6:

Attach the pulse grip (55) at handlebar support (3).

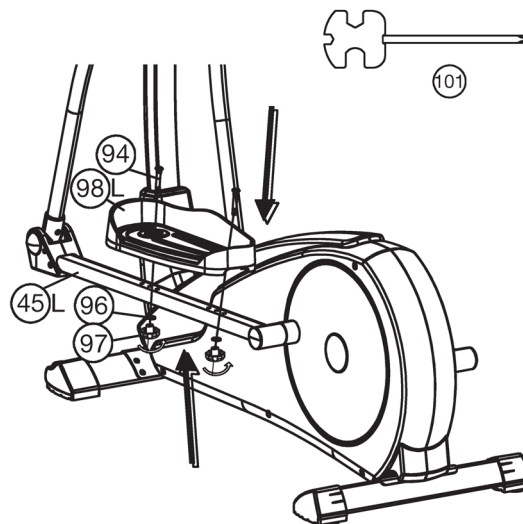
1. Put the computer cover (37) onto the ends of pulse grip (55).
2. Guide the pulse grip (55) through the appropriate holder of support (3) and adjust the holder so that the holes and threads align. Put on each screw M8x25 (9) a spring washer (12) and washer 8/16 (14) and tighten the pulse grip (55) at the support (3) firmly.
3. Put the pulse cable (51) through the hole at support (3) into top position.



STEP 7:

Installation of the footrests (98) at footrest holder (45).

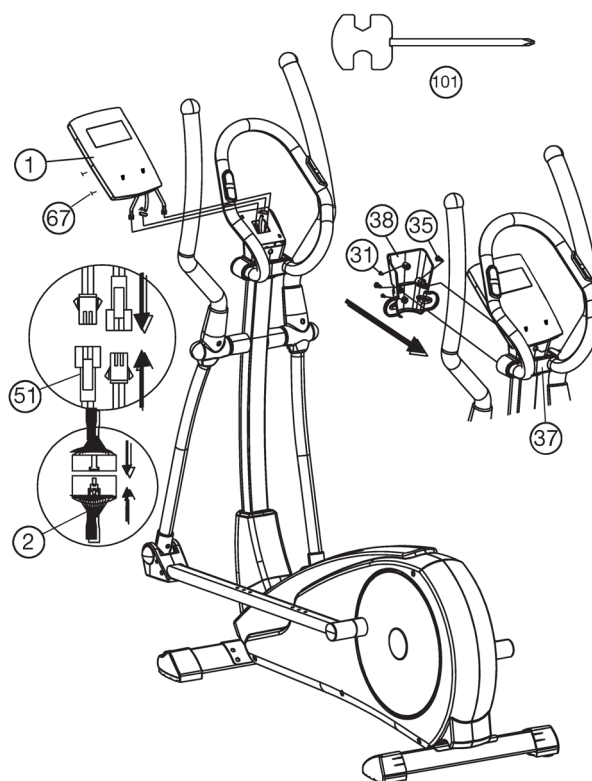
1. Push the right footrest (98R) onto the right footrest holder (45R). Adjust the holes in the parts so that they are aligned.
2. Push the carriage bolts M6x45 (94) from above through the holes. Put on a washer (96) from the opposite side and screw on Handgrip nut (97) and tighten firmly.
3. Install the left footrest (98L) on the left footrest holder (45L) as described in 1. – 2. (**Note:** The right and left footrests (98) can discern by the edges of the longitudinal sides of the footrests. The high edges of the footrests (98) must point inwards (towards the main frame. The position adjusted in this way should always be equal at both sides. The positions can change as desired at all times by removing the carriage bolts (94) and sliding the footrests on the footrest brackets to get a more or less fat movement.)



STEP 8:

Attach the computer (1) at support (3).

1. Put the plug of connection cable (2) into the plug from computer (1) backside.
2. Insert the plug of pulse cables (51) to the jacks of the computer (1) and attach the computer (1) to top monitor bracket of support (3) with screws (67). Use screws from backside of computer. (**Attention:** Ensure that the cable loom are not crunched or pinched during installation.) Remove the protective film from the display if present.
3. Mount computer cover set (37+38) to the support (3) and secure with screws (31+35).



