

Heimsport-Trainingsgerät

RS 100



D

**Montage- und Bedienungsanleitung für
Bestell-Nr. 1903A**

GB

**Assembly and exercise instructions
Order No.: 1903A**

NL

**Montage- en bedieningshandleiding voor
Bestellnummer 1903A**

F

**Notice de montage et d'utilisation du
No. de commande 1903A**

RU

**Инструкция по монтажу и эксплуатации
№ заказа 1903A**

CZ

**Návod k instalaci a obsluze pro
Objednávka číslo. 1903A**

1. Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise	Seite 2
2. Montageübersicht, Garantiebestimmungen	Seite 3
3. Montageanleitung	Seite 3 - 6
4. Computeranleitung	Seite 7
5. Reinigung, Lagerung, Wartung, Störungsbeseitigung Aufwärmübungen (Warm Up)	Seite 8
6. Trainingsanleitung	Seite 9
7. Stückliste	Seite 10 - 11
8. Einzelteileübersicht / Explosionsdarstellung	Seite 59

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.

Ihre Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert



Achtung:
Vor Benutzung
Bedienungs-
anleitung lesen!



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. Besonders die Sitzverstellung auf festen Sitz prüfen.
- Das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort aufstellen und es vor Feuchtigkeit und Nässe schützen. Bodenebenheiten sind durch geeignete Maßnahmen am Boden und, sofern bei diesem Gerät vorhanden, durch dafür vorgesehene, justierbare Teile des Gerätes auszugleichen. Der Kontakt mit Feuchtigkeit und Nässe ist auszuschließen.
- Sofern der Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen und ähnliches geschützt werden soll, eine geeignete, rutschfeste Unterlage (z.B. Gummimatte, Holzplatte o.ä.) unter das Gerät legen.
- Vor dem Trainingsbeginn alle Gegenstände in einem Umkreis von 2 Metern um das Gerät entfernen.
- Für die Reinigung des Gerätes keine aggressiven Reinigungsmittel und zum Aufbau und für eventuelle Reparaturen nur die mitgelieferten bzw. geeignete, eigene Werkzeuge verwenden. Schweißablagerungen am Gerät sind direkt nach Trainingsende zu entfernen.
- ACHTUNG!** Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaftem gesundheitlichem Schaden oder zum Tod führen. Vor der Aufnahme eines gezielten Trainings ist daher ein geeigneter Arzt zu konsultieren. Dieser kann definieren welcher maximalen Belastung (Puls, Watt, Trainingsdauer u.s.w.) man sich aussetzen darf und genaue Auskünfte bzgl. der richtigen Körperhaltung beim Training, der Trainingsziele und der Ernährung geben. Es darf nicht nach schweren Mahlzeiten trainiert werden. Es ist zu beachten, dass dieses Gerät nicht für therapeutische Zwecke geeignet ist.
- Mit dem Gerät nur trainieren wenn es einwandfrei funktioniert. Für eventuelle Reparaturen nur Original-Ersatzteile verwenden. **ACHTUNG!** Sollten Teile bei Benutzung des Gerätes übermäßig heiß werden ersetzen Sie diese umgehend und sichern Sie das Gerät gegen Benutzung solange es noch nicht in Stand gesetzt wurde.
- Bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition und ordnungsgemäße Sicherung der neu eingestellten Position achten.
- Sofern in der Anleitung nicht anders beschrieben, darf das Gerät nur immer von einer Person zum Trainieren benutzt werden, und die Trainingsleistung sollte insgesamt 60 Min./tägl. nicht überschreiten.
- Es sind Trainingskleidung und Schuhe zu tragen die für ein Fitness-


Training mit dem Gerät geeignet sind. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese aufgrund ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings nicht hängen bleiben kann. Die Trainingsschuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuss einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.

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

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

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

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

16.  Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Das Symbol auf dem Produkt, der Gebrauchsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin.

Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt. Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

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

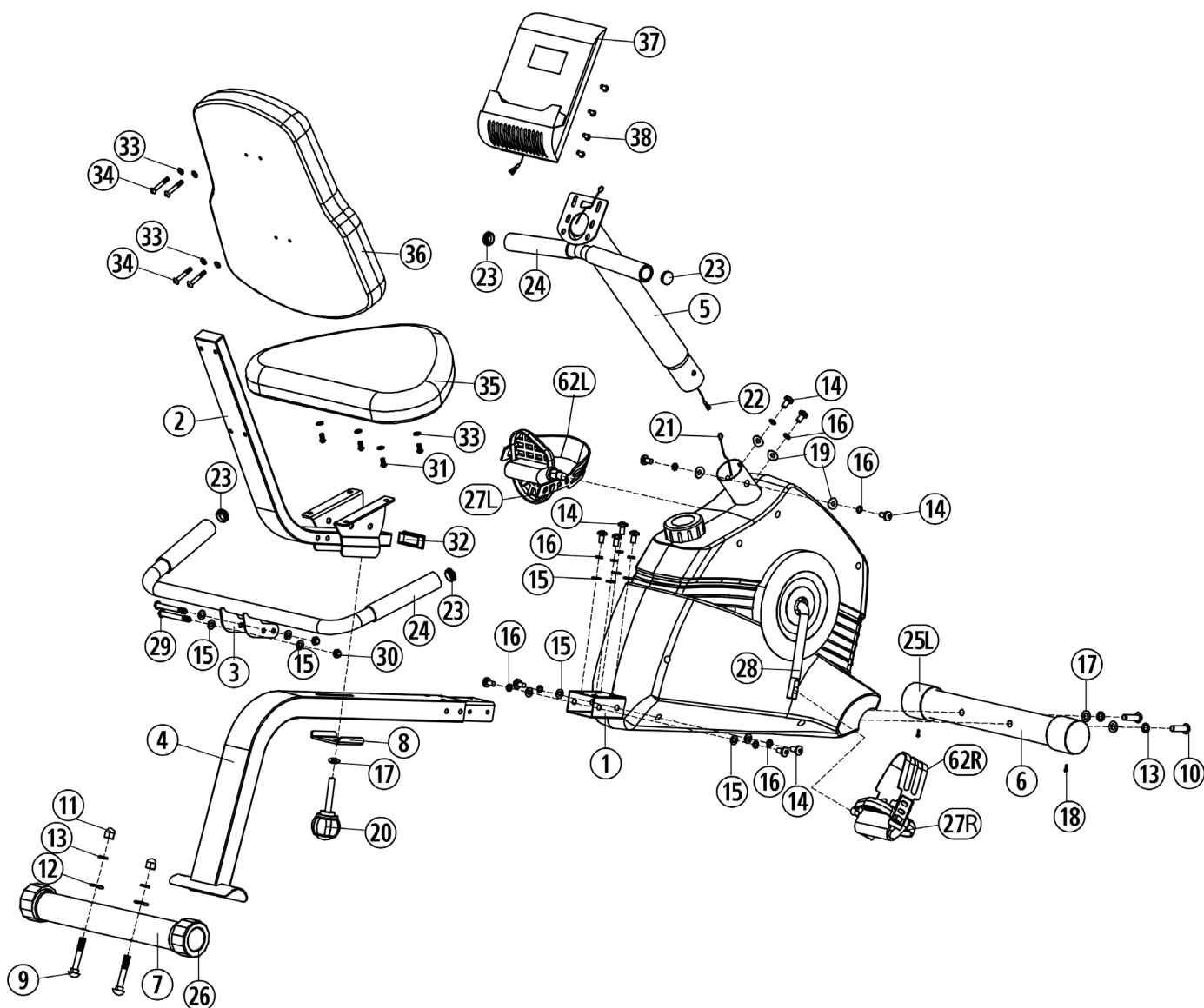
18. Bei diesem Gerät handelt es sich um ein geschwindigkeitsabhängiges Gerät, d.h. mit zunehmender Drehzahl nimmt die Leistung zu und umgekehrt.

19. Das Gerät ist mit einer 8-stufigen Widerstandseinstellung ausgestattet. Diese ermöglichen eine Verringerung bzw. Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Dabei führt das Drehen des Einstellknopfes der Widerstandseinstellung in Richtung der Stufe 1 zu einer Verringerung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Das Drehen des Einstellknopfes der Widerstandseinstellung in Richtung der Stufe 8 zu einer Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung.

20. Die zulässige maximale Belastung (=Körpergewicht) ist auf 100 kg festgelegt worden. Dieses Gerät ist gemäß der EN ISO 20957-1:2013 und EN ISO 20957-5:2016 „H,C“ geprüft worden. Dieser Gerätecomputer entspricht den grundlegenden Anforderungen der EMV Richtlinie 2014/30EU.

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

- D** Montageübersicht:
GB Assembly overview:
F Aperçu de l'Assemblée:
NL Montage overzicht:
RU Обзор Ассамблея:
CZ Přehled sestavy:



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

Montageanleitung

Bevor Sie mit der Montage beginnen, unbedingt unsere Empfehlungen und Sicherheitshinweise beachten!

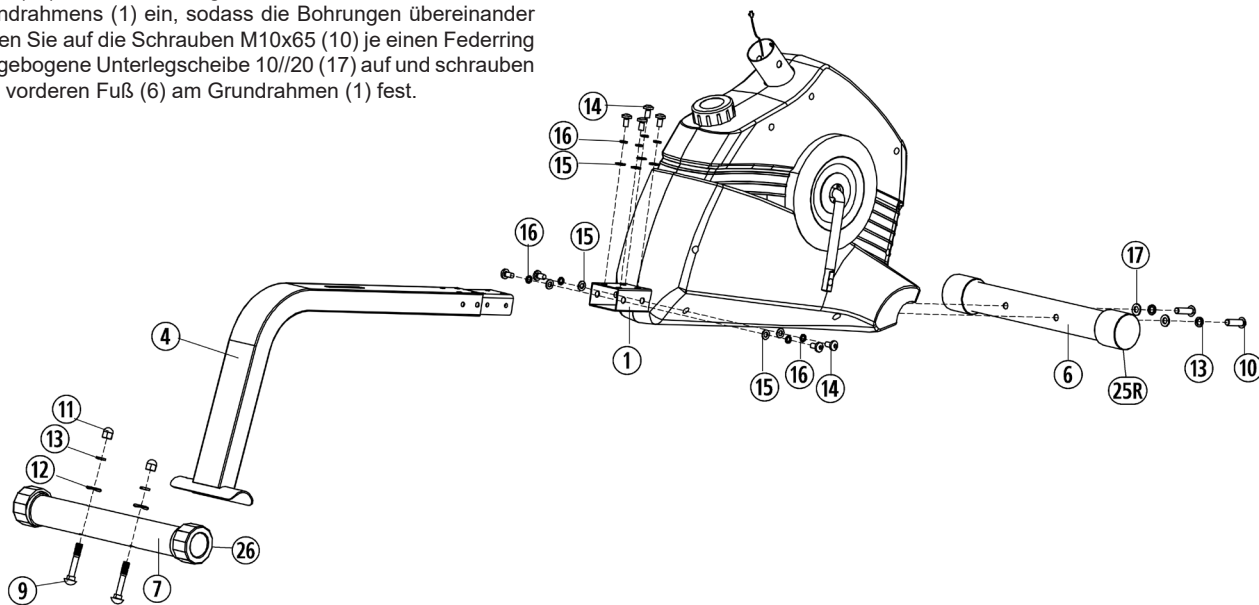
Entnehmen Sie alle Einzelteile der Verpackung, legen Sie diese auf den Boden und kontrollieren Sie grob die Vollständigkeit anhand der Montagebilder. Dieses soll Ihnen den Zusammenbau des Gerätes erleichtern und schneller durchführbar machen.

Montagezeit: ca. 30 - 40 min.

Schritt 1:

Montage der Fußrohre (6+7) und Sitzrahmen (4) am Grundrahmen (1).

1. Schieben Sie den Sitzrahmen (4) in den Grundrahmen (1) hinein, stecken Sie auf die Schrauben M8x16 (14) je einen Federring (16) und eine Unterlegscheibe 8//16 (15) und verschrauben Sie damit den Sitzrahmen (4) am Grundrahmen (1).
2. Legen Sie den vorderen Fuß (6) mit den vormontierten Fußkappen mit Transportrollen (25) nach vorne ausgerichtet in die Fußaufnahme des vorderen Grundrahmens (1) ein, sodass die Bohrungen übereinander stehen. Stecken Sie auf die Schrauben M10x65 (10) je einen Federring (13) und eine gebogene Unterlegscheibe 10//20 (17) auf und schrauben Sie damit den vorderen Fuß (6) am Grundrahmen (1) fest.



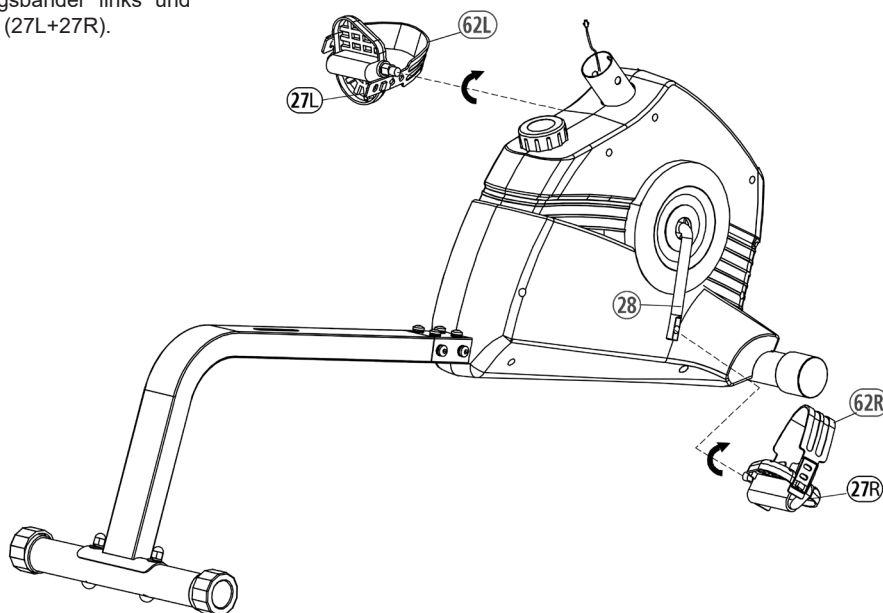
3. Legen Sie den hinteren Fuß (7) mit den vormontierten Fußkappen mit Höhenverstellung (26) am hinteren Sitzrahmen (4) so ein, dass die Bohrungen übereinander stehen. Stecken Sie in jede Bohrung des Fußrohres eine Schlossschraube M10x65 (9) von unten nach oben durch und versehen Sie diese jeweils mit einer gebogenen Unterlegscheibe 10//25 (12), einem Federring (13) und einer Hutmutter M10 (11). Ziehen Sie die hergestellte Verbindung fest.

(Nach Beendigung der Gesamtmontage können Sie durch Drehen an den beiden Fußkappen (26) kleine Unebenheiten des Untergrundes ausgleichen. Das Gerät wird damit so ausgerichtet, dass ungewollte Eigenbewegungen des Gerätes während des Trainings ausgeschlossen werden. Sie können das Gerät am hinteren Fuß (7) anheben, sodass es auf den vorderen Transportrollen aufsteht um den Aufstellort zu verändern.)

Schritt 2:

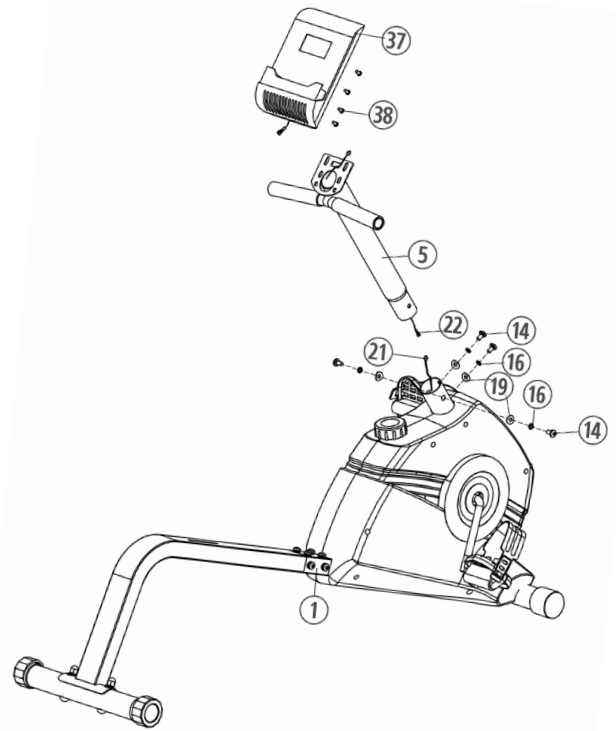
Montage der Pedalen (27L+27R).

1. Schrauben Sie die rechte Pedale (27R) in den, in Fahrtrichtung auf der rechten Seite befindlichen Pedalarm (28) ein. **(Achtung! Schraubrichtung: im Uhrzeigersinn)**
2. Die linke Pedale (27L) schrauben Sie in den, auf der in Fahrtrichtung linken Seite befindlichen Pedalarm (28) ein. **(Achtung! Schraubrichtung: entgegen dem Uhrzeigersinn)**. Die Zuordnung der einzelnen Teile ist für Sie durch eine zusätzliche Kennzeichnung dieser, mit den Buchstabe „R“ für Rechts und „L“ für Links, vereinfacht worden.
3. Anschließend montieren Sie die Pedalsicherungsänder links und rechts (62L+62R) an die entsprechenden Pedalen (27L+27R).



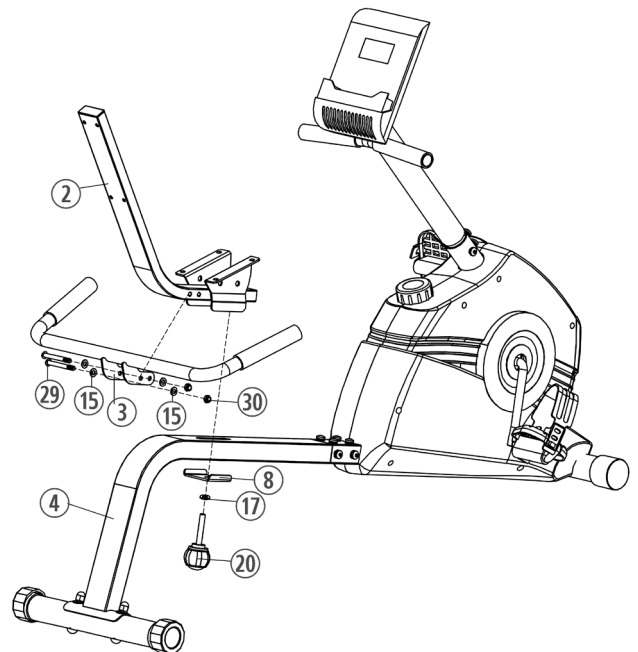
Schritt 3: Montage der Computeraufnahme (5) und des Computers (37).

1. Führen Sie die Computeraufnahme (5) mit dem unteren Ende zur Aufnahme am Grundrahmen (1) und verbinden Sie das Verbindungskabel (22) mit dem Sensorkabel (21).
2. Schieben Sie die Computeraufnahme (5) in die dafür vorgesehene Aufnahme des Grundrahmens (1). Achten Sie darauf, dass die zuvor hergestellte Kabelverbindung nicht eingequetscht wird und richten Sie die Computeraufnahme gerade aus. Auf die Schrauben M8x16 (14) je einen Federring (16) und eine gebogene Unterlegscheibe 8//25 (19) stecken und damit die gerade ausgerichtete Computeraufnahme (5) am Grundrahmen (1) fest anschrauben.
3. Nehmen Sie den mitgelieferten Computer (37) aus der Verpackung und setzen Sie die Batterien (Type AAA - 1,5V) unter Beachtung richtiger Polarität auf der Rückseite des Computers (37) ein. (Batterien für den Computer liegen nicht im Lieferumfang bei. Bitte beziehen Sie diese im Handel.)
4. Nehmen Sie den Computer (37) und stecken Sie das Verbindungskabel (22) in die entsprechenden Steckverbindung des Computers (37) ein.
5. Legen Sie den Computer (37) auf die Computeraufnahme (5) und befestigen Sie diesen mittels der Schrauben M5x12 (38). (Bitte Achten Sie darauf, dass kein Kabel bei der Montage des Computer eingeklemmt wird.) Die Befestigungsschrauben für den Computer befinden sich auf der Computer-Rückseite.