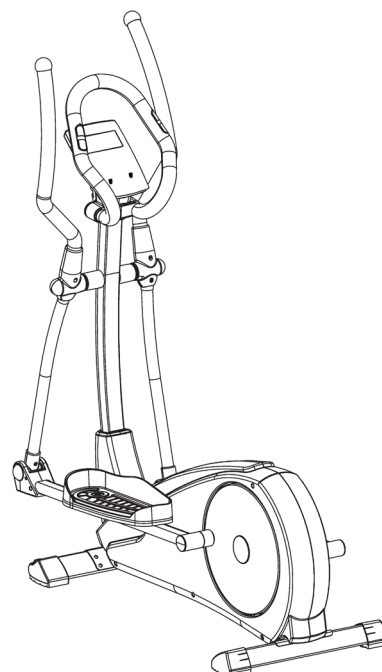
STEP 9:

Checks

1. Check the correct installation and function of all screwed and plug connections. Installation is thereby complete.
2. When everything is in order, familiarise yourself with the machine at 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.



COMPUTER INSTRUCTIONS



FUNCTION:

RPM: 0~15~999

SPEED: 0.0~99.9 km/h

TIME: 00:00~99:59.

DISTANCE: 0.00~99.99 km

CALORIES: 0~999.

WATTS CONSTANT: 10~350

LEVEL: 1~24 level

PROGRAMS: MANUAL, P1~P12, FITNESS, WATT, PERSONAL, H.R.C.

PULSE: P~30~240, max value is available.

HEART SYMBOL: ON/OFF flashes

SCAN: Alternates between WATTS/CALORIES and RPM/SPEED. 6 seconds per display.

USER DATA: U0~U4 (U1~U4) memorized user data

KEY FUNCTIONS:

- 1. START/STOP key:** Starts or stops program
- 2. F-key:** Function select and confirmation key.
- 3. + key:** Increases value or select option.
- 4. - key:** Decreases value or select option. (Only flashing values are adjustable.)
- 5. L-key:** Press to return to select program. Press key for 2 seconds to return to set up User data U0-U4.
- 6. TEST key:** Fitness test by measuring your recovery rate.
- 7. P1-P12 Program Key:** Select directly one of the exercise program P1-P12.

OPERATION

Use

1) Sit on the saddle and start pedaling. After a few turns, the display in the computer starts and we recommend training for another 30 seconds so that the first charging current charges the battery and the settings in the computer can be made without interruption. U0 appears in the display. Use the +/- key to select any user U0-U4 for yourself and confirm with F-key. Then set the personal data one by one with +/- buttons: gender, age, height, body weight and confirm each with the F-key. The personal data of U1~U4 are stored permanently while U0 only remains as a guest for the current training session. The manual program can be started immediately after switching on by pressing the start button. So is it not necessary to click through the user data.

2) Then the program selection flashes. Use the +/- keys to select a program category: MANUAL, PROGRAM, FITNESS, WATT, PERSONAL, H.R.C. and confirm by pressing the F-key. The default values such as time, distance, calories and pulse in the selected program can be called up with the F-key and changed by using the +/- keys.

3) When the program and the default values are set, press the START/STOP-key to start training.

4) Pressing the START/STOP-key again ends or interrupts the program.

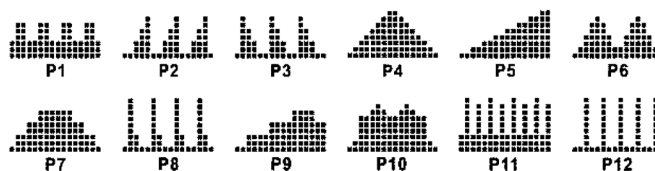
5) Depending on the battery charge level, the computer switches off automatically after the end of the workout (max. 80 sec.). All values reached up to then remain saved until the device is switched off and you can continue training based on these values or you can set all functions to zero using the „L“ key.

1. MANUAL: Manual program

When selecting the program, select the MANUAL category using the +/- keys and confirm with the F-key. Call up the setting options TIME / DISTANCE / CALORIES / PULSE by pressing the F-key and setting the values using the +/- keys. Use the START/STOP button to start the manual program and adjust the resistance during training using the +/- keys.

2. PROGRAM: Exercise programs

When selecting the program, select the PROGRAM category using the +/- keys and confirm with the F-key. Then call up one of the 12 different training programs using the +/- keys and confirm with the F-key. (Alternatively, the program direct selection buttons P1-P12 can be used to select the desired program.) Call up the default options RESISTANCE LEVEL / TIME / DISTANCE / CALORIES / PULSE by pressing the F-key and setting the values using the +/- keys. Use the START/STOP-keys to start the selected program.