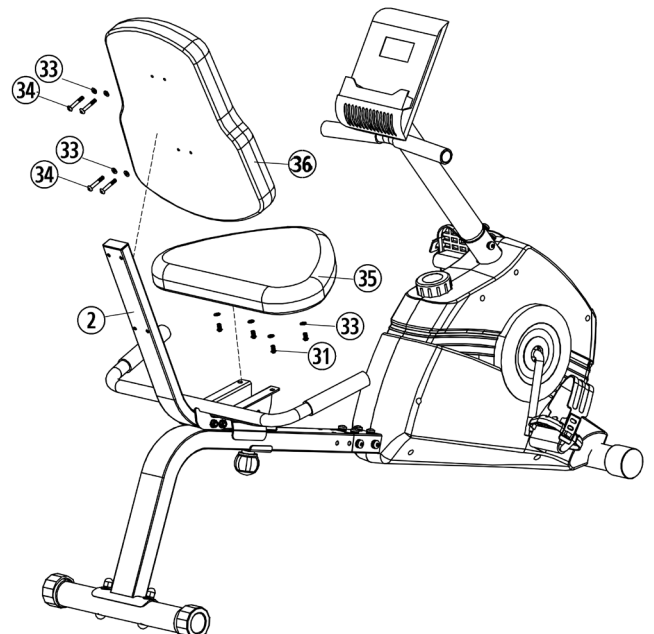
Schritt 4: Montage der Sitzaufnahme (2) und des Haltegriffes (3) am Sitzrahmen (4).

1. Legen Sie die Sitzaufnahme (2) auf den Sitzrahmen (4) und befestigen Sie diese mittels der Griffschraube (20), Unterlegscheibe 10//20 (17) und der U-förmigen Halteplatte (8).
2. Führen Sie den Haltegriff (3) zum Sitzrahmen (2) und die Bohrungen so ausrichten, dass sie übereinander liegen.
3. Die Schrauben M8x70 (29) durch die Bohrungen stecken und den Haltegriff (3) am Sitzrahmen (2) mittels der Unterlegscheiben 8//16 (15) und selbstsichernden Muttern (30) festschrauben.



Schritt 5: Montage des Sitzpolsters (35) und des Rückenpolsters (36) an der Sitzaufnahme (2).

1. Legen Sie das Sitzpolster (35) auf die Sitzaufnahme (2), sodass die Bohrungen von Sitzaufnahme (2) und die Gewinde im Sitzpolster (35) übereinstimmen.
2. Stecken Sie auf die Schrauben M6x15 (31) je eine Unterlegscheibe 6//12 (33) und schrauben Sie damit das Sitzpolster (35) an der Sitzaufnahme (2) fest.
3. Führen Sie das Rückenpolster (36) zum Sitzrahmen (2), sodass die Bohrungen in der Sitzaufnahme (2) und den Gewinden im Rückenpolster (36) übereinstimmen.
4. Schrauben Sie das Rückenpolster (36) mittels der Schrauben M6x40 (34), und Unterlegscheiben 6//12 (33) an der Sitzaufnahme (2) fest.

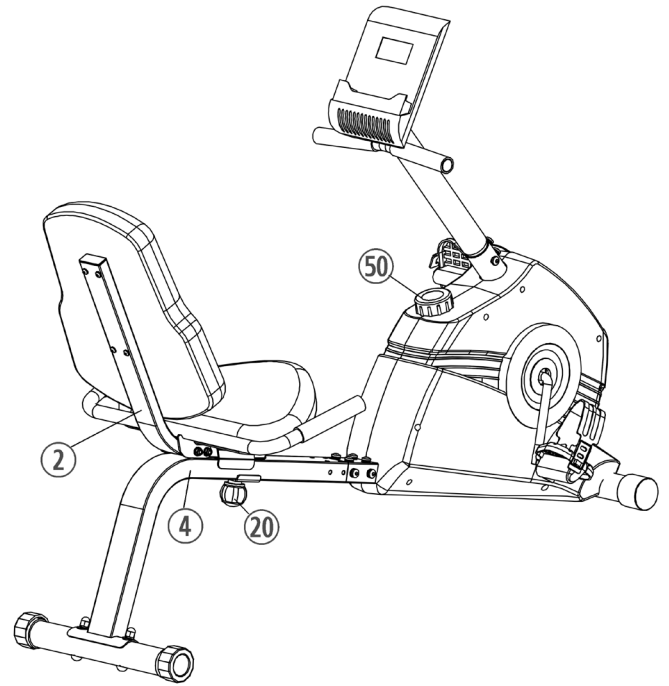


Schritt 6:
Kontrolle

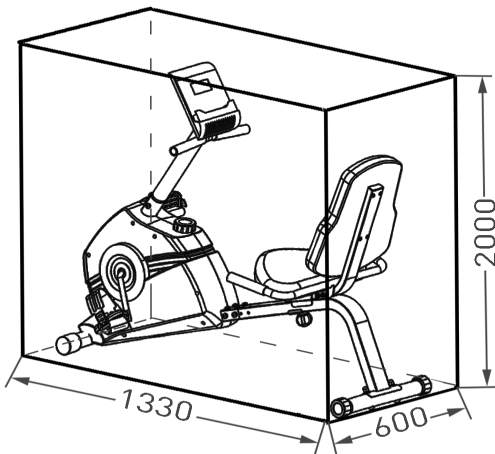
1. Alle Verschraubungen und Steckverbindungen auf ordnungsgemäße Montage und Funktion prüfen. Die Montage ist hiermit beendet.
2. Wenn alles in Ordnung ist, mit leichten Widerstandseinstellungen mit dem Gerät vertraut machen und die individuellen Einstellungen vornehmen.
Passen Sie die Sitzposition durch Lösen der Handgriffschraube (20) und verschieben der Sitzaufnahme (2) auf dem Sitzrahmen (4) Ihrer Körpergröße an.

Anmerkung:

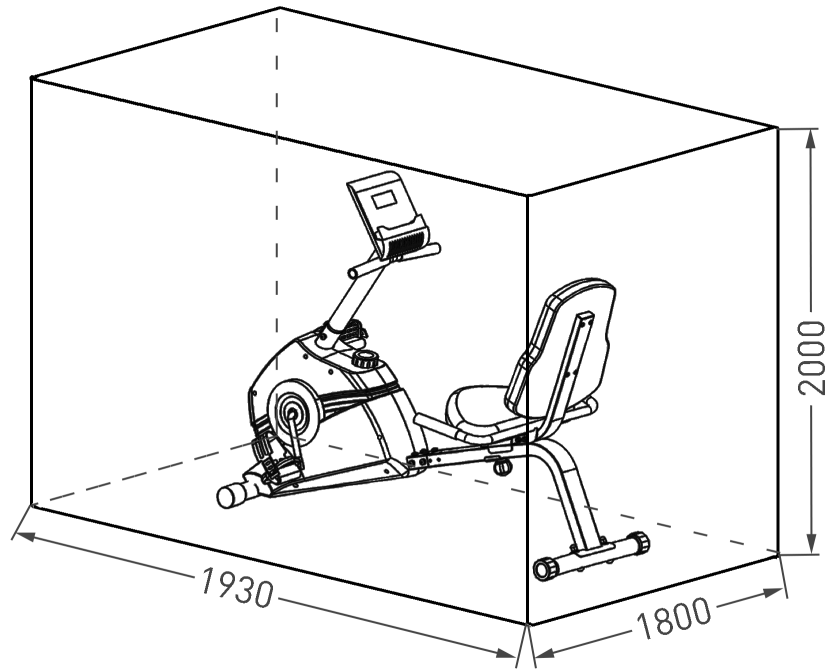
Bitte das Werkzeug-Set und die Anleitung sorgsam aufbewahren, da diese bei ggf. später einmal erforderlichen Reparaturen bzw. Ersatzteilbestellungen benötigt werden.



Trainingsfläche in mm
(für Gerät und Benutzer)



Freifläche in mm
(Trainingsfläche und Sicherheitsfläche
(umlaufend 60cm))



Computeranleitung

Der mitgelieferte Computer bietet den größten Trainingskomfort. Jeder trainingsrelevante Wert wird in einem entsprechenden Sichtfenster angezeigt. Vom Trainingsbeginn an werden die benötigte Zeit, die aktuelle Geschwindigkeit, der ungefähre Kalorienverbrauch, zurückgelegte Entfernung und der aktuelle Puls angezeigt. Alle Werte werden von Null an aufwärts zählend festgehalten.

Der Computer schaltet sich durch kurzes Drücken der F-Taste oder einfachem Trainingsbeginn ein. Der Computer beginnt alle Werte zu erfassen und anzuzeigen.

Um den Computer zu stoppen, einfach das Training beenden. Der Computer stoppt alle Messungen und hält die zuletzt erreichten Werte fest. Die zuletzt erreichten Werte in den Funktionen ZEIT, KALORIEN und KM werden für 4 Min. gespeichert und bei einer Wiederaufnahme des Trainings kann von diesen Werten aus weitertrainiert werden. Der Computer schaltet sich ca. 4 Minuten nach Beendigung des Trainings automatisch ab.

Anzeigen:

1. „KM/H“-Anzeige:

Es wird die aktuelle Geschwindigkeit in Kilometern pro Stunde angezeigt. Eine Vorgabe eines bestimmten Wertes mittels der „E“-Taste ist nicht möglich. Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt nicht.

(Höchstgrenze der Anzeige 99,9 km/h)

2. „ZEIT“-Anzeige:

Es wird die aktuell benötigte Zeit in Minuten und Sekunden angezeigt. Eine Vorgabe eines bestimmten Wertes mittels der „E“-Taste ist möglich. Ist eine bestimmte Zeit vorgegeben, so wird die noch zurückzulegende Zeit angezeigt. Wird der vorgegebene Wert erreicht, wird dieses durch ein akustisches Signal angezeigt.

Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt.

(Höchstgrenze der Anzeige 99,59 Minuten.)

3. „KM“-Anzeige:

Es wird der aktuelle Stand der zurückgelegten Kilometern angezeigt. Eine Vorgabe eines bestimmten Wertes mittels der „E“-Taste ist möglich. Ist eine bestimmte Strecke vorgegeben, so wird die noch zurückzulegende Strecke angezeigt. Wird der vorgegebene Wert erreicht, wird dieses durch ein akustisches Signal angezeigt.

Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt.

(Höchstgrenze der Anzeige 999 km)

4. „KALORIEN“-Anzeige:

Es wird der aktuelle Stand der verbrauchten Kalorien angezeigt. Eine Vorgabe eines bestimmten Wertes mittels der „E“-Taste ist möglich. Ist eine bestimmte Verbrauchsmenge vorgegeben, so wird die noch zu verbrauchenden Kalorienmenge angezeigt. Wird der vorgegebene Wert erreicht, wird dieses durch ein akustisches Signal angezeigt.

Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt. (Höchstgrenze der Anzeige 999 Kalorien)

5. „Km/Total“ display:

Es wird die Summe der zurückgelegten Entfernungen aller Trainingseinheiten angezeigt. Die Daten dieser Anzeige werden nur bei Auswechseln der Batterien gelöscht.

6. „SCAN“-Funktion:

Wird diese Funktion ausgewählt, werden im fortlaufenden Wechsel von ca. 5 Sekunden die aktuellen Werte aller Funktionen nacheinander angezeigt.

Tasten:

1. „F“-Taste:

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

2. „E“-Taste:

Durch ein einmaliges Drücken dieser Taste ist eine stufenweise Vorgabe von Werten in den einzelnen Funktionen möglich. Dazu muß zuvor die gewünschte Funktion mit der „F“-Taste ausgewählt werden.

Längeres Drücken löst einen Schnellvorlauf aus, der durch ein nochmaliges Drücken wieder gestoppt werden kann. Beim Trainingsbeginn wird dann, von den vorgegebenen Werten ab, gegen Null gezählt.

3. „L“= Löschen:

Durch ein kurzes Drücken dieser Taste kann der durch die „F“-Taste ausgewählte Wert auf Null gesetzt werden.

Durch ein längeres Drücken dieser Taste (ca. 5 Sekunden) kann die Gesamtlöschung aller zuletzt erreichten Werte vorgenommen werden. Alle Werte aller Anzeigen werden dabei auf Null gesetzt.



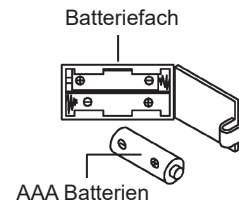
Austausch der Batterien:

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

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

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

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



Reinigung, Wartung und Lagerung des Heimtrainers:

1. Reinigung

Benutzen Sie nur ein leicht angefeuchtetes Tuch zur Reinigung.

Achtung: Benutzen Sie niemals Benzin, Verdünner oder andere aggressive Reinigungsmittel zur Oberflächenreinigung da dadurch Beschädigungen verursacht werden.

Das Gerät ist nur für den privaten Heimgebrauch und zur Benutzung in Innenräumen geeignet. Halten Sie das Gerät sauber und Feuchtigkeit vom Gerät fern.

2. Lagerung

Entnehmen Sie die Batterien aus dem Computer bei Beabsichtigung das Gerät länger als 4 Wochen nicht zu nutzen. Schieben Sie den Sitz in Richtung Griff. Wählen Sie einen trockenen Lagerort im Haus und geben Sie etwas Sprüh-Öl an die Pedalkugellager links und rechts, sowie an das Gewinde der Griffschraube. Decken Sie das Gerät ab um es vor Verfärbungen durch evtl. Sonneneinstrahlung und Staub zu schützen.

3. Wartung

Wir empfehlen alle 50 Betriebsstunden eine Überprüfung der Schraubenverbindungen auf festen Sitz, welche bei der Montage hergestellt wurden. Alle 100 Betriebsstunden sollten Sie etwas Sprüh-Öl an die Pedalkugellager links und rechts, sowie an das Gewinde der Griffschraube 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 Drücken einer Taste nicht ein.	Keine Batterien eingesetzt oder Batterien leer	Überprüfen Sie die Batterien im Batteriefach auf ordnungsgemäßen Sitz oder wechseln Sie diese aus.
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 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.
Widerstand verändert sich bei Verstellung nicht spürbar.	Seilzugverbindung nicht ordnungsgemäß verbunden.	Schrauben Sie die Verkleidung auf und überprüfen Sie, ob sich der Seilzug aufgehängt hat.

Trainingsanleitung Allgemein

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

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.

TRAININGSPULS

Um den Trainingspuls zu bestimmen können Sie wie folgt vorgehen. Bitte beachten Sie, dass es sich hierbei 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 Alter) - (0,11 x Körpergewicht)

Frauen:

Maximalpuls = 210 - (0,5 x Alter) - (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 Laktatoleranz, 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 Alter) - (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 passt 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 Ausdauertrainingsgeräte von uns verfügen über Pulssensoren oder sind Pulsgurtkompatibel. Somit können Sie Ihren Puls während des Trainings überwachen. Wird die Pulsfrequenz nicht in der Computerausgabe 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 Pulsschlagelages z.B. am Handgelenk und zählen der Schläge innerhalb einer Minute).
- Puls-Messung mit entsprechend geeigneten und geeichten Puls-Messgeräten (im Sanitäts- Fachhandel erhältlich).
- Pulsmessung mit weiteren Produkten wie Pulsuhr, Smartphone....

HÄUFIGKEIT

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

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 Armböge. 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.

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 zu RS 100

Art.-Nr. 1903A

Technische Daten: Stand: 31.01.2023

- Magnet-Brems-System
- ca. 6 kg Schwungmasse
- 8-stufige manuelle Widerstandseinstellung
- Komfortsitz mit ergonomischer Rückenlehne
- Mehrfach verstellbare Sitzposition
- Flachriemenantrieb
- Rutschfeste Riemen Schwerpunktpedale
- Übersichtliches LCD Display mit digitaler Anzeige von: Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, ca. Kalorienverbrauch, Scan und ODO.
- Computer enthält Halterung / Ablage für Tablet & Smartphone

Wenn ein Bauteil nicht in Ordnung ist oder fehlt, oder wenn Sie in Zukunft ein Ersatzteil benötigen, wenden Sie sich bitte an uns.

Adresse: Top-Sports Gilles GmbH
 Friedrichstr. 55
 42551 Velbert
 Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
 Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
 e-mail: info@christopeit-sport.com
 www.christopeit-sport.com

Geeignet bis zu einem Körpergewicht von max. 100 kg
 Gerätegewicht: 24kg
 Stellmaße : ca. L 133 x W 60 x H 95 cm
 Trainingsplatzbedarf: min. 2,5m²

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



Abbildungs-Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge Stück	Montiert an Abbildungs Nr.	ET-Nummer
1	Grundrahmen		1	4+6	33-1903-11-SI
2	Sitzrahmen		1	4	33-1903-12-SI
3	Haltegriff		1	2	33-1903-13-SI
4	Grundrahmen hinten		1	1+7	33-1903-14-SI
5	Computerhalterung		1	1	33-1903-15-SI
6	Fussrohr vorne		1	1	33-1903-16-SI
7	Fussrohr hinten		1	4	33-1903-17-SI
8	U förmige Halteplatte		1	4+20	33-1903-18-SI
9	Schlossschraube	M10x65	2	4+7	39-10248
10	Innensechskantschraube	M10x65	2	1+6	39-10121
11	Hutmutter	M10	2	9	39-10021
12	Unterlegscheibe gebogen	10//25	2	9	39-10233-CR
13	Federring	für M10	4	9+10	39-9995-CR
14	Innensechskantschraube	M8x16	12	1,4+5	39-9886-CR
15	Unterlegscheibe	8//16	12	14+29	39-10520
16	Federring	für M8	12	14	39-9864-VC
17	Unterlegscheibe	10//20	3	10+20	39-9989
18	Schraube	4,2x18	13	24	36-9111-38-BT
19	Unterlegscheibe gebogen	8//25	4	14	39-10232
20	Handgriffschraube		1	5	36-1903-18-BT
21	Sensor		1	1+22	36-1721-13-BT
22	Verbindungskabel		1	21+37	36-1903-04-BT
23	Stopfen		4	3+5	36-9211-21-BT
24	Griffpolster		4	3+5	36-1903-05-BT
25L	Fußkappe mit Transportrolle links		1	6	36-1903-12-BT
25R	Fußkappe mit Transportrolle rechts		1	6	36-1903-19-BT
26	Exzenterkappe		2	7	36-1321-07-BT
27L	Pedal links		1	28	36-9110-04-BT
27R	Pedal rechts		1	28	36-9110-05-BT
28	Tretkurbel		1	48	33-1302-07-SI
29	Innensechskantschraube	M8x70	2	2+3	39-9890-SW
30	Selbstsichernde Mutter	M8	2	29	39-9818-SW
31	Innensechskantschraube	M6x15	4	2+35	39-10120-SW
32	Rechteckstopfen		2	2	36-1903-11-BT
33	Unterlegscheibe	6//12	8	31+34	39-9863-SW
34	Innensechskantschraube	M6x40	4	2+36	39-10085
35	Sitzpolster		1	2	36-1903-20-BT

Abbildungs-Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge Stück	Montiert an Abbildungs Nr.	ET-Nummer
36	Rückenpolster		1	2	36-1903-28-BT
37	Computer		1	5	36-1903-23-BT
38	Schraube	M5x12	4	5+37	39-9903-SW
39	Gummiring		2	40	36-1903-10-BT
40L	Seitenverkleidung links		1	1+40R	36-1903-21-BT
40R	Seitenverkleidung rechts		1	1+40L	36-1903-22-BT
41	Sechskantmutter	M22	2	28	36-9713-05-BT
42	Unterlegscheibe	22//35	1	28	36-9713-04-BT
43	Lagerabdeckung	M23	1	28	36-9713-06-BT
44	Kugellager	30/45	2	45	36-9713-02-BT
45	Lageraufnahme		2	1	36-9713-01-BT
46	Lagerabdeckung 2	M22	1	28	36-9713-03-BT
47	Unterlegscheibe	23//38	1	28	36-9713-07-BT
48	Riemenscheibe		1	1	36-1903-24-BT
49	Flachriemen		1	48+61	36-1903-25-BT
50	Widerstandsregulierung		1	40+61	36-1903-26-BT
51	Selbstsichernde Mutter	M10	1	54	39-9981
52	Spannrolle		1	54	36-9211-28-BT
53	Distanzring		2	54	39-10207
54	Schraube	M10x40	1	1+52	39-10131-CR
55	Achsmutter	M10x1,0	2	61	39-9820
56	Mutter	M6	2	54	39-9861-VZ
57	U-Teil		2	54	36-9713-56-BT
58	Augenschraube	M6x50	2	1+61	39-10000
59	Achsmutter schmal	M10x1,0	2	61	39-9820-VC
60	Magnet		1	48	36-9713-09-BT
61	Schwungmasse		1	1	33-1903-19-SI
62L	Pedalsicherungsband links		1	27L	36-9504-48-BT
62R	Pedalsicherungsband rechts		1	27R	36-9504-46-BT
63	Werkzeug Set		1		36-1903-16-BT
64	Montage- und Bedienungsanleitung		1		36-1903-28-BT

1. Important Recommendations and Safety Information	Page 12
2. Assembly overview	Page 3
3. Assembly Instructions, Assembly overview Mount, Use & Dismount	Page 3, 13-15
4. Computer instructions	Page 16
5. Cleaning, Storage, Checks, Troubleshooting, Warm up exercises (Warm Up)	Page 17
6. Training Instructions	Page 18
7. Parts List	Page 19 - 20
8. Summary of Parts/Exploded Diagram	Page 59

Dear customer,

We congratulate you on your purchase of this home training sports unit and hope that we will have a great deal of pleasure with it. Please take heed of the enclosed notes and instructions and follow them closely concerning assembly and use.

Please do not hesitate to contact us at any time if you should have any questions.

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert



Attention:
Read the user
manual before
use!



Important Recommendations and Safety Instructions

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

1. Assemble the machine exactly as described in the installation instructions and use only the enclosed, specific parts of the machine. Before assembling, verify the completeness of the delivery against the delivery notice and the completeness of the carton against the assembly steps in the installation and operating instructions.
2. Before the first use and at regular intervals (approximately every 50 Operating hours) check the tightness of all screws, nuts and other connections and the access shafts and joints with some lubricant so that the safe operating condition of the equipment is ensured. In particular, the adjustment of seat need smooth function and good condition.
3. Set up the machine in a dry, level place and protect it from moisture and water. Uneven parts of the floor must be compensated by suitable measures and by the provided adjustable parts of the machine if such are installed. Ensure that no contact occurs with moisture or water.
4. Place a suitable base (e.g. rubber mat, wooden board etc.) beneath the machine if the area of the machine must be specially protected against indentations, dirt etc.
5. Before beginning training, remove all objects within a radius of 2 metres from the machine.
6. Do not use aggressive cleaning agents to clean the machine and employ only the supplied tools or suitable tools of your own to assemble the machine and for any necessary repairs. Remove drops of sweat from the machine immediately after finishing training.
7. **WARNING!** Systems of the heart frequency supervision can be inexact. Excessive training can lead to serious health damage or to the death. Consult a doctor before beginning a planned training programme. He can define the maximum exertion (pulse, Watts, duration of training etc.) to which you may expose yourself and can give you precise information on the correct posture during training, the targets of your training and your diet. Never train after eating large meals.
8. Only train on the machine when it is in correct working order. Use original spare parts only for any necessary repairs. **WARNING!** Replace the worm parts immediately and keep this equipment out of use until repaired.
9. When setting the adjustable parts, observe the correct position and the marked, maximum setting positions and ensure that the newly adjusted position is correctly secured.
10. Unless otherwise described in the instructions, the machine must only be used for training by one person at a time. The exercise time should not overtake 60 min./daily.
11. Wear training clothes and shoes which are suitable for fitness training with the machine. Your clothes must be such that they cannot catch during training due to their shape (e.g. length). Your training shoes should be


appropriate for the trainer, must support your feet firmly and must have non-slip soles.

12. WARNING! If you notice a feeling of dizziness, sickness, chest pain or other abnormal symptoms, stop training and consult a doctor.

13. Never forget that sports machines are not toys. They must therefore only be used according to their purpose and by suitably informed and instructed persons.

14. People such as children, invalids and handicapped persons should only use the machine in the presence of another person who can give aid and advice. Take suitable measures to ensure that children never use the machine without supervision.

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

16.  At the end of its life span this product is not allowed to dispose over the normal household waste, but it must be given to an assembly point for the recycling of electric and electronic components. You may find the symbol on the product, on the instructions or on the packing. The materials are reusable in accordance with their marking. With the re-use, the material utilization or the protection of our environment. Please ask the local administration for the responsible disposal place.

17. To protect the environment, do not dispose of the packaging materials, used batteries or parts of the machine as household waste. Put these in the appropriate collection bins or bring them to a suitable collection point.

18. This machine is a speed-dependant machine, i.e. the power increases with increasing speed, and the reverse.

19. The machine is equipped with 8-speed resistance adjustment. This makes it possible to reduce or increase the braking resistance and thereby the training exertion. Turning the adjusting knob for the resistance setting towards stage 1 reduces the braking resistance and thereby the training exertion. Turning the adjusting knob for the resistance setting towards stage 8 increases the braking resistance and thereby the training exertion.

20. The maximum permissible load (=body weight) is specified as 100 kg. This machine has been tested in compliance with EN ISO 20957-1:2013 and EN ISO 20957-5:2016 „H,C“. This item's computer corresponds to the basic demands of the EMV Directive of 2014/30EU.

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

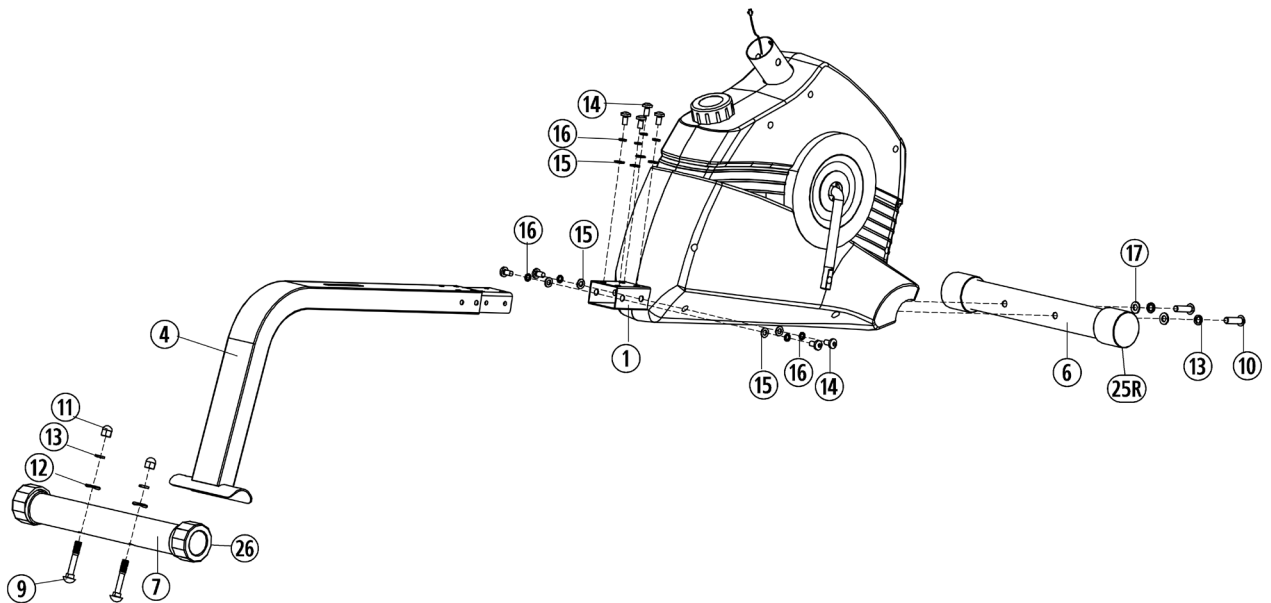
Assembly Instructions

Remove all the separate parts from the packaging, lay them on the floor and check that all are there on the basis of the step drawings in these instructions for assembly and use. Please note that a number of parts have been connected directly to the main frame and preassembled. In addition, there are several other individual parts that have been attached to separate units. This will make it easier and quicker for you to assemble the equipment. Assembly time: 30 - 40 min.

Step 1:

Attach the stabilizer (6+7) and seat frame (4) at main frame (1).

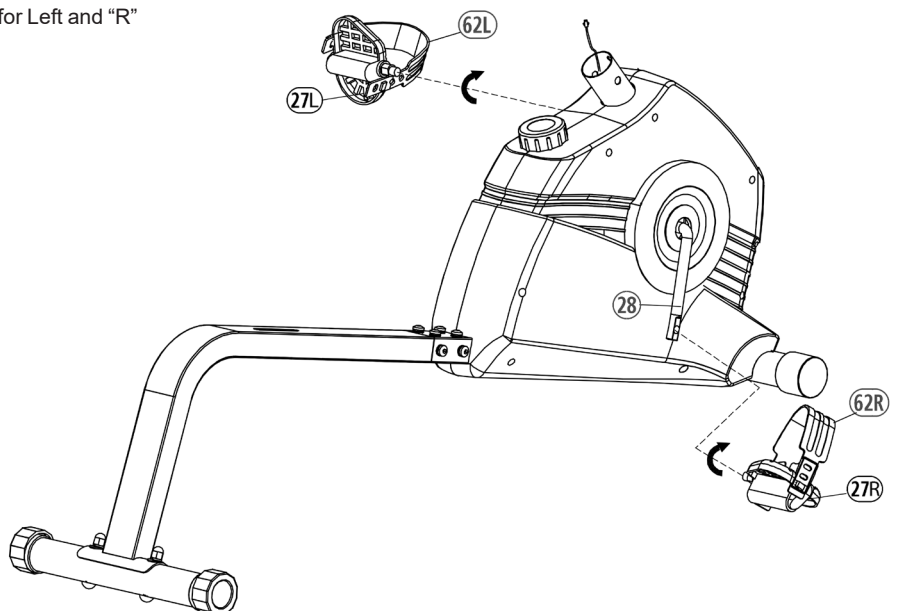
1. Push the seat frame (4) into the locator provided for it at the main frame (1). Screw the seat frame (4) at the main frame (1) with screws M8x16 (14), washers 8//16 (15) and spring washers (16).
2. Attach the front foot (6) with the preassembled transport rollers (25) to the main frame (1). Do this with the two screws M10x65 (10), washers 10//20 (17)



Step 2:

Attach the pedals (27L+27R) at pedal crank (28).

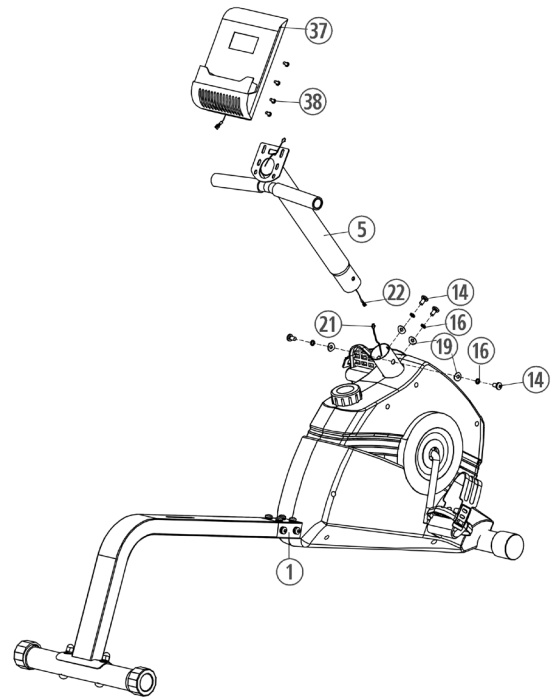
1. Screw the right pedal (27R) into the locator on the right-hand side (as seen in exercise position) for the pedal crank (28) (**Warning! The screw direction is clockwise**).
2. Screw the left pedal (27L) into the locator on the left-hand side (as seen in exercise position) for the pedal crank (28) (**Warning! The screw direction is anti-clockwise**).
3. Then mount the pedal straps left and right (62L+62R) on the associated pedals (27L+27R). (The pedals are marked with sign "L" for Left and "R" for Right.)



Step 3:

Attach the computer holder (5) and Computer (37).

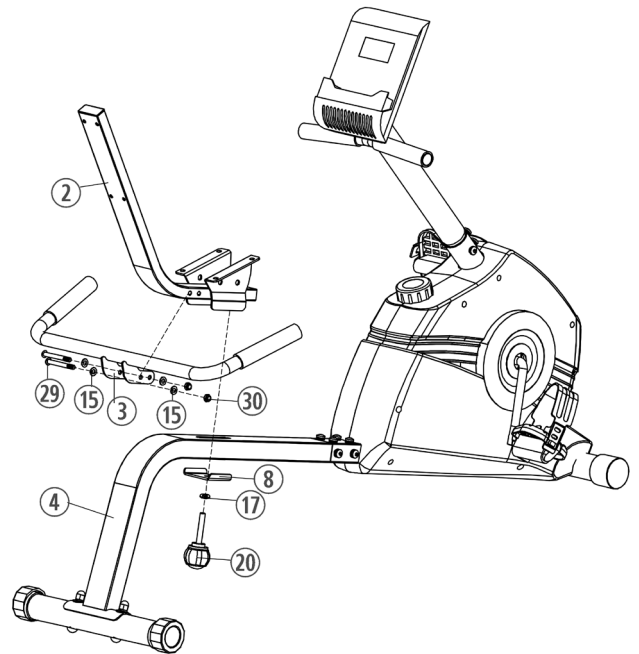
1. Place the computer holder (5) against the main frame (1) and connect the plug for the computer cable (22) with the matching plug for the sensor cable (21).
2. Put the computer holder (5) onto the locator provided for it at the main frame (1). Ensure that the cable connection made are not squashed. Screw the computer holder (5) at main frame (1) in straight direction with screws M8x16 (14), spring washers (16) and arc washers 8//25 (19).
3. Take the computer (37) that has been supplied out of the packaging and insert the batteries (Type "AAA"-1.5 V pencils) by watching for the right polarity on the back of the computer (37). (Batteries for the computer are not included in this item. Please buy them at your located market.)
4. Put the plug of connection cable (22) into the cable socket from monitor (37)
5. Attach the monitor (37) to computer holder (5) and tighten with screws M5x12 (38).
(Attention: Ensure that the cable loom were not crunch or pinch during installation.)
The screws for computer you find at computers backside.



Step 4:

Attach the seat support (2) and handrail (3) at seat frame (4).

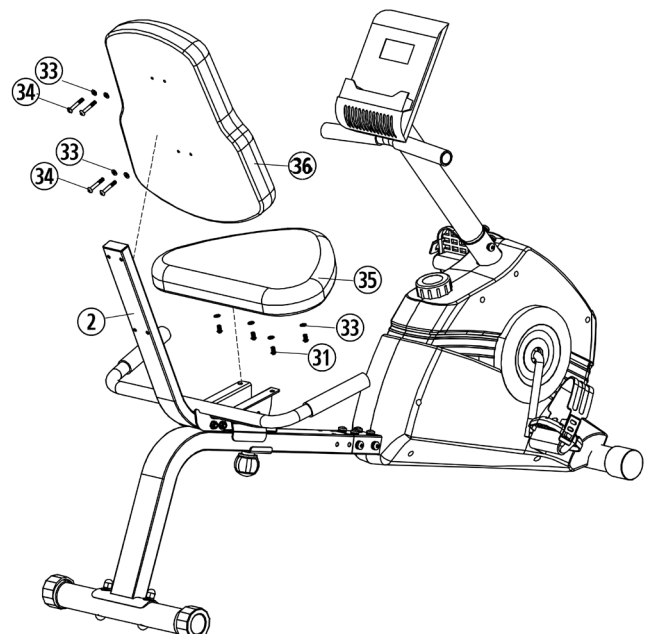
1. Place the seat support (2) onto the seat frame (4) and screw it with u-shape bracket (8), washer 10//20 (17) and hand grip screw (20).
2. Place the handrail (3) near to the seat support (2) adjust the holes in the tubes so that they aligned
3. Push the bolts M8x70 (29) through the holes and tighten the handrail (3) at seat support (2) with washers 8//16 (15) and nylon nuts (30) firmly.



Step 5:

Attach the seat (35) and back cushion (36) at seat support (2).

1. Place the seat (35) with backside onto the seat support (2) so that the holes are align.
2. Put on each screw M6x15 (31) one washer 6//12 (33) and tighten the seat (35) at seat support (2) firmly.
3. Place the backside of back cushion (36) against den seat support (2) so that the holes align.
4. Screw the back cushion (36) at seat holder (2) tightly by using screws M6x40 (34) and washers 6//12 (33).

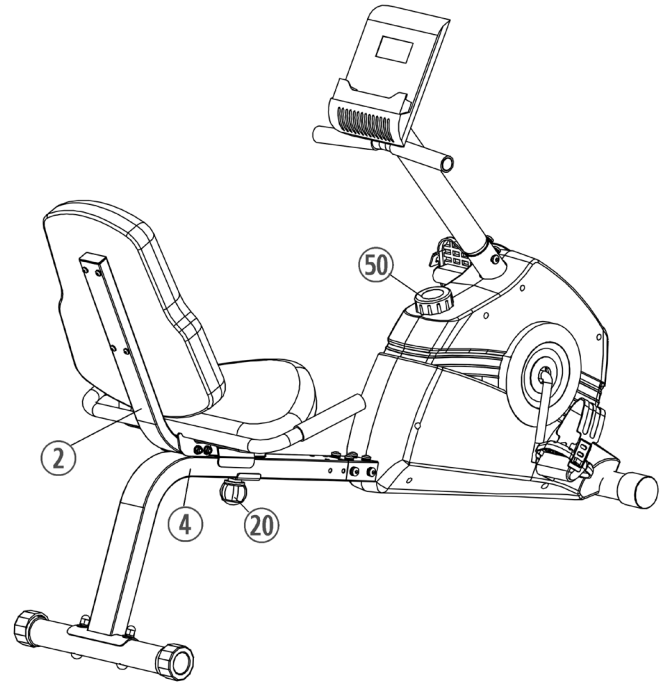


Step 6:
Checks

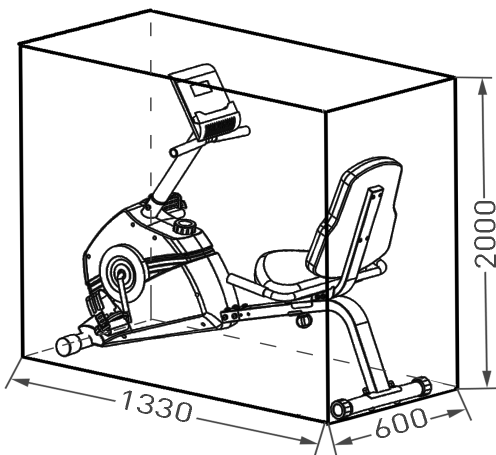
1. Check the correct installation and function of all screwed and plug connections. Installation is thereby complete.
2. When everything is in order, familiarise yourself with the machine at a low resistance (50) setting and make your individual adjustments. Fit the seat position through loosen the hand grip screw (20) and adjust the seat support (2) on seat frame (4) into the right distance for your body height.