3. FITNESS: Fitness test program

When selecting the program, select the FITNESS category using the +/- keys and confirm with the F-key. A specification is not possible in this program. The time is set to 12 minutes and you press the START/STOP button to start program and train with heart rate display. After the time has elapsed, the program displays a fitness grade according to the school grade principle, as well as the distance and consumed approx. calories.

• Displaying the results of F1 - F6

| Condition | Score | Heart rate difference |
|-----------|-------|-----------------------|
| Excellent | F1 | Über 50 |
| Good | F2 | 40 ~ 49 |
| Average | F3 | 30 ~ 39 |
| Fair | F4 | 20 ~ 29 |
| Poor | F5 | 10 ~ 19 |
| Very Poor | F6 | Under 10 |

4. WATT: independent watt program:

When selecting the program, select the WATT category using the +/- keys and confirm with the F-key. Calling up the default options WATT / TIME / DISTANCE / CALORIES / PULSE by pressing the F-key and setting the values using the +/- keys. The default setting for the WATT value is 100, the value can be changed from 10 to 350 watts in 5 watt steps. The WATT value is set with the +/- keys. The entered WATT value remains independent of the pedal speed constant through automatic adjustment of resistance. Use the START/STOP-key to start the watt program.

5. PERSONAL: individual programs:

When selecting the program, select the PERSONAL category using the +/- keys and confirm with the F-key. Create your own program profile. With this program you can determine the resistance of each section (16 bars) yourself. Set the desired resistance for the first bar using the +/- keys and confirm the entry using the F-key. Proceed in the same way for all 16 bars and start the program after the last bar entry using the START/STOP-key. Call up the preset options TIME / DISTANCE / CALORIES / PULSE by interrupting the program with the START/STOP-key, press the F-key to call up preset functions. Set the values using the +/- keys. The set program profile is saved automatically. (U0 can be set in the same way as U1 ~ U4, only this data cannot be saved.)

6. H.R.C.: pulse programs

When selecting the program, select the H.R.C. category using the +/- keys and confirm with the F-key. The pulse programs 55%, 75% and 90% are based on the age input of the respective user (U0-U4) and use this to calculate the upper pulse limit 55%, 75% or 90% of the maximum heart rate value. For the target heart rate program, enter the desired upper heart rate limit directly using the +/- buttons.

The PULSE display flashes as soon as the upper pulse limit is reached during training.

- 55% -- DIET PROGRAM
- 75% -- HEALTH PROGRAM
- 90% -- SPORTS PROGRAM
- TAG—USER SET TARGET HEART RATE

TEST (RECOVERY):

When you have finished your workout, press Test-key. For RECOVERY to function correctly, it needs your Heart Rate input. TIME will count down from 1 minute and then your fitness level from F1 to F6 will be displayed. (See table under Fitness Test Program). **NOTE:** During RECOVERY, no other displays will operate. If the battery is not fully charged, this test function would have to be accompanied by a slight pedaling movement.

NOTE



1. Operationally, the ergometer with generator has got in different speeds a little more or less rough construction noise, which is normal.
2. Keep moisture away from computer.
3. The USB port socket on side of the computer can use for charging of small devices during exercising. The loading data are 5V / 0.35A-1A
4. An accumulator pack with 6V/1300mAh is located in the accu compartment at backside of computer. For replacement, open the accu compartment, remove the accu pack, disconnect and replace it with an identical model. The lifetime of accu depends on the charging frequency. (Maximum buffering of the display approx. 80 sec.)