Note:

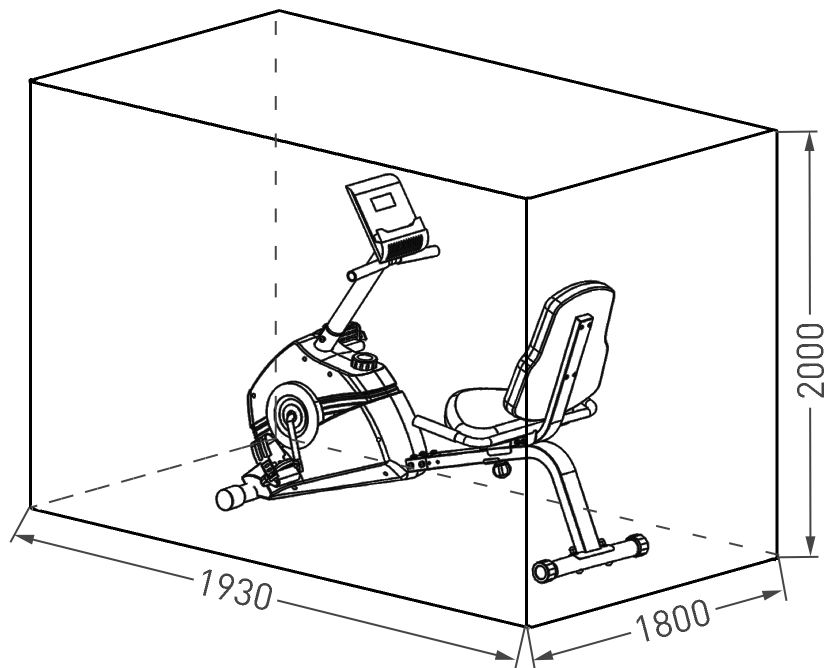
Please keep the tool set and the instructions in a safe place as these may be required for repairs or spare parts orders becoming necessary later.



Training area in mm
(for home trainer and user)



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



Computer instructions

The supplied computer allows the most convenient training. Every value relevant to training is displayed in a corresponding window. From the beginning of the training session, the required time, the current speed, the approximate calorie consumption, the travelled distance and the current pulse rate are displayed. All values are counted from zero upwards.

The computer is switched on by briefly pressing the F- key or simply by beginning training. The computer begins to register and display all values. To stop the computer, just stop training. The computer stops all measurements and retains the last attained values. The last attained values in the functions TIME, CALORIES and KM are stored for 4 Min. and training can continue with these values when training is resumed. The computer switches off automatically approx. 4 minutes after training is stopped.

Displays:

1. „KM/H“ Speed-display:

The current speed is displayed in kilometres per hour. It is not possible to specify a particular value using the „E“ key. The values last attained by this function are not stored. (Limit of the display: 99.9 km/h.)

2. „ZEIT“ Time-display:

The currently required time is displayed in minutes and seconds. It is possible to specify a particular value using the „E“ key. If a particular time has been specified, the remaining time is displayed. When the specified value is attained, this is indicated by an acoustic signal. The values last attained by this function are stored. (Limit of the display: 99.59 minutes.)

3. „KM“ Distance-display:

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

4. „CALORIEN“ Calory-display:

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

5. „ODO“ Km Total-display:

The current status of the travelled kilometres of all previous training sessions including current training session is displayed. A particular value cannot be specified. The values last attained by this function are not stored. (Limit of the display: 9.999 km.)

6. „SCAN“ function:

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

Keys:

1. „F“ key:

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

2. „E“ key:

By pressing this key once, it is possible to specify values step by step in the respective functions. For this, the desired function must firstly be selected using the „F“ key.

Holding the key pressed activates faster running, which can be stopped by pressing the key again. When training begins, the specified values are then counted down to zero.

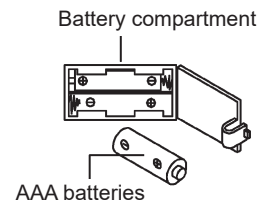
3. „L“ = Delete:

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



Replacing the batteries:

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



Cleaning, Checks and Storage of the home bike:

1. Cleaning

Use only a less wet cloth for cleaning.

Caution: Never use benzene, thinner or other aggressive cleaning agents for surface cleaning as this damage caused.

The device is only for private home use and for use suitable indoors. Keep the unit clean and moisture from the device.

2. Storage

Remove the batteries from the computer while intending the unit for more than 4 weeks not to use. Push the seat toward the handgrip. Choose a dry storage in-house and put some spray oil to the pedal bearings left and right, and on the thread of the handgripscrew for saddle support.

Cover the bike to protect it from being discolor by any sunlight and dirty through dust.

3. Checks

We recommend every 50 hours to review the screw connections for tightness, which were prepared in the assembly. Every 100 operating hours, you should put some spray oil at the pedal bearings left and right, and to the thread of gripscrew for seat.

Troubleshooting

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

Problem	Possible Cause	Solution
Computer has no value at Display if you press any key.	No Batteries insert or batteries empty	Check the position of batteries at battery compartment or replace batteries.
Computer is not counting data and do not switch on after start cycling.	Sensor impulse missing base on not well plugged connection	Check the plug connections at computer.
Computer is not counting data and do not switch on after start cycling.	Sensor impulse missing base on not correct position of sensor.	Take off the cover and check the distance between magnet and Sensor. The magnet at turning belt wheel should have only less than < 5mm distance against the sensor position.
Resistance don't change	Connection of resistance not well	Check the resistance connection inside the housing in regard to well connection.

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.

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.

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.

Goal: 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 endurance training equipment 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....

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.

TRAINING PLAN

Each training session should consist of three training phases: „warmup 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.

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.

Part list-spare part list RS 100

Art.-No. 1903A

Technical data: Issue: 31.01.2023

- Magnetic brake system
- Approx. 6 kg centrifugal mass
- 8-stage resistance control
- adjustable and comfortable seat with back cushion
- low entrance
- anti slip pedals with pedal strap
- quiet flat belt drive
- Transport rollers at front foot
- Easy to use computer with digital display of: Time, Speed, Distance, ODO, approx. calorie consumption and Scan. Input of limits for time, distance and approx. calories. Announcement of higher limits. Holder for smartphone/tablet.
- Max. body weight 100 KG

Items weight: 24kg
Space requirement approx. L 133 x W 60 x H 95 cm
Exercise space approx.: min. 2,5m²

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
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

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

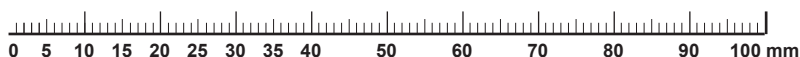


Illustration No.	Designation	Dimensions mm	Quantity	Attached to illustration No.	ET number
1	Main frame		1	4+6	33-1903-11-SI
2	Seat bracket		1	4	33-1903-12-SI
3	Handrail		1	2	33-1903-13-SI
4	Rear frame		1	1+7	33-1903-14-SI
5	Computer bracket		1	1	33-1903-15-SI
6	Front stabilizer		1	1	33-1903-16-SI
7	Rear stabilizer		1	4	33-1903-17-SI
8	U shape bracket		1	4+20	33-1903-18-SI
9	Carriage bolt	M10x65	2	4+7	39-10248
10	Inner hex screw	M10x65	2	1+6	39-10121
11	Cap nut	M10	2	9	39-10021
12	Curved washer	10//25	2	9	39-10233-CR
13	Spring washer	for M10	4	9+10	39-9995-CR
14	Inner hex screw	M8x16	12	1,4+5	39-9886-CR
15	Washer	8//16	12	14+29	39-10520
16	Spring washer	for M8	12	14	39-9864-VC
17	Washer	10//20	3	10+20	39-9989
18	Screw	4,2x18	13	24	36-9111-38-BT
19	Curved washer	8//25	4	14	39-10232
20	Handgrip screw		1	5	36-1903-18-BT
21	Sensor		1	1+22	36-1721-13-BT
22	Connection cable		1	21+37	36-1903-04-BT
23	Round plug		4	3+5	36-9211-21-BT
24	Hand grip foam		4	3+5	36-1903-05-BT
25L	End cap left with transport roller		1	6	36-1903-12-BT
25R	End cap right with transport roller		1	6	36-1903-19-BT
26	Eccentric foot cap		2	7	36-1321-07-BT
27L	Pedal left		1	28	36-9110-04-BT
27R	Pedal right		1	28	36-9110-05-BT
28	Crank		1	48	33-1302-07-SI
29	Inner hex screw	M8x70	2	2+3	39-9890-SW
30	Nylon nut	M8	2	29	39-9818-SW
31	Inner hex screw	M6x15	4	2+35	39-10120-SW
32	Square plug		2	2	36-1903-11-BT
33	Washer	6//12	8	31+34	39-9863-SW
34	Inner hex screw	M6x40	4	2+36	39-10085
35	Seat		1	2	36-1903-20-BT

Illustration No.	Designation	Dimensions mm	Quantity	Attached to illustration No.	ET number
36	Back cushion		1	2	36-1903-28-BT
37	Computer		1	5	36-1903-23-BT
38	Screw	M5x12	4	5+37	39-9903-SW
39	Rubber ring		2	40	36-1903-10-BT
40L	Cover left		1	1+40R	36-1903-21-BT
40R	Cover right		1	1+40L	36-1903-22-BT
41	Hex nut	M22	2	28	36-9713-05-BT
42	Washer	22//35	1	28	36-9713-04-BT
43	Bearing cover 1	M23	1	28	36-9713-06-BT
44	Ball bearing	30/45	2	45	36-9713-02-BT
45	Bearing holder		2	1	36-9713-01-BT
46	Bearing cover 2	M22	1	28	36-9713-03-BT
47	Big washer	23//38	1	28	36-9713-07-BT
48	Big pulley		1	1	36-1903-24-BT
49	Flat belt		1	48+61	36-1903-25-BT
50	Tension control		1	40+61	36-1903-26-BT
51	Nylon nut	M10	1	54	39-9981
52	Idle wheel		1	54	36-9211-28-BT
53	Distance washer		2	54	39-10207
54	Screw	M10x40	1	1+52	39-10131-CR
55	Axle nut	M10x1,0	2	61	39-9820
56	Nut	M6	2	54	39-9861-VZ
57	U-part		2	54	36-9713-56-BT
58	Eye bolt	M6x50	2	1+61	39-10000
59	Axle nut thin	M10x1,0	2	61	39-9820-VC
60	Magnet		1	48	36-9713-09-BT
61	Flywheel		1	1	33-1903-19-SI
62L	Pedal strap left		1	27L	36-9504-48-BT
62R	Pedal strap right		1	27R	36-9504-46-BT
63	Tool Set		1		36-1903-16-BT
64	Assembly and exercise instruction		1		36-1903-28-BT

1. Recommandations importantes et règles de sécurité	Page	21
2. Vue d'ensemble du montage	Page	3
3. Notice de montage avec Aperçu de l'Assemblée:	Page	22 - 24
4. Manuel d'utilisation du calculateur électronique	Page	25
5. nettoyage, stockage, Entretien, Corrections Exercices d'échauffement (Warm Up)	Page	26
6. Recommandations pour l'entraînement	Page	27
7. Nomenclature	Page	28 - 29
8. Aperçu des pièces/écornchés	Page	59

Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons pour l'achat de ce cycle d'entraînement intérieur et nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec. Veuillez respecter et suivre les indications et les instructions de montage et d'emploi.

Si vous avez des questions, vous pouvez bien sûr vous adresser à nous.

Très cordiales salutations
 Top-Sports Gilles GmbH
 Friedrichstr. 55
 42551 Velbert



Attention:
 Lisez le manuel d'utilisation avant utilisation!



Recommandations importantes et consignes de sécurité

Nos produits sont systématiquement soumis au contrôle et sont ainsi conformes aux normes de sécurité actuelles les plus élevées. Cependant, cela ne dégage pas de l'obligation de suivre strictement les indications suivantes.

1. Monter l'appareil en suivant exactement les instructions de montage et n'utiliser que les pièces spécifiques à l'appareil et ci-jointes pour le montage de l'appareil. Avant le montage en lui-même, contrôler l'intégralité de la livraison à l'aide du bon de livraison et l'intégralité des emballages en carton à l'aide de la instructions de montage dans les instructions de montage et d'utilisation.
2. Avant la première utilisation et à intervalles réguliers (environ tous les 50 heures d'ouverture), le serrage de toutes les vis, écrous et autres vérifiez les connexions et les puits d'accès et les joints avec une certaine traiter lubrifiant afin que le bon état de fonctionnement de l'équipement est assurée. En particulier, vérifiez que le réglage du siège est sécurisé.
3. Mettre en place l'appareil à un endroit sec et plan, et le protéger contre l'humidité. Les inégalités du sol doivent être compensées par des mesures appropriées et par les pièces réglables de l'appareil, prévues à cet effet, si présentes. Il faut exclure tout contact avec l'humidité et l'eau.
4. Dans la mesure où le lieu de montage doit être protégé contre des points de pression, des saletés ou autres, prévoir un support antidérapant (p. ex. tapis en caoutchouc, plaque en bois etc.) sous l'appareil.
5. Avant de commencer l'entraînement, enlever tous les objets dans un rayon de 2 mètres autour de l'appareil.
6. Pour nettoyer l'appareil, ne pas utiliser de détergents agressifs, et pour le montage ainsi que d'éventuelles réparations, n'utiliser que les outils fournis ou des outils appropriés. Les traces de sueur sur l'appareil doivent être enlevées tout de suite après l'entraînement.
7. **RESPECT!** Des systèmes de la fréquence de coeur peuvent être inexacts. Le fait de s'entraîner excessif sait dommage de santé sérieux ou mènent vers la mort
 Un entraînement inadapté ou excessif peut entraîner des risques pour la santé. C'est pourquoi, avant de commencer un entraînement précis, il faut consulter un médecin. Ce dernier peut définir les sollicitations maximales (pouls, watts, durée d'entraînement etc.) auxquelles on peut se soumettre, et donner des renseignements exacts sur les conditions de l'entraînement, les objectifs et l'alimentation. Il ne faut pas s'entraîner après un repas lourd.
8. Ne s'entraîner avec l'appareil que lorsque celui-ci est en parfait état de fonctionnement. Pour les réparations éventuelles, n'utiliser que des pièces de rechange originales. **RESPECT!** Si des parties sont excessivement chaudes à l'utilisation de l'appareil ils remplacent immédiatement celui-ci et sûr cet équipement de l'utilisation jusqu'à réparé.
9. Pour le réglage des pièces, faire attention à régler la bonne position ou la position de réglage maximale marquée, et à bloquer correctement la nouvelle position réglée.
10. Si rien d'autre n'est indiqué dans le mode d'emploi, l'appareil ne doit être utilisé que par une personne pour l'entraînement. Le temps d'entraînement ne devait pas dépasser au total 60 Min./ chaque jour.


11. Il faut porter des vêtements et des chaussures adaptés à un entraînement fitness avec l'appareil. Les vêtements doivent être conçus de manière à ce que de par leur forme (p. ex. longueur), ils ne puissent pas rester accrocher pendant l'entraînement. Les chaussures d'entraînement doivent être choisies en fonction de l'appareil, doivent systématiquement bien tenir le pied et posséder une semelle antidérapante.

12. **RESPECT!** Si des sensations de vertige, des nausées, des douleurs dans la poitrine ou d'autres symptômes anormaux se font sentir, arrêter l'entraînement et consulter un médecin adapté.

13. Il faut savoir que les appareils de sport ne sont pas des jouets. C'est pourquoi, ils ne doivent être utilisés que de manière conforme à l'emploi prévu et uniquement par des personnes informées et initiées en conséquence.

14. Les personnes, telles que les enfants, les invalides ou les handicapés, ne doivent utiliser l'appareil qu'en présence d'une autre personne qui peut fournir son aide ou donner des instructions. Il faut exclure l'utilisation de l'appareil par des enfants sans surveillance, par des mesures appropriées.

15. Il faut faire attention à ce que la personne qui s'entraîne, ainsi que d'autres personnes, ne se trouvent jamais dans la zone des pièces encore en mouvement.

16.  Ce produit ne peut pas être enlevé les déchets à la fin de sa durée de vie sur les déchets budgétaires normaux, main doit être livre à un point collectif pour le recyclage des appareils électriques et électroniques. Le symbole sur le produit du mode d'emploi ou de l'emballage fait rem arguer sur cela.

Les matières sont réutilisables conformément à leur marquage. Avec le réemploi, la valorisation matérielle ou d'autres formes de valorisation vous apportez des appareils de contralto, une contribution importante à la protection a notre environnement. Veuillez demander lors de l'administration communale le poste d'enlèvement des déchets constant.

17. Les matériaux d'emballage, les piles vides et les pièces de l'appareil doivent être évacués en respectant l'environnement, pas avec les ordures ménagères, mais dans les containers de collecte prévus à cet effet, ou remis aux services de collecte adaptés.

18. Cet appareil est un appareil dépendant de la vitesse, c.-à-d. la performance augmente avec la croissance de la vitesse et inversement.

19. L'appareil est équipé d'un réglage de résistance à 8 niveaux. Cela permet de réduire ou d'augmenter la résistance de freinage et ainsi le niveau d'entraînement. En tournant le bouton de réglage de la résistance vers niveau 1, cela entraîne une diminution de la résistance de freinage et ainsi du niveau d'entraînement. En tournant le bouton de réglage de la résistance vers le niveau 8, cela entraîne une augmentation de la résistance de freinage et ainsi du niveau d'entraînement.

20. La charge (=poids) maximale admise a été fixée à 100 kg. Cet appareil a été contrôlé suivant les normes EN ISO 20957-1:2013 et EN ISO 20957-5:2016 „H,C“. Cet ordinateur d'appareils correspond aux demandes fondamentales d'elle EMV Directive en 2014/30EU.

21. Les instructions de montage et d'utilisation doivent être considérées comme faisant partie du produit. Cette documentation doit être fournie lors de la vente ou du passage du produit.

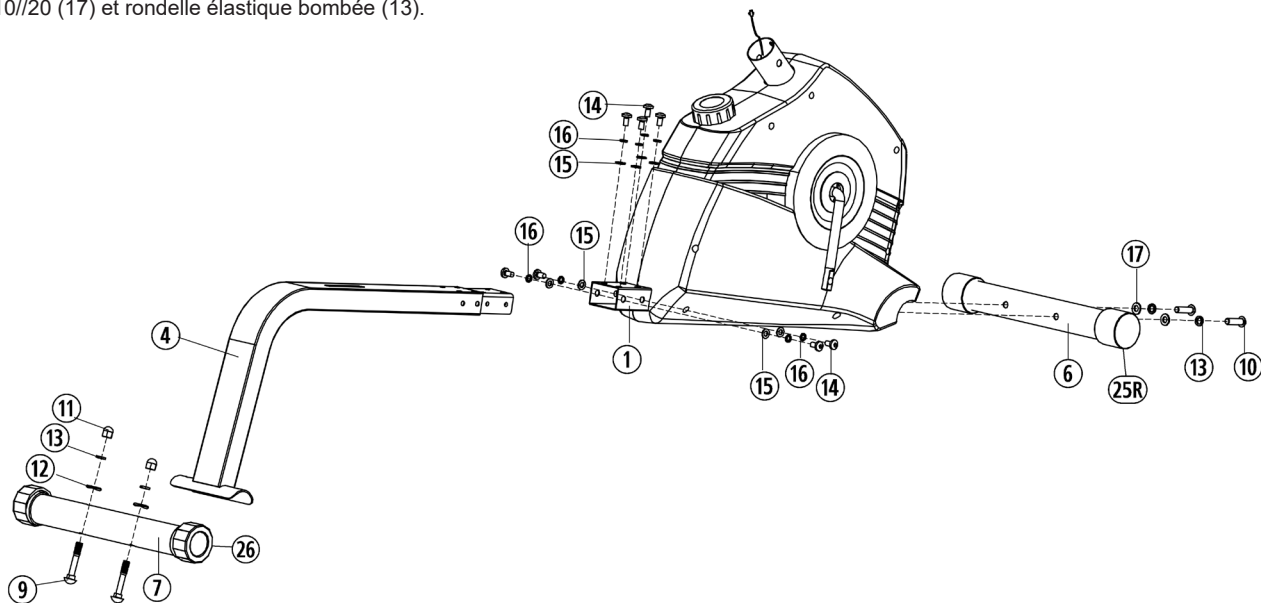
Notice de montage

Il est strictement conseillé d'observer nos recommandations et consignes de sécurité avant de commencer le montage ! Avant de commencer avec le montage, respectez absolument nos recommandations et consignes de sécurité ! Retirez tous les éléments du carton et préparez-les de manière ordonnée pour le montage.
Temps de Montage: 30 - 40 min.

Etape n° 1:

Montage du pied (6+7) et cadre de base arrière (4) sur le châssis (1).

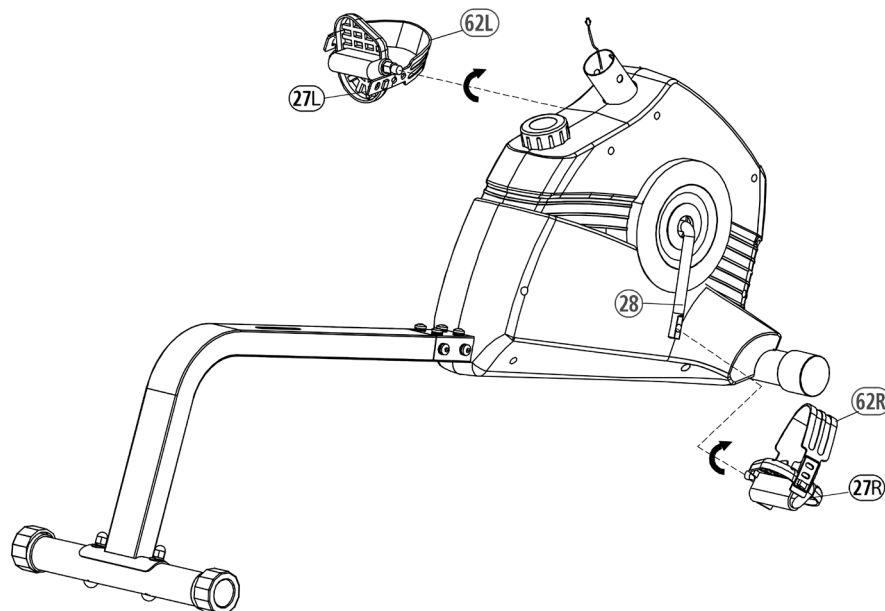
1. Poussez le cadre de base arrière (4) sur le châssis (1). Fixez les deux cadre (1+4) ensemble à l'aide des vis M8x16 (14), les rondelles 8//16 (15) et les rondelles élastique bombée (16).
2. Attachez le pied avant (6) aux coiffé avec roulette (25) sur le châssis (1). Serrez-vous des deux vis à six pans creux M10x65 (10), rondelles intercalaires 10//20 (17) et rondelle élastique bombée (13).



Etape n° 2 :

Montage des pédales (27L+27R).

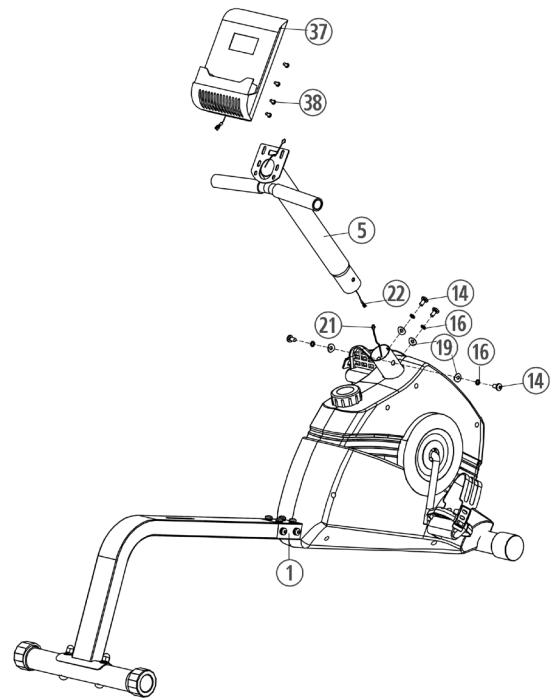
1. Vissez la pédale droite (27R) sur la manivelle de pédale à droite (28), dans le sens de fonctionnement, de la manivelle de pédalier.
(Attention! Serrage des vis: dans le sens d'horloge.)
2. La pédale gauche (27L) doit ensuite être vissée dans la manivelle de pédale à gauche (28) et dans le sens de fonctionnement.
(Attention! Serrage des vis: dans le sens contraire d'horloge.)
3. Ensuite, montez les bandes cale-pied gauche et droite (62L+62R) sur les pédales (27L+27R) qui leur correspondent.



Etape n° 3:

Montage de logement d'ordinateur (5) et de l'ordinateur (37).

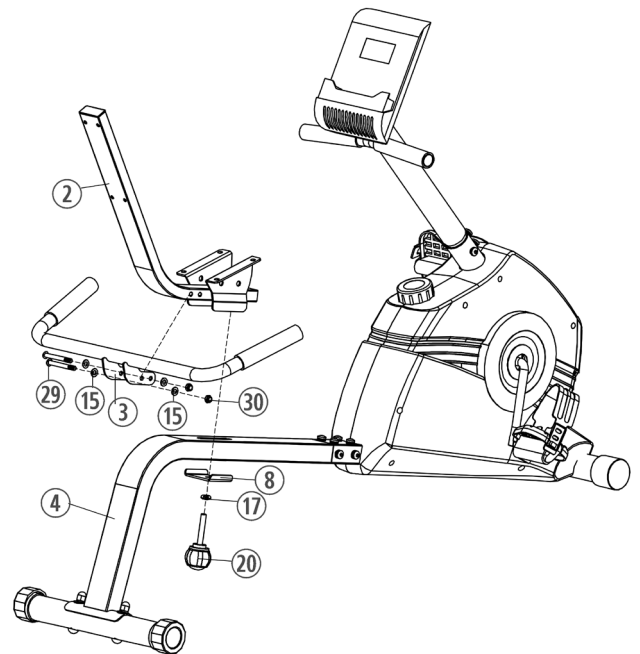
1. Prenez le logement d'ordinateur (5) et reliez la fiche pour le câble de l'ordinateur (22) à la fiche pour le câble du capteur (21).
2. Introduisez logement d'ordinateur (5) dans le support prévu à cet effet du châssis (1). Veillez à ce que les liaisons entre le câble établies lors de la phase 1 ne soient pas écrasées. Vissez le logement d'ordinateur (5) sur le châssis (1) au moyen des vis M8x16 (14), de la rondelle élastique bombée (16) et des rondelles intercalaires 8//25 (19).
3. Prenez l'ordinateur fourni (37) de l'emballage et insérez les piles (type AAA - 1,5 V) par rapport au réel polarité à l'arrière de l'ordinateur (37). (Piles pour l'ordinateur ne sont pas à la livraison. S'il vous plaît se référer cette dans le commerce.)
4. Prenez ensuite l'ordinateur (37) et fixez son câble de connexion (22) à l'arrière de l'ordinateur (37).
5. Monter l'ordinateur (37) au logement de l'ordinateur (5) avec les vis M5x12 (38). Evitez ce faisant d'abîmer le câble. Les vis de l'ordinateur sont situées à l'arrière de l'ordinateur.



Etape n° 4 :

Installation du cadre de siège (2) et de la poignée (3) sur la cadre de base arrière (4).

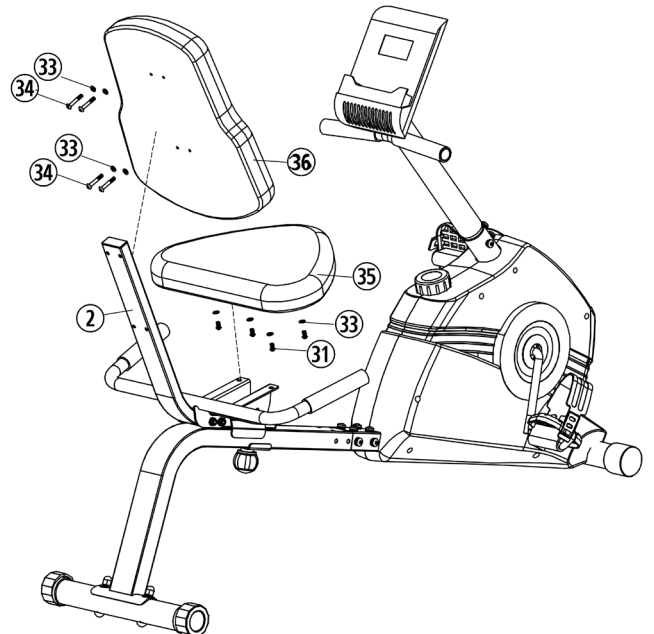
1. Placez le cadre de siège (2) dans le logement, au niveau du cadre de base arrière (4) et fixez-le en position horizontale à l'aide du vis à poignée étoile (20), rondelle 10//20 (17) et de la plaque de retenue for cadre de siège (8).
2. Placer la poignée (3) sur le cadre de la siège (2) en veillant à ce que les trous de forage des tubes soient situés les uns au-dessus des autres.
3. Introduisez les vis M8x70 (29) et monter la poignée (3) sur le cadre de siège (2) avec rondelle 8//16 (15) et écrou autobloquant (30) et serrer à bloc.



Etape n° 5:

Installation du siège (35) et de la repose dos (36) sur la cadre de siège (2).

1. Placez le siège (35) sur le cadre de la siège (2) de manière les trous soient tous alignés dans une position identique.
2. Vissez le siège (35) à l'aide des vis M6x15 (31) et rondelles 6//12 (33) sur le cadre de la siège (2).
3. Placez la repose dos (36) sur le cadre du siège (2) de manière les trous soient tous alignés dans une position identique.
4. Vissez la repose dos (36) à l'aide des vis M6x40 (34) et rondelle 6//12 (33) sur le cadre du siège (2).



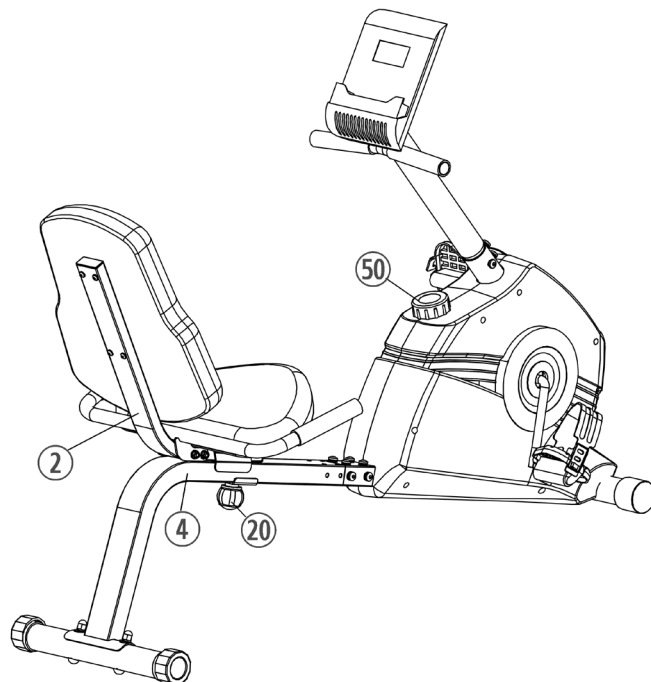
Etape n° 6:

Contrôle

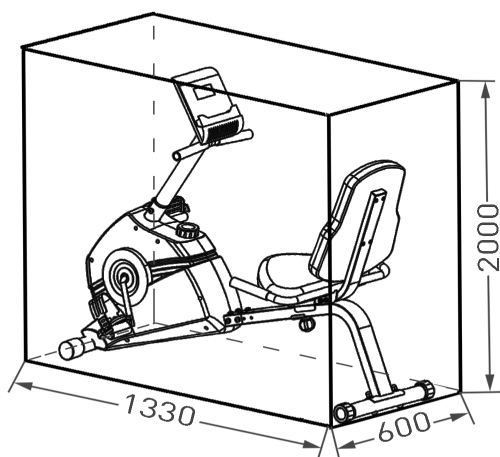
1. Vérifier si les assemblages et connexions ont été effectués correctement et fonctionnent. Le montage est maintenant terminé.
2. Si tout est en ordre, se familiariser avec l'appareil en effectuant de légers réglages de la résistance (50) et effectuer les réglages individuels. Réglez la position d'assise en desserrant la vis de la poignée (20) et en déplaçant le cadre de siège (2) du cadre de base arrière (4) à votre hauteur.

Remarques :

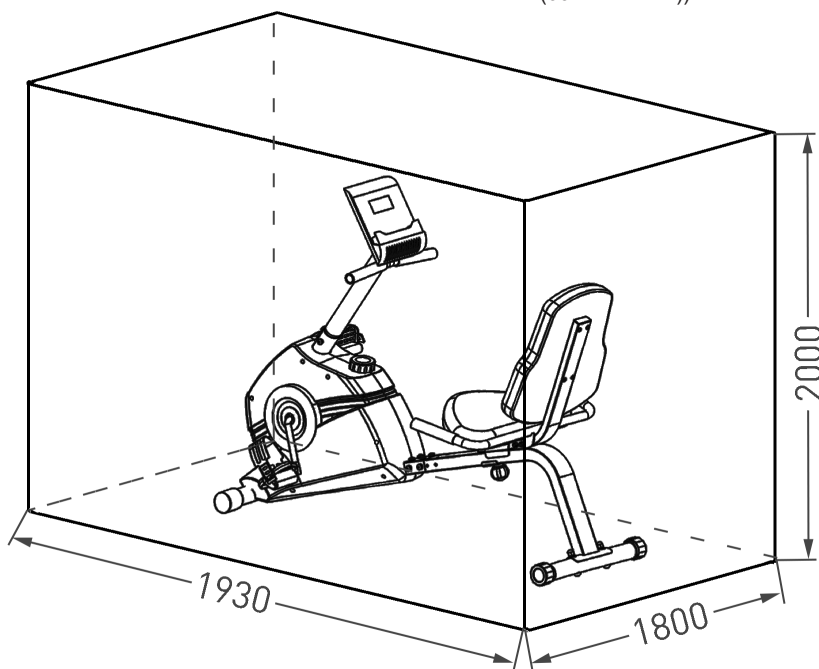
Veuillez à conserver soigneusement le jeu d'outils ainsi que les instructions de montage dont vous aurez éventuellement besoin ultérieurement pour effectuer les réparations nécessaires et commander des pièces de rechange.



Centre d'entraînement en mm
(Pour appareil et l'utilisateur)



Surface libre en mm
(Zone de la formation et de la zone de sécurité (60cm rotation))



Mode d'emploi de l'ordinateur

L'ordinateur livré vous offre le plus grand confort d'entraînement. Chaque valeur importante pour l'entraînement est affichée dans une fenêtre correspondante. Le temps nécessaire, la vitesse actuelle, la consommation de calories approximative, la distance parcourue et le pouls actuel sont affichés dès le commencement de l'entraînement. Toutes les valeurs sont sauvegardées à partir du nombre zéro. L'ordinateur se met en marche dès que l'on appuie brièvement sur la touche F ou que l'on commence tout simplement l'entraînement.

L'ordinateur commence à saisir l'ensemble des valeurs et à les afficher. Pour éteindre l'ordinateur, terminer simplement l'entraînement. L'ordinateur arrête l'ensemble des mesures et sauvegarde les dernières valeurs obtenues. Les dernières valeurs obtenues dans les fonctions ZEIT, KALORIEN et KM sont sauvegardées pour 4 Min. et peuvent être réutilisées pour redémarrer l'entraînement. L'ordinateur s'éteint automatiquement au bout d'environ 4 minutes d'interruption de l'entraînement.

Affichages :

1. Affichage „KM/H“ (affichage des km/h) :

Permet d'afficher la vitesse actuelle en kilomètres par heure. La touche „E“ ne permet pas de fixer préalablement une valeur déterminée. Cette fonction ne permet pas de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent.

(Affichage limité au maximum à 99,9 km/h)

2. Affichage „ZEIT“ (affichage du temps) :

Permet d'afficher le temps nécessaire actuellement en minutes et en secondes. La touche „E“ permet de fixer préalablement une valeur déterminée. Si une valeur déterminée est fixée préalablement, le temps qu'il reste à parcourir est affiché. Si la valeur fixée est atteinte, un signal acoustique l'indique.

Cette fonction permet de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent. (Affichage limité au maximum à 99,59 minutes.)

3. Affichage „KM“ (affichage des km) :

Permet d'afficher les kilomètres parcourus jusqu'à présent. La touche „E“ permet de fixer préalablement une valeur déterminée. Si un parcours déterminé est fixé préalablement, la distance qu'il reste à parcourir est affichée. Si la valeur fixée est atteinte, un signal acoustique l'indique.

Cette fonction permet de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent. (Affichage limité au maximum à 999 km)

4. Affichage „KALORIEN“ (affichage des calories) :

Permet d'afficher l'état actuel des calories consommées. La touche „E“ permet de fixer préalablement une valeur déterminée. Si une valeur de consommation déterminée est fixée préalablement, la quantité de calories qu'il reste à consommer est affichée. Si la valeur fixée est atteinte, un signal acoustique l'indique.

Cette fonction permet de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent. (Affichage limité au maximum à 999 calories)

5. Affichage „ODO“ (affichage du nombre total de kilomètres) :

Permet d'afficher le niveau actuel des kilomètres parcourus pour l'ensemble des unités d'entraînement ainsi que celui de l'unité actuelle d'entraînement. Il n'est pas possible de fixer préalablement une valeur déterminée.

Cette fonction ne permet pas de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent.

(Affichage limité au maximum à 9999 km)

Mesure des pulsations à la poignée

Les poignées droite et gauche comportent chacune un capteur (pièces de contact métalliques.) Attention, veillez à ce que la paume de vos mains repose simultanément sur les capteurs, avec une pression normale. Dès que les pulsations sont enregistrées, un cœur apparaît en surbrillance à côté de l'affichage des pulsations.

La mesure des pulsations à la poignée n'a qu'une valeur indicative. En effet, tout mouvement, frottement, la transpiration etc. peuvent entraîner des variations par rapport aux pulsations réelles. Chez certaines personnes, la mesure des pulsations peut être erronée. En cas de problèmes avec la mesure des pulsations aux mains, nous vous recommandons d'utiliser une sangle de poitrine cardiologique.

6. Fonction „SCAN“ :

Si l'on sélectionne cette fonction, les valeurs actuelles de l'ensemble des fonctions sont affichées les unes après les autres toutes les 5 secondes environ.

Touches :

1. Touche „F“ :

Pour passer d'une fonction à une autre, appuyer une fois et brièvement sur cette touche ; c'est-à-dire qu'il est possible de sélectionner la fonction en question permettant d'effectuer des entrées à l'aide de la touche „E“. Un symbole s'affiche dans la fenêtre en question lequel indique la fonction

sélectionnée.

2. Touche „E“ :

Pour fixer préalablement et par étape des valeurs dans les fonctions individuelles, appuyer une fois sur cette touche. A cet effet, il faut d'abord sélectionner la fonction souhaitée à l'aide de la touche „F“.