WATT TABELLE

RPM and Power in Watt of Level 1 - Level 24 for CMT 7400 Art.-Nr. 2194

| LEVEL | 20 RPM WATT | 30 RPM WATT | 40 RPM WATT | 50RPM WATT | 60 RPM WATT |
|-------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|
| 1 | 3 | 7 | 11 | 17 | 38 |
| 2 | 5 | 11 | 18 | 27 | 48 |
| 3 | 6 | 14 | 23 | 38 | 58 |
| 4 | 9 | 20 | 32 | 50 | 68 |
| 5 | 11 | 23 | 40 | 65 | 78 |
| 6 | 13 | 28 | 47 | 77 | 88 |
| 7 | 15 | 33 | 56 | 88 | 98 |
| 8 | 17 | 38 | 65 | 100 | 108 |
| 9 | 19 | 42 | 72 | 110 | 118 |
| 10 | 22 | 46 | 79 | 120 | 128 |
| 11 | 23 | 50 | 87 | 132 | 138 |
| 12 | 26 | 56 | 95 | 140 | 148 |
| 13 | 27 | 59 | 101 | 152 | 158 |
| 14 | 28 | 62 | 106 | 162 | 168 |
| 15 | 31 | 67 | 115 | 175 | 178 |
| 16 | 33 | 72 | 125 | 185 | 188 |
| 17 | 38 | 80 | 134 | 192 | 198 |
| 18 | 42 | 88 | 145 | 200 | 208 |
| 19 | 48 | 95 | 152 | 208 | 218 |
| 20 | 56 | 102 | 160 | 219 | 228 |
| 21 | 62 | 111 | 168 | 230 | 238 |
| 22 | 71 | 120 | 181 | 239 | 248 |
| 23 | 78 | 129 | 190 | 251 | 258 |
| 24 | 83 | 140 | 200 | 260 | 268 |

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 contact with your local retailer or send it to accredited test laboratory to ensure or calibrate it. (Please note that a deviation tolerance as noted on page 14, is permissible.)

Kinomap INDOOR TRAININGS APP

The product can be used with the Kinomap app. This enables entertaining and interactive training with Android or IOS devices and saving training data.

Sport, coaching, gaming and eSport are the keywords of the Kinomap app. This contains many kilometers of real film material to exercise inside as if you were outside; Tracking routes and analysis of your performance; Coaching content; Multiplayer mode; new posts daily; Official indoor races and more ... The APP thus contains approx. 100,000 videos recorded by athletes and 200,000 km of accumulated tracks for cycling, running or rowing for currently approx. 270,000 members from all over the world.

Download the app and connect

Scan the adjacent QR code with your smartphone / tablet or use the search function at the Playstore (Android) or APP Store (IOS) to download the Kinomap APP. Register and follow the instructions in the APP. Activate Bluetooth on the smartphone or tablet and select the device manager via the menu in the APP and then select the „Crosstrainer“ category. Then select your type designation via the manufacturer logo „Christopeit Sport“ in order to connect the sports equipment. Depending on the sports equipment, different functions are recorded by the APP via Bluetooth or data is exchanged.

Attention: The Kinomap APP offers a free trial version for 14 days. After that, fees will apply which are listed on the Kinomap homepage. Further information can be found at: <https://www.kinomap.com/en/>



PULSE

1. Pulse Rate:

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

2. Cardio Pulse measurement:

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

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

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

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

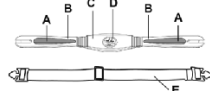
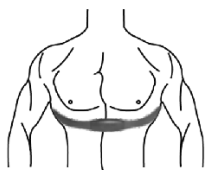
If you notice during training that the values which must be displayed by the computers appear irregularly or the symbol "P" appears in the display, conduct the following check procedure:

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

If you use both pulse measurements (you wear the pulse belt and put the hands onto hand pulse sensors) the display will show the value of hand pulse sensors.

Don't forget to press Start-key to start pulse measurement.

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



- Sensor
- Übertragungsriemen
- Transmitter
- Batteriefach
- Gürtelriemen

MOUNT, USE & DISMOUNT

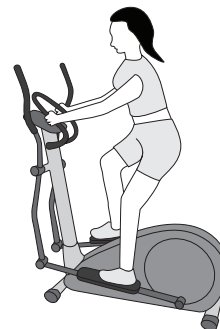
Mount and Dismount



Training position outside-grip



Training position inside-grip



Transportation of equipment



Mount:

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

Use:

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

Dismount:

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

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

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

WARNING! This product does not have a freewheel. Thus, the moving parts cannot be stopped immediately.

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. (Attention: If this item hasn't got a fixed handlebar, please use carefully the left and right arms for procedure.)

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

Choose a dry storage in-house and put some spray oil at front & rear foot tube connection point and hand grip axle. Cover the bike to protect it from being discolored by any sunlight and dirt through dust.

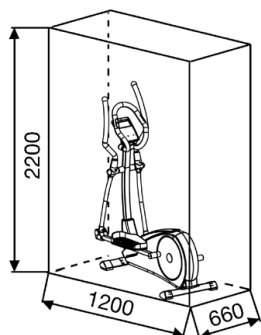
3. Checks

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.