Si l'on appuie longuement, un déroulement rapide se produit lequel peut être réinterrompu en appuyant de nouveau. Dès le début de l'entraînement, le comptage s'effectue en arrière en partant de ces valeurs fixées.

3. Touche „L“= effacement :

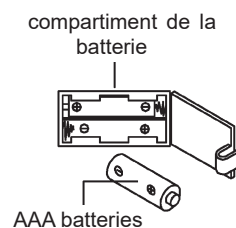
En appuyant brièvement sur cette touche, la valeur sélectionnée à l'aide de la touche „F“ est remise à zéro. En appuyant plus longuement sur cette touche (pendant environ 5 secondes), il est possible d'effacer la totalité des valeurs atteintes jusqu'à présent.

Toutes les valeurs affichées sont remises à zéro.



Remplacement des piles :

1. Ouvrez le couvercle du compartiment de la batterie, puis retirez les utilisées Batteries. (Si les piles fuient les supprimer sous augmenté étant donné que l'acide de la batterie n'est pas en contact avec la peau venir et nettoyez le compartiment de la batterie à fond.)
2. Insérez les nouvelles piles (type (AAA) 1,5 V dans le bon ordre et en tenant compte de la polarité dans le compartiment à piles et fermer le couvercle de la batterie pour qu'elle s'enclenche.
3. Si l'ordinateur ne prend pas immédiatement, la fonction devrait Piles sont retirées pendant 10 secondes et réinsérés.
4. Les batteries vides correctement en conformité avec les règlements d'élimination éliminés et ne pas donner les déchets résiduels.



Nettoyage, Entretien et stockage de l'exercice:

1. nettoyage

Utilisez uniquement un chiffon humide pour le nettoyage.

Attention: Ne jamais utiliser de benzène, de diluant ou autre agents de nettoyage agressifs pour le nettoyage de surface comme ce les dommages causés.

L'appareil est uniquement pour un usage domestique privé et pour un usage intérieur appropriés. Gardez l'appareil propre et l'humidité de l'appareil.

2. stockage

Retirez les piles de l'ordinateur tout en entendant l'unité pour de 4 semaines de ne pas utiliser. Faire glisser le coulisseau de l'étrier vers le guidon. Choisissez un stockage à sec dans la maison et mettre un peu d'huile de pulvérisation pour les roulements de la pédale gauche et à droite, et sur les filets de la libération rapide. Couvrir le dispositif pour le protéger d'être décolorés par la lumière du soleil et de la poussière.

3. Entretien

Nous recommandons toutes les 50 heures pour examiner les connexions à vis pour l'étanchéité, qui ont été préparés dans l'ensemble. Toutes les 100 heures de fonctionnement, vous devriez au peu d'huile de pulvérisation les roulements de la pédale gauche et à droite, et sur les filets de vis à poignée étoile.

Corrections:

Si vous ne pouvez pas résoudre en utilisant les informations énumérées à l'dysfonctionnement, s'il vous plaît contactez votre revendeur ou fabricant.

Problème	Cause	Possible Solution
L'ordinateur ne s'allume pas en appuyant sur un bouton.	Pas de piles ou de batteries insérées vide.	Vérifiez les piles dans le compartiment de la batterie pour un bon ajustement ou de les remplacer.
L'ordinateur ne compte pas et ne s'allume pas par le début de la formation d'un.	Manquant impulsion du capteur en raison de mauvais connecteur ou dissous.	Vérifiez le connecteur sur l'ordinateur pour un bon ajustement.
L'ordinateur ne compte pas et ne s'allume pas par le début de la formation d'un.	Manquant impulsion du capteur en raison de la position incorrecte du capteur.	Dévissez le couvercle et vérifiez la distance entre le capteur et l'aimant. Un aimant dans la manivelle est en regard du capteur, et doit avoir une distance de moins de <5mm.
La résistance ne change pas sensiblement lors de l'ajustement	Câble de connexion n'est pas correctement connecté.	Vérifiez la connexion du câble sur le étrier magnétique.

Consignes générales de formation

Les facteurs ci-après doivent être pris en compte pour la détermination de l'entraînement indispensable afin d'améliorer concrètement son physique et sa santé.

INTENSITÉ

Le niveau d'effort physique pendant l'entraînement doit dépasser le point d'effort normal, sans dépasser le point de essoufflement et/ou épuisement. Une valeur de référence appropriée peut être l'impulsion. À chaque séance d'entraînement, la condition augmente et, par conséquent, les exigences d'entraînement doivent être ajustées. Cela est possible en allongeant la durée de la formation, en augmentant le niveau de difficulté ou en changeant le type de formation.

FRÉQUENCE CARDIAQUE D'ENTRAÎNEMENT

Pour déterminer la fréquence cardiaque d'entraînement, vous pouvez procéder comme suit. Veuillez noter qu'il s'agit de valeurs indicatives. Si vous avez des problèmes de santé ou si vous n'êtes pas sûr, consultez un médecin ou un entraîneur de fitness.

01 Calcul de la fréquence cardiaque maximale

La valeur d'impulsion maximale peut être déterminée de différentes manières, car l'impulsion maximale dépend de nombreux facteurs. Vous pouvez utiliser la formule standard pour le calcul (fréquence cardiaque maximale = 220 - âge). Cette formule est très générale. Il est utilisé dans de nombreux produits de sport à domicile pour déterminer la fréquence cardiaque maximale. Nous recommandons la formule de Sally Edwards. Cette formule calcule plus précisément la fréquence cardiaque maximale et tient compte du sexe, de l'âge et du poids corporel.

Formule de Sally Edwards:

Hommes:

Fréquence cardiaque maximale = 214 - (0,5 x âge) - (0,11 x poids)

Femmes:

Fréquence cardiaque maximale = 210 - (0,5 x âge) - (0,11 x poids)

02 Calcul de la fréquence cardiaque d'entraînement

La fréquence cardiaque d'entraînement optimale est déterminée par l'objectif de l'entraînement. Des zones d'entraînement ont été définies pour cela.

Santé - Zone: Régénération et Compensation

Convient aux: Débutants / **Type d'entraînement:** entraînement d'endurance très léger / **Objectif:** récupération et promotion de la santé. Construire la condition de base.

Fréquence cardiaque d'entraînement = 50 à 60% de la fréquence cardiaque maximale

Métabolisme des graisses - Zone: Bases - Endurance Training 1

Convient aux: utilisateurs débutants et avancés / **Type d'entraînement:** entraînement d'endurance léger / **Objectif:** activation du métabolisme des graisses (brûlure de calories), amélioration des performances d'endurance.

Fréquence cardiaque d'entraînement = 60 à 70% de la fréquence cardiaque maximale

Aérobic - Zone: Bases - Endurance Training 1/2

Convient aux: débutants et avancés / **Type d'entraînement:** entraînement d'endurance modéré. / **Objectif:** Activation du métabolisme des graisses (brûlure de calories), améliorant les performances aérobies, Augmentation des performances d'endurance.

Fréquence cardiaque d'entraînement = 70 à 80% de la fréquence cardiaque maximale

Anaérobic - Zone: Bases - Endurance Training 2

Convient aux: sportifs confirmés et compétitifs / **Type d'entraînement:** entraînement d'endurance modéré ou entraînement par intervalles / **Objectif:** amélioration de la tolérance au lactate, augmentation maximale des performances.

Fréquence cardiaque d'entraînement = 80 à 90% de la fréquence cardiaque maximale

Compétition - Zone: Entraînement Performance / Compétition

Convient aux: sportifs et sportifs de haut niveau / **Type d'entraînement:** entraînement fractionné intensif et entraînement compétition / **Objectif:** amélioration de la vitesse et de la puissance maximales.

Attention! L'entraînement dans ce domaine peut entraîner une surcharge du système cardiovasculaire et nuire à la santé.

Fréquence cardiaque d'entraînement = 90 à 100 % de la fréquence cardiaque maximale

Exemple de calcul

Homme, 30 ans et poids 80 Kg. Je suis débutant et j'aimerais perdre du poids et augmenter mon endurance.

01 : Impulsion maximale - calcul

Fréquence cardiaque maximale = 214 - (0,5 x âge) - (0,11 x poids)

Fréquence cardiaque maximale = 214 - (0,5 x 30) - (0,11 x 80)

Pouls maximum = environ 190 battements/min

02 : Calcul de la fréquence cardiaque d'entraînement

En raison de mes objectifs et de mon niveau d'entraînement, la zone de métabolisme des graisses me convient le mieux.

Fréquence cardiaque d'entraînement = 60 à 70% de la fréquence cardiaque maximale

Fréquence cardiaque d'entraînement = 190 x 0,6 [60 %]

Fréquence cardiaque d'entraînement = 114 battements/min

Après avoir réglé votre fréquence cardiaque d'entraînement pour votre condition d'entraînement ou Une fois que vous avez identifié des objectifs, vous pouvez commencer à vous entraîner. La plupart de nos équipement d'entraînement d'endurance sont équipés de capteurs de fréquence cardiaque ou sont compatibles avec une ceinture de fréquence cardiaque. Ainsi, vous pouvez vérifier votre fréquence cardiaque pendant la surveillance les entraînements. Si le pouls ne s'affiche pas sur l'écran de l'ordinateur ou si vous souhaitez être prudent et vérifier votre pouls, qui pourrait s'afficher de manière incorrecte en raison d'éventuelles erreurs d'application ou similaires, vous pouvez utiliser les outils suivants :

a. Mesure du pouls de manière conventionnelle (détection du pouls, par exemple au poignet et comptage des battements en une minute).

b. Mesure de la fréquence cardiaque avec des appareils de mesure de la fréquence cardiaque appropriés et calibrés (disponibles dans les magasins de fournitures médicales).

c. Mesure de la fréquence cardiaque avec d'autres produits tels que les cardiofréquencesmètres, les smartphones...

FRÉQUENCE

La plupart des experts recommandent de combiner une alimentation saine, qui doit être adaptée en fonction de l'objectif d'entraînement, et de l'exercice physique trois à cinq fois par semaine. Un adulte normal a besoin de deux fois par semaine exercice pour maintenir son état actuel. Pour son Pour améliorer sa condition et modifier son poids corporel, il a besoin d'au moins trois séances d'entraînement par semaine. reste idéal bien sûr, une fréquence de cinq séances d'entraînement par semaine.

PROGRAMMATION DE L'ENTRAÎNEMENT

Chaque séance d'entraînement doit comprendre trois phases d'entraînement: „phase d'échauffement“, „phase d'entraînement“ et „phase de récupération“. Dans la „phase d'échauffement“, la température corporelle

et l'apport d'oxygène doivent être augmentés lentement. Cela est possible grâce à des exercices de gymnastique sur une période de cinq à dix minutes. Après ça devrait la « phase d'entraînement » proprement dite commence. La charge d'entraînement doit être conçue en fonction de la fréquence cardiaque d'entraînement. Afin de faciliter la circulation après la «phase d'entraînement» et d'éviter des courbatures ou des muscles noués, la «phase d'entraînement» doit être suivie d'une «phase de ralentissement». Celle-ci devrait englober des exercices d'élongation et/ou de

Exemple - exercices d'étirement pour les phases d'échauffement et de récupération Commencez votre échauffement en marchant sur place pendant au moins 3 minutes puis effectuer les exercices de gymnastique suivantes à l'organisme pour la phase de formation pour se préparer en conséquence. Les exercices ne faites pas trop et que dans la mesure fonctionnent jusqu'à une légère résistance sentir. Cette position va tenir quelque chose.



Atteindre avec votre main gauche derrière votre tête vers l'épaule droite et tirez avec la main droite légèrement au coude gauche. Après 20sec. Mettez bras



en avant et essayer d'atteindre le pied avec vos mains. 2 x 20sec.



Penchez-vous aussi loin que possible et laissez vos jambes presque tendue. Montrez-le avec vos doigts dans la direction de l'orteil. 2 x 20sec.



nir avec vos mains sur le sol. Appuyez sur le bassin vers le bas. Changer après 20 jambe sec.

MOTIVATION

Un entraînement régulier est la clef de la réussite de votre programme. Vous devriez prévoir votre entraînement à heure fixe chaque jour et vous y préparer mentalement. Il est primordial d'être de bonne humeur au moment de l'entraînement et de ne pas perdre l'objectif visé. Jour après jour, en vous entraînant continuellement, vous verrez les progrès accomplis et votre objectif se rapprocher progressivement.

Liste des pièces – Liste des pièces de rechange RS 100 N° de commande 1903A

Caractéristiques techniques : Version du : 31.01.2023

- Système de freinage magnétique
- masse tournante : environ 6 kg
- Changement de cran à 8 degrés
- Entraînement par courroie plate
- Siège confort avec dossier ergonomique
- Pédales à centre de gravité avec ceinture
- Roulettes de déplacement à l'avant
- Réglage de la hauteur au niveau du sol
- Réglable horizontal de la selle
- Ordinateur à grand affichage numérique de : la vitesse, la distance, du temps, de la consommation approximative des calories brûlées, du scan et ODO.
- Entrée de limites telles que la durée, la distance et la consommation de calories. Affichage du dépassement des limites. Support pour Smartphone / Tab

Adapté pour des poids jusqu'à environ 100 kg.
Dimensions approximatives Longueur 133 x Largeur 60 x Hauteur 95 cm
Poids du produit : 24kg
Espace de formation : au moins 2,5m²

Si une pièce n'est pas correcte, s'il manque une pièce ou si vous avez besoin d'une pièce de rechange à l'avenir, veuillez vous adresser à :

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

Ce produit à seulement pour le domaine de sport de maison privé de manière souvenue et non pour l'utilisation industrielle ou commerciale convenable. Utilisation de sport de maison la classe H/C



Schéma n°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité Unités	Monté sur schéma n°	Numéro ET
1	Cadre de base		1	4+6	33-1903-11-SI
2	Cadre de selle		1	4	33-1903-12-SI
3	Poignée		1	2	33-1903-13-SI
4	Cadre de base arrière		1	1+7	33-1903-14-SI
5	Titulaire d'ordinateur		1	1	33-1903-15-SI
6	Tube de pied avant		1	1	33-1903-16-SI
7	Tube de pied arrière		1	4	33-1903-17-SI
8	Plaque de retenue for cadre de selle		1	4+20	33-1903-18-SI
9	Vis à tête bombée et collet carré	M10x65	2	4+7	39-10248
10	Vis à six pans creux	M10x65	2	1+6	39-10121
11	Ecrou chapeau	M10	2	9	39-10021
12	Rondelle intercalaire	10//25	2	9	39-10233-CR
13	Rondelle élastique bombée	pour M10	4	9+10	39-9995-CR
14	Vis à six pans creux	M8x16	12	1,4+5	39-9886-CR
15	Rondelle	8//16	12	14+29	39-10520
16	Rondelle élastique bombée	pour M8	12	14	39-9864-VC
17	Rondelle	10//20	3	10+20	39-9989
18	Vis	4,2x18	13	24	36-9111-38-BT
19	Rondelle intercalaire	8//25	4	14	39-10232
20	Vis à poignée étoile		1	5	36-1903-18-BT
21	Capteur		1	1+22	36-1721-13-BT
22	Câble de connexion		1	21+37	36-1903-04-BT
23	Bouchon rond		4	3+5	36-9211-21-BT
24	Revêtement de poignée		4	3+5	36-1903-05-BT
25L	Coiffé avec roulette gauche		1	6	36-1903-12-BT
25R	Coiffé avec roulette droite		1	6	36-1903-19-BT
26	Coiffé avec réglable à la hauteur		2	7	36-1321-07-BT
27L	Pédale gauche		1	28	36-9110-04-BT
27R	Pédale droite		1	28	36-9110-05-BT
28	Axe de pédalier		1	48	33-1302-07-SI
29	Vis à six pans creux	M8x70	2	2+3	39-9890-SW
30	Ecrou autobloquant	M8	2	29	39-9818-SW
31	Vis à six pans creux	M6x15	4	2+35	39-10120-SW
32	Bouchon carré		2	2	36-1903-11-BT
33	Rondelle	6//12	8	31+34	39-9863-SW
34	Vis à six pans creux	M6x40	4	2+36	39-10085

Schéma n°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité Unités	Monté sur schéma n°	Numéro ET
35	Selle		1	2	36-1903-20-BT
36	Rembourrage arrière		1	2	36-1903-28-BT
37	Ordinateur		1	5	36-1903-23-BT
38	Vis	M5x12	4	5+37	39-9903-SW
39	Anneau en caoutchouc		2	40	36-1903-10-BT
40L	Revêtement gauche		1	1+40R	36-1903-21-BT
40R	Revêtement droite		1	1+40L	36-1903-22-BT
41	Ecrou	M22	2	28	36-9713-05-BT
42	Rondelle	22//35	1	28	36-9713-04-BT
43	Pièce de roulement 1	M23	1	28	36-9713-06-BT
44	Roulement à billes	30/45	2	45	36-9713-02-BT
45	Support de roulement		2	1	36-9713-01-BT
46	Pièce de roulement 2	M22	1	28	36-9713-03-BT
47	Rondelle	23//38	1	28	36-9713-07-BT
48	Roue à courroie		1	1	36-1903-24-BT
49	Câble plat		1	48+61	36-1903-25-BT
50	Réglage de la résistance		1	40+61	36-1903-26-BT
51	Ecrou autobloquant	M10	1	54	39-9981
52	Rouleau de tension		1	54	36-9211-28-BT
53	Pièce de distance		2	54	39-10207
54	Vis	M10x40	1	1+52	39-10131-CR
55	Ecrou d'axe	M10x1,0	2	61	39-9820
56	Ecrou	M6	2	54	39-9861-VZ
57	U-Rondelle		2	54	36-9713-56-BT
58	Vis des yeux	M6x50	2	1+61	39-10000
59	Ecrou d'axe mince	M10x1,0	2	61	39-9820-VC
60	Magnétique		1	48	36-9713-09-BT
61	Volant cinétique		1	1	33-1903-19-SI
62L	Bande de sauvegarde de pédale à gauche		1	27L	36-9504-48-BT
62R	Bande de sauvegarde de pédale à droite		1	27R	36-9504-46-BT
63	Jeu d'outils		1		36-1903-16-BT
64	Instructions de montage et mode d'emploi		1		36-1903-28-BT

1. Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies	pagina 30
2. Montage overzicht	pagina 3
3. Montagehandleiding	pagina 31-33
4. Handleiding bij de computer	pagina 34
5. Reiniging, Opslag, Onderhoud, Fixes Warming-up oefeningen (Warm Up)	pagina 35
6. Trainingshandleiding	pagina 36
7. Stuklijst	pagina 37 - 38
8. Overzicht van de losse delen explosietekeningen	pagina 59

Wij willen u van harte gelukwensen met de aanschaf van uw hometrainer en hopen dat u hier veel plezier aan zult beleven. Neem a.u.b. de instructies en aanwijzingen uit deze montage- en bedieningshandleiding in acht en volg deze op.

Bij eventuele vragen kunt u natuurlijk altijd contact met ons opnemen.

Met vriendelijke groeten, Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert



Waarschuwing:
Lees voor gebruik de
gebruiksaanwijzing!



Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies

Onze producten werden in principe door de gecontroleerd en voldoen bijgevolg aan de actuele, hoogste veiligheidsnorm. Dit feit impliceert echter niet dat de hierna volgende beginselen niet strikt in acht genomen moeten worden.

1. Het toestel nauwkeurig in overeenstemming met de montage-instructies opbouwen en uitsluitend de voor de opbouw van het toestel bijgevoegde, specifiek voor het toestel bestemde onderdelen gebruiken. Vóór de eigenlijke opbouw de volledigheid van de levering aan de hand van de leveringsnota en de volledigheid van de kartonnen verpakking aan de hand van de montage stappen van de montage-instructies en van de gebruiksaanwijzing controleren.

2. Voor het eerste gebruik en met regelmatige tussenpozen (ongeveer iedere 50 Bedrijfsuren) de dichtheid van alle schroeven, moeren en andere controleer de aansluitingen en de toegang assen en verbindingen met een aantal behandelingsmiddel zodat het veilig is voor gebruik van de apparatuur wordt gewaarborgd. Controleer vooral of de stoelverstelling goed vastzit.

3. Het toestel op een droge, effen plaats installeren en het toestel tegen vochtigheid en vocht beschermen. Oneffenheden van de vloer dienen door gepaste maatregelen op de vloer en, voor zover beschikbaar bij dit toestel, door daarvoor bestemde, regelbare onderdelen van het toestel geneutraliseerd te worden. Het contact met vochtigheid en vocht dient uitgesloten te worden.

4. Voor zover de opstellingsplaats in het bijzonder tegen drukplaatsen, verontreiniging en dergelijke beschermd moet worden, een geschikt, slipvrij support (bijvoorbeeld rubberen mat, houten plaat of dergelijke) onder het toestel leggen.

5. Vóór het begin van de training alle voorwerpen binnen een omtrek van 2 meter rond het toestel verwijderen.

6. Voor de reiniging van het toestel geen agressieve reinigingsmiddelen gebruiken. Voor de opbouw en voor eventuele herstellingen uitsluitend het respectievelijk bijgeleverde of geschikte, eigen gereedschap gebruiken. Residu door het lassen aan het toestel dient onmiddellijk verwijderd te worden zodra de training beëindigd werd.

7. Waarschuwing! Systemen van hart koers kan zijn onnauwkeurig. Buitensporige kunnen opleiden tot een ernstige aandoeningen of door overlijden

In geval van een ondeskundige en bovenmatige training zijn nadelige gevolgen voor de gezondheid mogelijk. Vóór het begin van een doelgerichte training dient daarom een geschikte geneesheer te worden geraadpleegd. Deze geneesheer kan bepalen, aan welke maximale belasting (impulsie, watt, duur van de training enz.) men zich mag blootstellen, en kan nauwkeurige inlichtingen met betrekking tot een correcte lichaamshouding bij de training, de doelstellingen van de training en de voeding geven. Er mag niet na uitgebreide maaltijden getraind worden.

8. Met het toestel slechts trainen wanneer het foutloos functioneert. Voor eventuele herstellingen uitsluitend van originele reserveonderdelen gebruik maken. **Waarschuwing!** Delen moeten worden warm voor het gebruik van de beveiligingsinrichting overdreven vervanging van dit meteen en u zult krijgen. De beveiligingsinrichting tegen het gebruik, zolang het nog niet in cabine is vastgesteld.

9. Bij de instelling van verstelbare onderdelen op respectievelijk de correcte positie of de gemarkeerde, maximale instelpositie alsook op een reglementair voorgeschreven positie letten.

10. Voor zover in de gebruiksaanwijzing niet anders beschreven, mag het toestel met het oog op de training uitsluitend door één persoon gebruikt worden. De totale uitoefening tijd mag niet hoger dan 60 min. /dagelijks.


11. Er moeten trainingskledij en schoenen gedragen worden, die voor een fitnessstraining met het toestel geschikt zijn. De kleding moet zodanig zijn, dat deze omwille van de vorm (bijvoorbeeld lengte) ervan tijdens de training niet kan blijven hangen. De trainingschoenen moeten in overeenstemming met het trainingstoestel gekozen worden, uw voeten in principe een vaste passing geven en een slipvrije zool hebben.

12. Waarschuwing! Wanneer duizeligheid, misselijkheid, borstpijn en andere abnormale symptomen ondervonden worden, de training vroegtijdig beëindigen en u tot een geschikte geneesheer wenden.

13. Over het algemeen geldt dat sporttoestellen geen speelgoed zijn. Ze mogen daarom uitsluitend in overeenstemming met de bepalingen en door op gepaste wijze geïnformeerde en geïnstrueerde personen gebruikt worden.

14. Personen zoals kinderen, mindervaliden en gehandicapten mogen het toestel uitsluitend gebruiken in bijzijn van een tweede persoon, die hulp kan verlenen en instructies kan geven. Het gebruik van het toestel door kinderen zonder toezicht dient door gepaste maatregelen te worden uitgesloten.

15. Er dient op gelet te worden dat de trainer en andere personen zich nooit met één of ander lichaamsdeel binnen het bereik van nog in beweging zijnde onderdelen begeven of bevinden.

16.  Dit produkt kan aan het einde van de levensduur niet via het gewone huisafval worden afgevoerd, maar dient naar een verzamelpunt voor recycling elektrische apparaten gebracht te worden. Het symbool op het produkt, de gebruiksaanwijzing, of de verpakking wijst u daarop.

De grondstoffen zijn volgens hun kenmerken verwerkbaar. Met de verwerking, van deze oude apparaten, doet u een bijdrage aan de bescherming van ons milieu. Vraagt u bij de gemeente naar de desbetreffende verwerkingsplaats.

17. De verpakkingsmaterialen, lege batterijen en onderdelen van het toestel omwille van het milieu niet samen met het huishoudelijk afval evacueren, maar in daarvoor bestemde opslagtanks werpen of op geschikte inzamel punten afgeven.

18. Bij dit toestel betreft het een van de snelheid afhankelijk toestel. Dit betekent dat het prestatievermogen toeneemt wanneer het toerental hoger is. Omgekeerd geldt hetzelfde.

19. Het toestel is met een 8-trappige weerstandsinstelling uitgerust. Deze maakt respectievelijk een verlaging en een verhoging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting mogelijk. Daarbij leidt het draaien van de instelknop van de weerstandsinstelling in de richting van niveau 1 tot een verlaging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting. Het draaien van de instelknop van de weerstandsinstelling in de richting van niveau 8 leidt tot een verhoging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting.

20. De toegelaten maximale belasting (= lichaamsgewicht) werd op 100 kg bepaald. Dit toestel werd conform de EN ISO 20957-1:2013 en EN ISO 20957-5:2016 „H,C” gekeurd en in overeenstemming is met het EG-richtlijn (2014/30EU).

21. De montage- en bedieningsinstructies worden als onderdeel van het product beschouwd. Deze documentatie moet worden met gegeven bij het verkopen of doorgeven van het product.

Montagehandleiding

Voordat u met de montage begint, absoluut onze adviezen en veiligheidsvoorschriften in acht nemen!

Vooraleer u met de montage van start gaat, onvoorwaardelijk onze aanbevelingen en veiligheidsinstructies in acht nemen! Verwijder alle individuele onderdelen uit het karton en leg ze overzichtelijk gereed opdat u met de montage kunt beginnen. Montage tijd: 30 - 40 min.

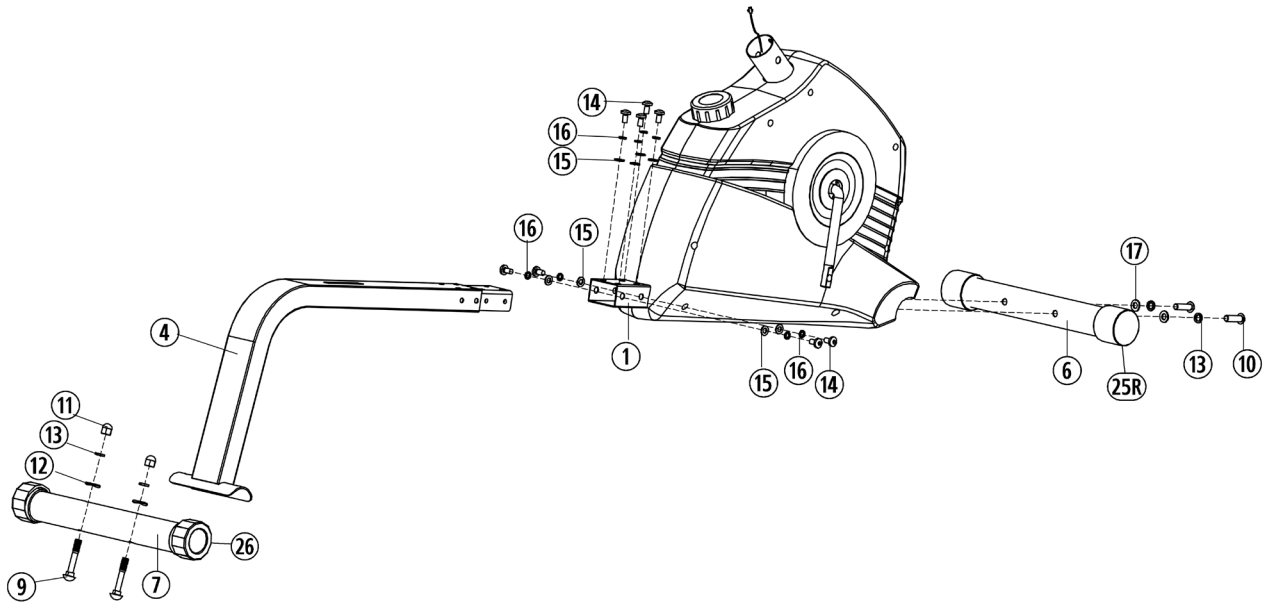
Stap 1:

Montage van de voet (6+7) en de zitframe (4) aan het basis frame (1).

1. Schuif de zitframe (4) in de basis frame (1) en de openingen in de buizen zo uitlijnen dat ze boven elkaar liggen. Elke schroef M8x16 (14) met een veerring (16) en een onderlegplaatje 8//16 (15) voorzien en vastdraaien.
2. Monteer de voorste voet (6) met de vooraf gemonteerde endkappen met transportrollen (25) op het basis frame (1). Gebruik daarvoor twee bouten M10x6 (13).

3. Monteer de achterste voet (7) met de vooraf gemonteerde kappen met hoogtecompensatie (26) op het achterkant zitframe (4). Gebruik daarvoor twee slotschroeven M10x65 (9); gebogene tussenringen 10//25 (12), veerringen (13) en dop moeren (11).

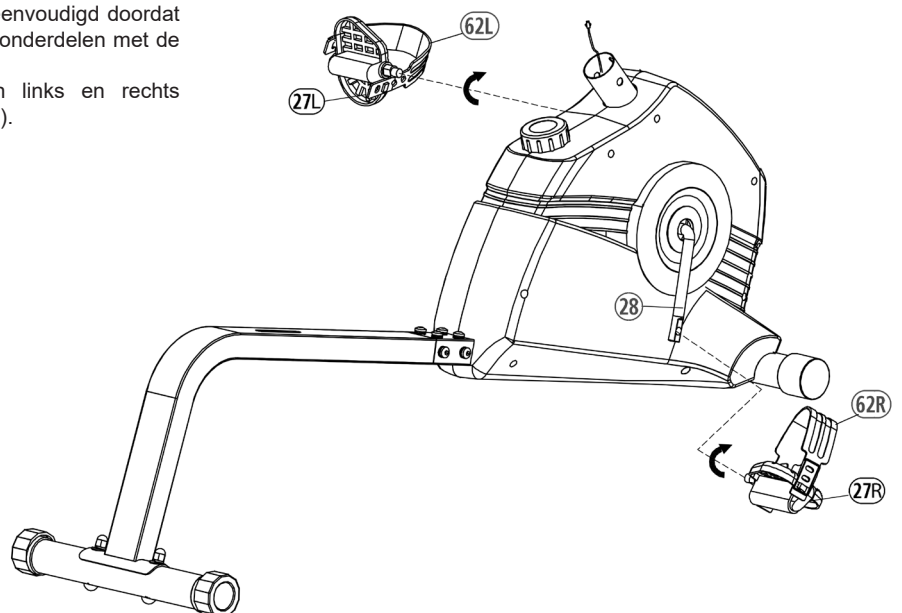
(Na voltooiing van de volledige montage kunt u kleine oneffenheden van de grond compenseren door de twee kappen met hoogtecompensatie (26) te draaien. Het apparaat is zo uitgelijnd dat ongewenste bewegingen van het apparaat tijdens het trainen uitgesloten zijn. U kunt het apparaat op de achterste voet (7) optillen zodat het op de voorste transportrollen staat om de plaats van installatie te wijzigen.)



Stap 2:

Montage van de pedalen (27L+27R)

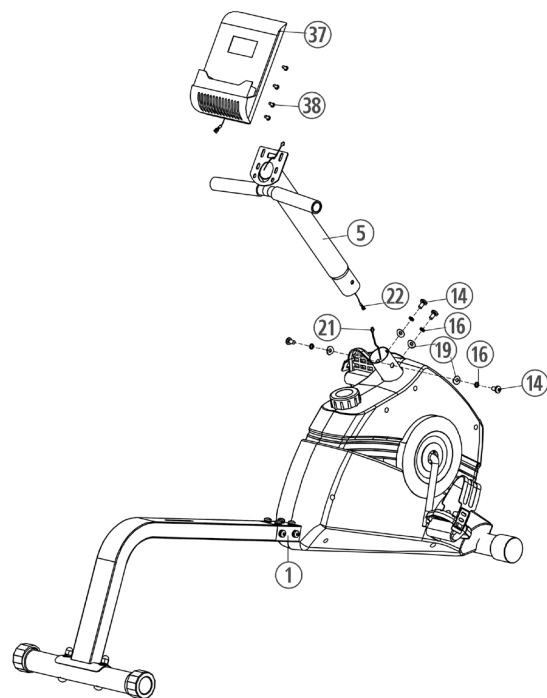
1. Schroef het rechter pedaal (27R) in de pedaalkruk (28) aan de zijde die tijdens de training rechts is. **(Let op! De schroefrichting is in wijzerrichting).**
2. Schroef het linker pedaal (27L) in de pedaalkruk (28) aan de zijde die tijdens de training links is. **(Let op! De schroefrichting is in tegenwijzerrichting).**
(De rangschikking van de losse onderdelen is vereenvoudigd doordat de rechter onderdelen met de letter R en de linker onderdelen met de letter L zijn gemarkeerd.)
3. Vervolgens monteert u de pedaalvastzetbanden links en rechts (62L+62R) aan de desbetreffende pedaal (27L+27R).



Stap 3:

Montage van de computerhouder (5) en de computer (37) aan het basis frame (1).

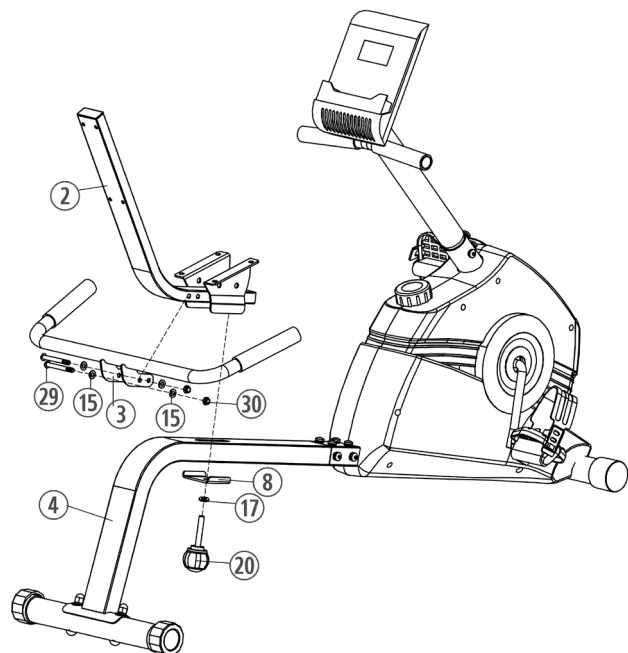
1. Plaats de computerhouder (5) met laager end aan de opname van de basis frame (1) en verbind de stekker voor de computerkabel (22) met de bijbehorende stekker voor de sensorkabel (21).
2. Plaats de computerhouder (5) in de bijbehorende buis van het basis frame (1). Let hierbij op dat de gemaakte kabelverbindingen niet bekneld raken. (Schuif de kabelverbinding langzaam naar onderen in de buis van het onderstel wanneer u de computerhouder (5) plaatst.) Schroef de computerhouder (5) m.b.v. bouten M8x16 (14), veerringen (16) en gebogene onderlegplaatjes 8//25 (19) op het basis frame (1) vast.
3. Plaats de batterijen (type AAA - 1,5 V) met betrekking tot de reële polariteit aan de achterzijde van de computer (37). (Batterijen voor de Computers zijn niet bij de levering. Raadpleeg deze in de handel.)
4. Neemt u de computer (37) en steekt u de verbindingkabel (22) in de stekker van de computer (37)
5. Plaats de computer (37) op de computerhouder (5) and schroef met de schroef M5x12 (38), zonder de kabel daarbij de beschadigen. De bevestigingsschroeven voor de computer bevinden zich aan de achterkant van de computer.



Stap 4:

Montage van de zitopname (2) en de handvat (3) aan het zitframe (4).

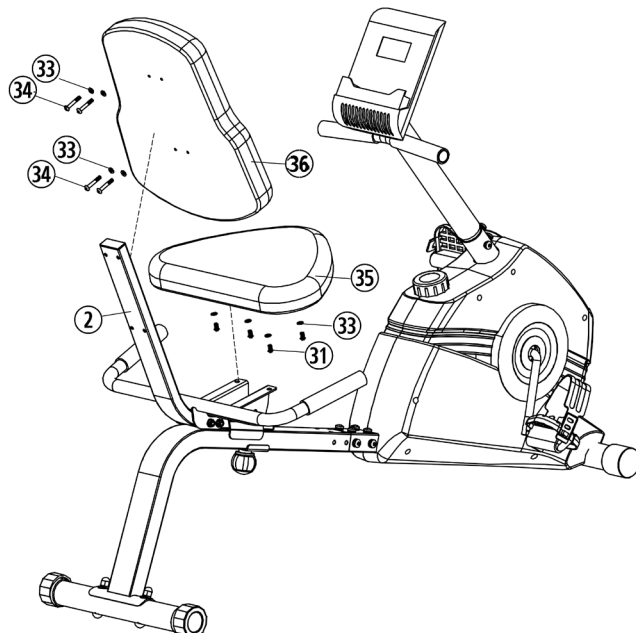
1. Legt de zitopname (2) in de houder aan het zitframe (4) en bevestigd u deze in de gewenste horizontale positie met de hand grep schroev (20), onderlegplaatje 10//20 (17) en het U-vormige bevestigingsplaat (8).
2. Steek de handvat (3) aan de zitopname (2) en de openingen zo uitlijnen dat ze boven elkaar liggen.
3. Elke schroef M8x70 (29) door de openingen steken en de handvat (3) op de zitopname (2) met onderlegplaatje 8//16 (15) en dop zelfborgende moeren (30) voorzien en vastdraaien.



Stap 5:

Montage van de zitpolstering (35) en de rugpolstering (36) aan het zitopname (2).

1. Leg de zitpolstering (35) op het zitopname (2) dat de boorgaten in zitopname (2) en de schroefdraad in de zitpolstering (35) overeenkomen.
2. U schroeft de zitpolstering (35) met de schroeven M6x15 (31) en onderlegplaatje 6//12 (33) aan de zitopname (2) vast.
3. Trek de rugpolstering (36) zo over naar het zitopname (2) dat de boorgaten in het zitopname (2) en de schroefdraden in de rugpolstering (36) overeenstemmen.
4. Schroef de rugpolstering (36) met de schroeven M6x40 (34) en onderlegplaatje 6//12 (33) aan het zitopname (2) vast.