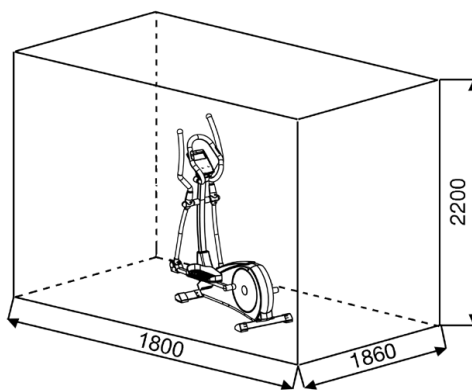
TROUBLESHOOTING

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

| Problem | Possible Cause | Solution |
|---|---|--|
| Computer does not switch on after start cycling. | Generator voltage missing based on not well plugged connection. | Check the plug connections at computer and inside of handlebar support. Take off the left cover if necessary and check the plug connections there. |
| Computer is not counting data and do not switch on after start cycling. | Sensor impulse missing based 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 based 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. |



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 = $214 - (0.5 \times \text{age}) - (0.11 \times \text{body weight})$

Women:

Maximum heart rate = $210 - (0.5 \times \text{age}) - (0.11 \times \text{body weight})$

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 = $214 - (0.5 \times \text{age}) - (0.11 \times \text{body weight})$

Maximum heart rate = $214 - (0.5 \times 30) - (0.11 \times 80)$

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 = 190×0.6 [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:

- Pulse measurement in the conventional way (sensing the pulse beat, e.g. on the wrist and counting the beats within a minute).
- Heart rate measurement with suitable and calibrated heart rate measuring devices (available from medical supply stores).
- 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

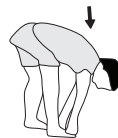
Each training session should consist of three training phases: „warm-up phase“, „training phase“ and „cool-down phase“. In the „warm-up phase“ the body temperature and the oxygen supply should be increased slowly. This is possible through gymnastic exercises over a period of five to ten minutes. After 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 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.

PARTS LIST – SPARE PARTS LIST CMT 7400

Art.-Nr.: **2194**
 Technical data: Issue **22.02.2022**



ECOENERGY

- own power generation due to generator
- no charger, no battery needed
- location-independent
- ecologically
- electricity storage

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

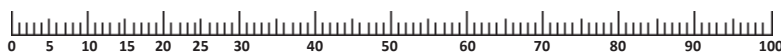
Please contact us if any components are defective or missing, or if you need any spare parts or replacements in future:

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

Ergometer of Class HA with high accuracy

- 24-stepped Motor – and Computer-controlled magnetic resistance
- Approx. 10 kg flywheel mass
- 12 stored training programs / 4 heart rate programs / 5 individual programs / 1 manual program / 1 speed independent program (10 - 350 Watt, resistance adjustable in 5 Watt steps)
- Hand pulse measurement
- Pulse belt for heart rate measurement included
- Pedals 3-times adjustable
- Floor level compensation
- Transport rollers
- Back Light LCD Display, 6 window display shows simultaneously: Time, Speed, Distance, approx. Calorie consumption, RPM, Watt and pulse frequency, Holder for Smartphone / Tablet
- Inputs of limits: Time, Distance, approx. Calories, Pulse frequency and Watt
- Announcement of limits
- Fitness- Test program
- Receiver for wireless pulse belt
- Bluetooth connection for Kinomap (APP for iOS and Android)
- USB port to charge your smartphone etc. during exercising
- Load max. 150 kg (training weight)

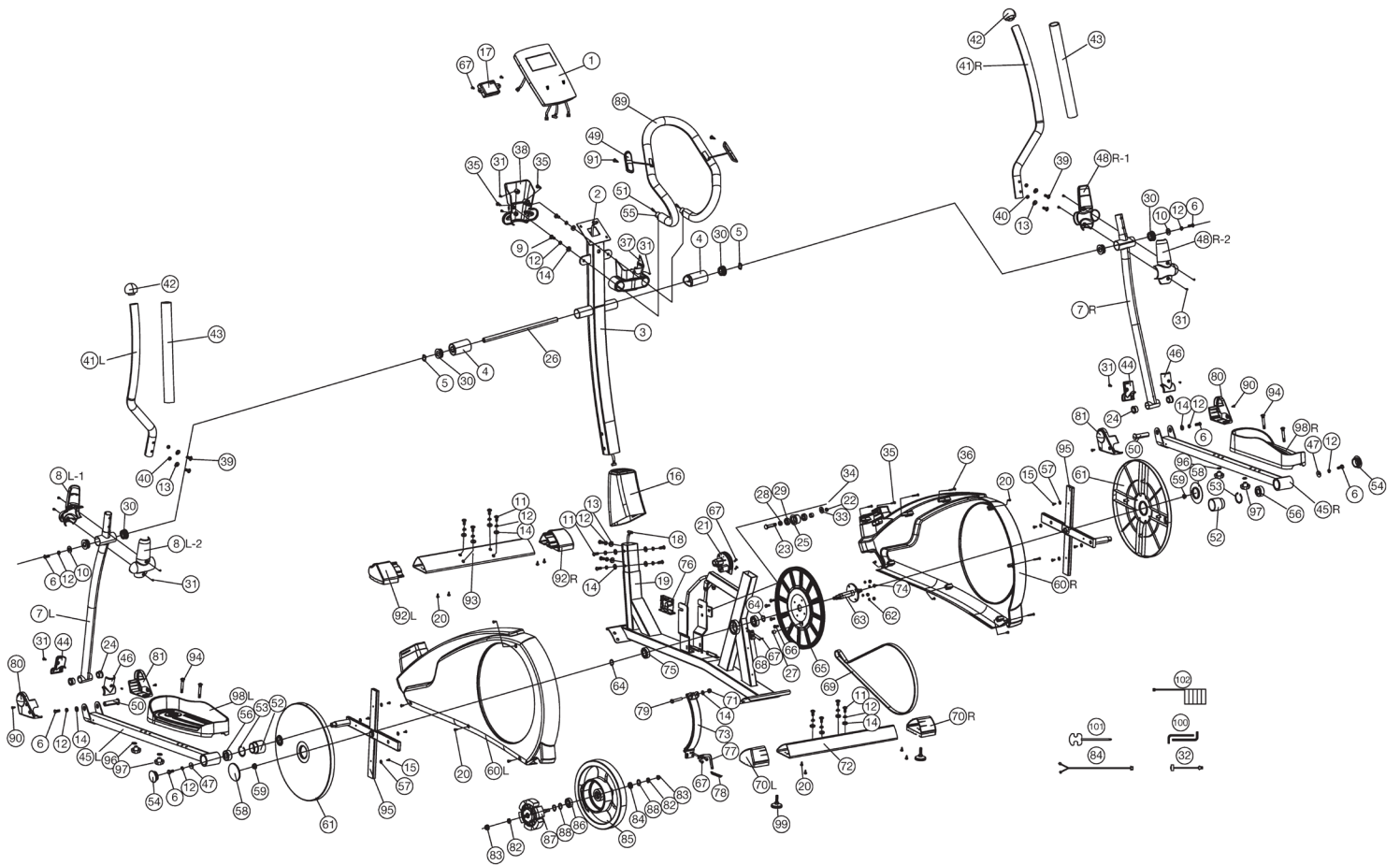
Space requirement approx. [cm]: L 120 x B 66 x H 161
 Items weight [kg]: 52
 Exercise space approx. [m²]: 3,5



| Illustration No. | Designation | Dimension mm | Quantity | Attached to Illustration No. | ET-Number |
|------------------|---------------------------|--------------|----------|------------------------------|---------------|
| 1 | Computer | | 1 | 3 | 36-2002-03-BT |
| 2 | Connection cable | | 1 | 1+18 | 36-2002-06-BT |
| 3 | Handlebar tube | | 1 | 19 | 33-2002-02-SI |
| 4 | Grip axle cover | | 2 | 3 | 36-1502-21-BT |
| 5 | Wave washer | 17,5//25 | 2 | 26 | 36-9918-22-BT |
| 6 | Screw | M8x20 | 6 | 26,50+95 | 39-10095-CR |
| 7L | Connection tube left | | 1 | 41L+45L | 33-2002-09-SI |
| 7R | Connection tube right | | 1 | 41R+45R | 33-2002-10-SI |
| 8L-1 | Front handgrip cover left | | 1 | 7L+8L-2 | 36-1502-14-BT |
| 8L-2 | Rear handgrip cover left | | 1 | 7L+8L-1 | 36-1502-15-BT |
| 9 | Screw | M8x25 | 2 | 55 | 39-10455 |
| 10 | Washer | 8//38 | 2 | 6 | 39-10166 |
| 11 | Screw | M8x20 | 14 | 3,72+93 | 39-10095 |
| 12 | Spring washer | for M8 | 22 | 6,9+11 | 39-9864-VC |
| 13 | Curved washer | 8//19 | 6 | 9+39 | 39-10010 |
| 14 | Washer | 8//16 | 21 | 6,9,11+79 | 39-9962 |
| 15 | Screw | 5x16 | 8 | 61 | 39-9851 |
| 16 | Cover of handle support | | 1 | 3 | 36-2002-05-BT |
| 17 | Accumulator box | | 1 | 1+102 | 36-1502-22-BT |
| 18 | Motor cable | | 1 | 2+21 | 36-2002-07-BT |
| 19 | Main frame | | 1 | | 33-2002-01-SI |
| 20 | Screw | 3,5x20 | 14 | 60,70+92 | 39-9909-SW |
| 21 | Motor | | 1 | 19 | 36-2001-07-BT |
| 22 | Nylon nut | M10 | 1 | 23 | 39-9881-CR |
| 23 | Screw | M10x50 | 1 | 25 | 39-10400 |
| 24 | Nylon bushing | 28x16 | 4 | 7 | 36-1502-25-BT |
| 25 | Idle wheel | | 1 | 23 | 36-9119-26-BT |

| Illustration No. | Designation | Dimension mm | Quantity | Attached to Illustration No. | ET-Number |
|------------------|-----------------------------|--------------|----------|------------------------------|---------------|
| 26 | Hand grip axle | | 1 | 3+7 | 33-1502-11-SI |
| 27 | Magnet | | 1 | 65 | 36-1205-12-BT |
| 28 | Distance ring | 10x14x6 | 2 | 23 | 39-10498 |
| 29 | Bearing | 6000 | 2 | 25 | 39-9998 |
| 30 | Nylon bushing | 38x17 | 6 | 3+7 | 36-1502-41-BT |
| 31 | Screw | M5x12 | 19 | 8,9,37,38,48,49,80+81 | 39-9903-SW |
| 32 | Generator cable | | 1 | 76+87 | 36-1502-26-BT |
| 33 | Washer | 10//19 | 1 | 23 | 39-10206-CR |
| 34 | Screw | M10x20 | 1 | 19 | 39-9974-CR |
| 35 | Screw | 4x30 | 4 | 38+60 | 39-10499 |
| 36 | Screw | 4x50 | 4 | 60 | 39-10499 |
| 37 | Front computer cover | | 1 | 3+38 | 36-1502-06-BT |
| 38 | Rear computer cover | | 1 | 3+37 | 36-1502-07-BT |
| 39 | Screw | M8x40 | 4 | 41 | 39-9889-CR |
| 40 | Sleeve | 8x12x4 | 4 | 39 | 36-1502-27-BT |
| 41L | Hand grip left | | 1 | 7L | 33-2002-05-SI |
| 41R | Hand grip right | | 1 | 7R | 33-2002-06-SI |
| 42 | End cap | | 2 | 41 | 36-1502-28-BT |
| 43 | Foam | | 2 | 41 | 36-1502-29-BT |
| 44 | Front connection tube cover | | 2 | 7+46 | 36-1502-30-BT |
| 45L | Pedal tube left | | 1 | 7L+95 | 33-2002-07-SI |
| 45R | Pedal tube right | | 1 | 7R+95 | 33-2002-08-SI |
| 46 | Rear connection tube cover | | 2 | 7+44 | 36-1502-31-BT |
| 47 | Washer | 8//22 | 2 | 6 | 39-10159 |
| 48R-1 | Front hand grip cover right | | 1 | 7R+48R-2 | 36-1502-16-BT |
| 48R-2 | Rear hand grip cover right | | 1 | 7R+48R-1 | 36-1502-17-BT |
| 49 | Pulse sensor | | 2 | 55 | 36-9103-05-BT |
| 50 | Connection shaft | 16x63 | 2 | 7+45 | 36-1502-32-BT |
| 51 | Pulse cable | | 2 | 1+49 | 36-1506-17-BT |
| 52 | Pedal crank cover | | 2 | 45+95 | 36-1502-33-BT |
| 53 | C-clip | C40 | 2 | 45 | 36-1505-12-BT |
| 54 | Foot tube cap | | 2 | 45 | 36-1502-34-BT |
| 55 | Pulse grip | | 1 | 3 | 33-2002-12-SI |
| 56 | Bearing | 6203 | 2 | 45 | 39-9999 |
| 57 | Washer | 5//18 | 8 | 15 | 39-10111-VC |
| 58 | Center cap | | 2 | 61 | 36-1502-35-BT |
| 59 | Axle nut | M10 | 2 | 63 | 36-1506-26-BT |
| 60L | Cover left | | 1 | 19+60R | 36-2194-01-BT |
| 60R | Cover right | | 1 | 19+60L | 36-2194-02-BT |
| 61 | Round cover | | 2 | 95 | 36-2002-04-BT |
| 62 | Spring washer | for M6 | 4 | 66 | 39-9865-SW |
| 63 | Pedal axle | | 1 | 65+95 | 33-1502-13-SI |
| 64 | C-clip | C20 | 2 | 63 | 36-9925520-BT |
| 65 | Belt pulley | | 1 | 63 | 36-1502-36-BT |
| 66 | Screw | M6x16 | 4 | 63+65 | 39-10120-SW |
| 67 | Screw | M5x10 | 14 | 1,17,21,67, | 39-9903 |
| 68 | Sensor | | 1 | 68+76 | 36-1502-37-BT |
| 69 | Belt | 530J6 | 1 | 19 | 36-1502-38-BT |
| 70L | Rear foot cap left | | 1 | 65+85 | 36-1502-12-BT |
| 70R | Rear foot cap right | | 1 | 72 | 36-1502-13-BT |
| 71 | Nylon nut | M8 | 1 | 72 | 39-9818 |
| 72 | Rear stabilizer | | 1 | 79 | 33-2002-04-SI |
| 73 | Magnet bracket | | 1 | 19 | 33-1502-14-SI |
| 74 | Nylon nut | M6 | 4 | 19 | 39-9816-VC |
| 75 | Bearing | 6004 | 2 | 66 | 36-9217-32-BT |
| 76 | Control board | | 1 | 63 | 36-2002-08-BT |
| 77 | Guide lever | | 1 | 87 | 33-1502-15-SI |
| 78 | Spring | | 1 | 73 | 36-1502-40-BT |
| 79 | Hex screw | M8x55 | 1 | 73 | 39-10056 |
| 80 | Foot tube cover left | | 2 | 73 | 36-1502-18-BT |
| 81 | Foot tube cover right | | 2 | 45+81 | 36-1502-19-BT |
| 82 | Axle nut small | 3/8"x4 | 2 | 45+80 | 39-9820 |
| 83 | Axle nut | 3/8"x7 | 2 | 87 | 39-9820-SW |
| 84 | Tension wire | | 1 | 87 | 36-1502-41-BT |
| 85 | Flywheel | | 1 | 21+73 | 33-1502-16-SI |

| Illustration No. | Designation | Dimension mm | Quantity | Attached to Illustration No. | ET-Number |
|------------------|--|---------------|----------|------------------------------|---------------|
| 86 | Bearing | 6001 | 1 | 87 | 36-9516-27-BT |
| 87 | Generator | | 1 | 87 | 36-1502-42BT |
| 88 | C-clip | C12 | 3 | 85 | 36-9805-36-BT |
| 89 | Foam | | 1 | 87 | 36-1502-43-BT |
| 90 | Screw | | 2 | 55 | 39-10528 |
| 91 | Screw | 4x20 | 6 | 80+81 | 39-9909-SW |
| 92L | End cap with transportation roller left | | 1 | 49+92 | 36-1502-10-BT |
| 92R | End cap with transportation roller right | | 1 | 93 | 36-1502-11-BT |
| 93 | Front stabilizer | | 1 | 93 | 33-2002-03-SI |
| 94 | Screw | M6x45 | 4 | 19 | 39-10410-SW |
| 95 | Pedal crank | | 2 | 98 | 33-2002-11-SI |
| 96 | Washer | 6//13 | 4 | 61+63 | 39-10013-VC |
| 97 | Nylon nut | M6 | 4 | 94 | 39-9816-VC |
| 98L | Pedal left | | 1 | 94 | 36-1502-08-BT |
| 98R | Pedal right | | 1 | 45L | 36-1502-09-BT |
| 99 | Foot screw adjustable | | 2 | 45R | 36-1502-44-BT |
| 100 | The harpoon wrench | | 1 | 72 | 36-9107-28-BT |
| 101 | Hexagon wrench | 6 | 1 | | 36-9116-14-BT |
| 102 | Accumulator | 6Volt/1300mAh | 1 | | 36-1501-26-BT |
| 103 | Assembly and exercise instruction | | 1 | 17 | 36-2194-04-BT |



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)