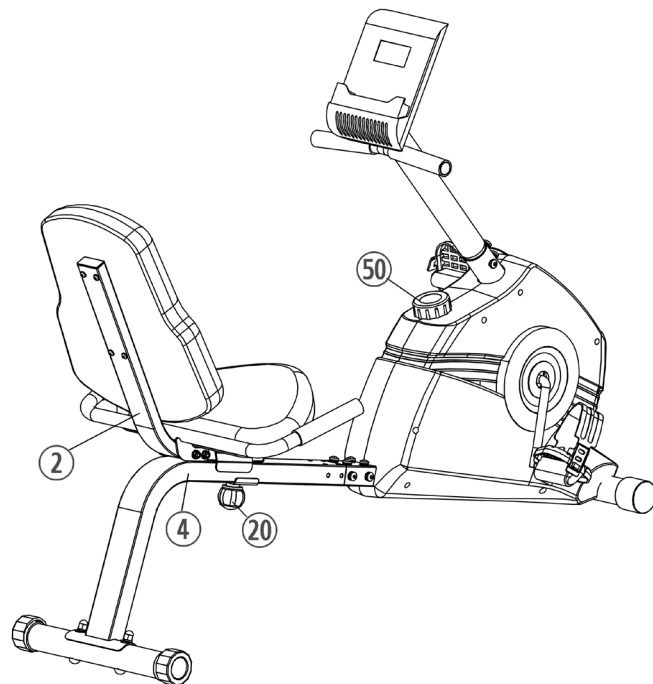
Stap 6:

Controle:

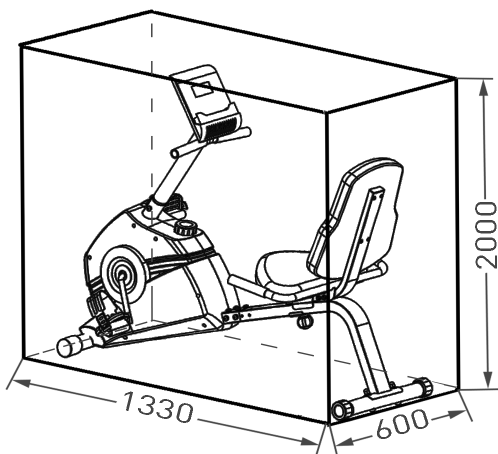
1. Alle schroef- en stekerverbindingen op een correcte montage en juiste werking controleren. Daarmee is de montage beëindigd.
2. Wanneer alles in orde is, met lichte weerstandsinstellingen (50) vertrouwd raken met het apparaat en de individuele instellingen vastzetten. Pas de zitpositie aan door de hand greep schroev (20) los te draaien en de zitpne (2) op het zitframe (4) naar uw lengte te verplaatsen.

Opmerking:

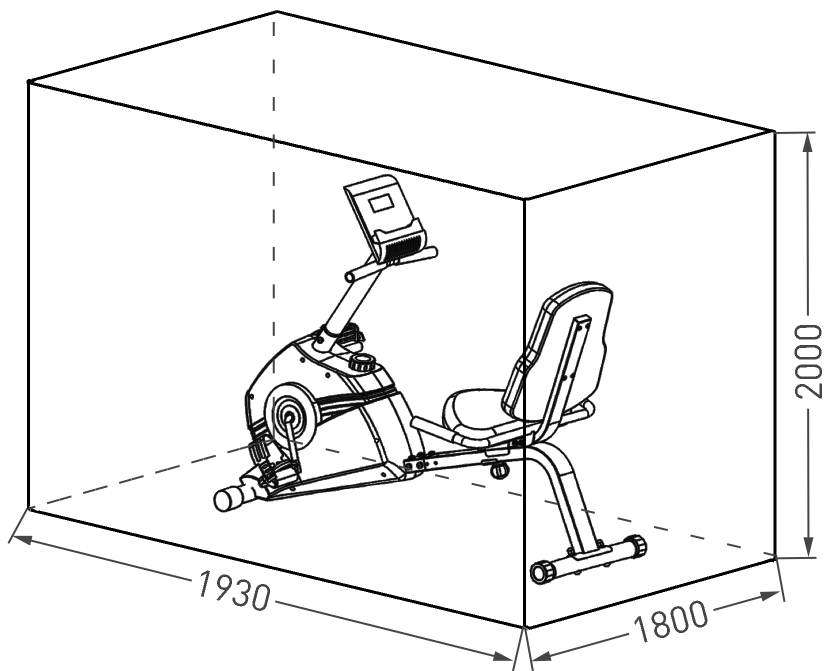
De gereedschapsset en de gebruiksaanwijzing a.u.b. zorgvuldig bewaren, omdat u ze wellicht later voor een reparatie of het bestellen van reserveonderdelen nodig heeft.



Oefenterrein in mm
(Voor de apparaat-en
gebruikers)



Oppervlak mm
(Training gebied en veiligheidszone
(roterende 60cm))



Computerhandleiding

De bijgeleverde computer zorgt voor een uitstekend trainingscomfort. Elke trainingsrelevante waarde wordt in een apart venster weergegeven. Vanaf het begin van de training worden de benodigde tijd, de actuele snelheid, het verbruikte aantal calorieën, de afgelegde afstand en de actuele hartslag weergegeven. Vanaf nul worden alle waarden verhoogd en vastgehouden. De computer wordt door het indrukken van de F-toets of gewoon aan het begin van de training ingeschakeld. De computer registreert dan alle waarden en geeft deze weer. Om de computer te stoppen kunt u gewoon de training beëindigen. De computer stopt met alle metingen en houdt de laatst bereikte waarden vast. De laatst bereikte waarden voor TIJD, CALORIEËN en KM worden opgeslagen voor 4 Min. in het geheugen en wanneer de training wordt hervat kan vanaf deze waarden verder worden getraind. Na beëindiging van de training wordt de computer automatisch na ca. 4 minuten uitgeschakeld.

Weergave:

1. „KM/H“-weergave:

De actuele snelheid wordt in kilometers per uur weergegeven. Een bepaalde waarde kan niet worden ingesteld met behulp van de „E“-toets. Ook wordt de laatst bereikte waarde bij deze functie niet opgeslagen. (De maximale snelheid bedraagt 99,9 km/h)

2. „ZEIT“-weergave:

De actuele benodigde tijd wordt in minuten en seconden weergegeven. Een bepaalde waarde kan worden ingesteld met behulp van de „E“-toets. Wanneer een bepaalde tijd is ingesteld wordt de nog resterende tijd weergegeven. Wanneer de ingestelde waarde wordt bereikt, wordt dat door een akoestisch signaal weergegeven. De laatst bereikte waarde bij deze functie wordt automatisch opgeslagen. (De maximale weergave 99,59 minuten)

3. „KM“-weergave:

De actuele stand van het aantal afgelegde kilometers wordt weergegeven. Een bepaalde waarde kan worden ingesteld met behulp van de „E“-toets. Wanneer een bepaalde afstand is ingesteld wordt de nog resterende afstand weergegeven. Wanneer de ingestelde waarde wordt bereikt, wordt dat door een akoestisch signaal weergegeven. De laatst bereikte waarde bij deze functie wordt automatisch opgeslagen. (De maximale afstand bedraagt 999 km/h)

4. „KALORIEN“-weergave:

De actuele stand van het aantal verbruikte calorieën wordt weergegeven. Een bepaalde waarde kan worden ingesteld met behulp van de „E“-toets. Wanneer het aantal te verbruiken calorieën is ingesteld wordt het aantal nog te verbruiken calorieën weergegeven. Wanneer de ingestelde waarde wordt bereikt, wordt dat door een akoestisch signaal weergegeven. De laatst bereikte waarde bij deze functie wordt automatisch opgeslagen. (De maximale waarde bedraagt 999 calorieën)

5. „ODO“-weergave:

De actuele stand van de afgelegde kilometers van alle trainingsunits tot dan toe incl. de actuele trainingsunit wordt weergegeven. Het is niet mogelijk om vooraf een bepaalde waarde in te voeren. Ook wordt de laatst bereikte waarde bij deze functie niet opgeslagen. (De maximale afstand bedraagt 9.999 km/h)

6. „SCAN“-functie:

Wanneer deze functie wordt geselecteerd, worden in een voortdurende wisseling in ca. 5 seconden de actuele waarden van alle functies na elkaar aangegeven?

Toetsen:

1. „F“-toets:

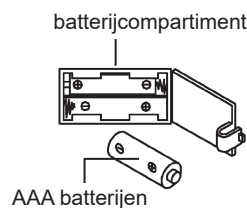
Door één keer kort op deze toets te drukken kan tussen functies worden gewisseld; d.w.z. dat de betreffende functie waarin m.b.v. de E-toets een waarde moet worden ingevoerd, kan worden geselecteerd. De gewenste functie wordt door een symbool in het venster weergegeven.

2. „E“-toets:

Door telkens één keer kort op deze toets te drukken kunnen waarden in de afzonderlijke functies trapsgewijs worden ingesteld. Daarvoor moet eerst de gewenste functie met de „F“-toets worden geselecteerd. Door deze toets langer ingedrukt te houden verspringen de waarden sneller, deze functie kan worden gestopt door de toets nogmaals in te drukken. Bij het begin van de work-out wordt dan vanaf de ingestelde waarde teruggeteld naar nul.

3. „L“-toets: (Uitschakelen)

Door deze toets kort in te drukken kan de geselecteerde waarde met de „F“-toets op nul worden gezet. Door de toets lang in te drukken (ca. 5 seconden) kunnen alle waarden worden gewist. Alle weergegeven waarden worden daarbij teruggezet op nul.



Vervangen van de batterijen:

1. Open het deksel van het batterijcompartiment en verwijder de gebruikte Batterijen. (Als de batterijen lekken verwijder ze onder toegenomen gezien het feit dat het accuzuur niet in aanraking met de huid komen en reinig het batterijcompartiment grondig.)
2. Plaats de nieuwe batterijen (type (AAA) 1,5 V in de juiste volgorde en rekening houdend met de polariteit in het batterijvak en sluit het batterijdeksel zodat het vastklikt.
3. Als de computer niet meteen halen, de functie moet Batterijen worden verwijderd gedurende 10 seconden en weer terugplaatst.
4. De lege batterijen goed in overeenstemming met de afvoervorschriften afgevoerd en geen restafval niet geven.

Reiniging, onderhoud en opslag van de hometrainer:

1. Reiniging

Gebruik alleen een vochtige doek voor het reinigen.

Let op: Gebruik nooit benzeen, thinner of andere agressieve reinigingsmiddelen voor oppervlaktereiniging als deze schade veroorzaakt.

Het apparaat is alleen voor prive gebruik en voor gebruik geschikte binnenshuis. Houd het apparaat schoon en vocht uit het apparaat.

2. Opslag

Haal de batterijen uit de computer met de intentie het apparaat voor dan 4 weken te gebruiken. Schuif de zadel glijder naar het stuur en de zadelbuis zo diep mogelijk in het frame. Kies een droge opslag in het huis en doe er wat nevel olie aan het pedaal lagers links en rechts, en op de schroefdraad van de zit schroef. Bedek de apparaat om het te beschermen tegen verkleuring door een zon en stof.

3. Onderhoud

Wij adviseren om de 50 bedrijfsuren aan de schroefverbindingen op dichtheid beoordelen, die werden bereid in het samenstel. Elke 100 bedrijfsuren, moet je op een gegeven oliespray het pedaal lagers links en rechts, en op de schroefdraad van de zit schroef.

Fixes:

Als u niet kunt oplossen met behulp van de genoemde storing informatie, kunt u contact opnemen met uw dealer of Fabrikant.

Probleem	Mogelijke oorzaak	Oplossing
De computer wordt niet ingeschakeld door het indrukken van een knop.	Geen batterijen of accu's geplaatst leeg	Controleer de batterijen in de batterijhouder voor een goede pasvorm of vervangen.
De computer telt niet en gaat niet aan de start van de opleiding een.	Ontbrekende sensor impuls als gevolg van onjuiste of opgelost connector.	Controleer de stekker van de computer voor een goede pasvorm.
De computer telt niet en gaat niet aan de start van de opleiding een.	Ontbrekende sensor puls door een onjuiste positie van de sensor.	Schroef het deksel en controleer de afstand van de sensor tot de magneet. Een magneet in de Tretkurbelscheibe tegenover de sensor en moet een afstand van minder dan <5 mm.
Weerstand niet merkbaar veranderen bij verstelling	Kabelverbinding is niet goed aangesloten	Controleer de kabelaan sluiting van de magneetbeudel.

Algemene trainingsinstructies

U moet rekening houden met de volgende factoren bij het bepalen van het bedrag van trainingsinspanning die nodig is om tastbare fysieke en gezondheid te bereiken voordelen.

INTENSITEIT

Het niveau van fysieke inspanning tijdens de training moet het punt van normale inspanning overschrijden, zonder verder te gaan dan het punt van kortademigheid en/of uitputting. Een geschikte referentiewaarde kan de puls zijn. Met elke training neemt de conditie toe en daarom moeten de trainingseisen worden aangepast. Dit kan door de duur van de training te verlengen, de moeilijkheidsgraad te verhogen of het type training te veranderen.

TRAININGSHARTSLAG

Om de trainingshartslag te bepalen, gaat u als volgt te werk. Houd er rekening mee dat dit richtwaarden zijn. Als je gezondheidsproblemen hebt of twijfelt, raadpleeg dan een arts of fitnesstrainer.

01 Maximale hartslagberekening

De maximale puls waarde kan op veel verschillende manieren worden bepaald, omdat de maximale puls van veel factoren afhangt. Voor de berekening kunt u de standaard-formule gebruiken (maximale hartslag = 220 - leeftijd). Deze formule is erg algemeen. Het wordt in veel thuisproducten gebruikt om om de maximale hartslag te bepalen. We raden de Sally Edwards-formule. Deze formule berekent de maximale hartslag nauwkeuriger en houdt rekening met geslacht, leeftijd en lichaamsgewicht.

Sally Edwards-formule:

Mannen:

Maximale hartslag = $214 - (0,5 \times \text{leeftijd}) - (0,11 \times \text{gewicht})$

Dames:

Maximale hartslag = $210 - (0,5 \times \text{leeftijd}) - (0,11 \times \text{gewicht})$

02 Training hartslagberekening

De optimale trainingshartslag wordt bepaald door het doel van de training. Hiervoor zijn trainingszones gedefinieerd.

Gezondheid - Zone: Regeneratie en Compensatie

Geschikt voor: Beginners

Type training: zeer lichte duurtraining

Doel: herstel en gezondheidsbevordering. Bouwen aan de basisconditie.

Trainingshartslag = 50 tot 60% van de maximale hartslag

Vetstofwisseling - Zone: Basis - Duurtraining 1

Geschikt voor: beginners en gevorderden

Type training: lichte duurtraining

Doel: activering van de vetstofwisseling (calorieverbranding), verbetering van het uithoudingsvermogen.

Trainingshartslag = 60 tot 70% van de maximale hartslag

Aerobic - Zone: Basis - Duurtraining 1 tot 2

Geschikt voor: beginners en gevorderden

Type training: matige duurtraining.

Doel: Activering van de vetstofwisseling (calorieverbranding), verbetering van aerobe prestaties, Verhoging van het uithoudingsvermogen.

Trainingshartslag = 70 tot 80% van de maximale hartslag

Anaëroob - Zone: Basis - Duurtraining 2

Geschikt voor: gevorderde en wedstrijdssporters

Type training: matige duurtraining of intervaltraining

Doel: verbetering van lactaattolerantie, maximale prestatieverhoging.

Trainingshartslag = 80 tot 90% van de maximale hartslag

Competitie - Zone: Prestaties / Competitie Training

Geschikt voor: sporters en topsporters

Type training: intensieve intervaltraining en wedstrijdtraining

Doel: verbetering van maximale snelheid en kracht.

Waarschuwing! Training op dit gebied kan leiden tot overbelasting van het cardiovasculaire systeem en schade aan de gezondheid.

Trainingshartslag = 90 tot 100% van de maximale hartslag

Voorbeeldberekening:

Man, 30 jaar oud en weegt 80 kg Ik ben een beginner en wil graag wat afvallen en mijn uithoudingsvermogen vergroten.

01: Maximale puls - berekening

Maximale hartslag = $214 - (0,5 \times \text{leeftijd}) - (0,11 \times \text{gewicht})$

Maximale hartslag = $214 - (0,5 \times 30) - (0,11 \times 80)$

Maximale hartslag = ca. 190 slagen/min

02: Training hartslagberekening

Door mijn doelen en trainingsniveau past de vetstofwisselingszone het beste bij mij.

Trainings hartslag = 60 tot 70% van de maximale hartslag

Trainings hartslag = $190 \times 0,6$ [60%]

Trainings hartslag = 114 slagen/min

Nadat je je trainingshartslag hebt ingesteld voor je trainingsconditie of Zodra je doelen hebt vastgesteld, kun je beginnen met trainen. De meeste van onze apparatuur voor duurtraining hebben hartslagsensoren of zijn compatibel met een hartslagband. Zo kunt u uw hartslag controleren tijdens de trainingen volgen. Als de hartslag niet op het computerscherm wordt weergegeven of als u het zekere voor het onzekere wilt nemen en uw hartslag wilt controleren, die door mogelijke toepassingsfouten of iets dergelijks onjuist kan worden weergegeven, kunt u de volgende hulpmiddelen gebruiken:

- Polsmeting op de conventionele manier (de hartslag voelen, bijv. op de pols en de slagen binnen een minuut tellen).
- Hartslagmeting met geschikte en gekalibreerde hartslagmeters (verkrijgbaar in winkels voor medische artikelen).
- Hartslagmeting met andere producten zoals hartslagmeters, smartphones....

FREQUENTIE

De meeste experts adviseren een gezondheidsbewust dieet, dat op uw trainingsdoel moet worden afgestemd en drie tot vijf maal per week een lichamelijke training. Een normale volwassene moet tweemaal per week trainen om zijn huidige conditie te behouden. Om zijn conditie te verbeteren en zijn lichaamsgewicht te veranderen moet hij minimaal driemaal per week trainen. Natuurlijk is de ideale trainingsfrequentie vijf maal per week.

4. PLANNING VAN DE TRAINING

Elke trainingssessie moet uit drie trainingsfasen bestaan: „opwarmfase“, „trainingsfase“ en „afkoelfase“. In de „opwarmfase“ moeten de lichaamstemperatuur en de zuurstoftoevoer langzaam worden verhoogd. Dit kan door middel van gymnastische oefeningen gedurende een periode van vijf tot tien minuten. Daarna zou het moeten daadwerkelijke training “trainingsfase” beginnen. De trainingsbelasting moet worden afgestemd op de trainingshartslag. Om de bloedsomloop na de “trainingsfase” te ondersteunen en om spierpijn of verrekte spieren te voorkomen, moet de trainingsfase door een “cooling down” worden gevolgd. Hierbij moeten vijf tot tien minuten lang stretchoefeningen en/of lichte gymnastiekoefeningen worden gedaan.

Voorbeeld - rekoefeningen voor de opwarm- en afkoelfase

Begin je opwarmfase door minimaal 3 minuten ter plaatse te lopen en doe daarna de volgende gymnastische oefeningen. Overdrijf de oefeningen niet en alleen ga door tot je een lichte ruk voelt. Deze Houd dan de positie vast. We raden aan om de opwarmingsoefeningen aan het einde van de training opnieuw te doen en dat Beëindig de training door je ledematen uit te schudden.



Bereik met je linkerhand achter je hoofd naar rechts en trek met de rechterhand iets naar links elleboog. Na 20sec. Switch arm.



Buig naar voren zo ver mogelijk naar voren en laat je benen bijna gestrekt. Toon het met je vingers in de richting van de teen. 2 x 20sec.



Ga zitten met een been gestrekt op de grond en buig naar voren en proberen om de voet te bereiken met je handen. 2 x 20sec.



Knielen in een breed lunge naar voren en ondersteunen jezelf met je handen op de grond. Druk op de bekken naar beneden. Veranderen na 20 sec been.

MOTIVATIE

De sleutel tot een succesvol programma is een regelmatige training. U kunt het beste een vaste tijd en plaats per trainingsdag vaststellen en u ook geestelijk op de training voorbereiden. Train alleen met een goed humeur en houd uw doel voor ogen. Met een continue training zult u zien dat u per dag vooruitgang boekt, dat u zich verder ontwikkelt en dat u uw persoonlijke trainingsdoel beetje bij beetje nadert.

Stuklijst - reserveonderdelenlijst RS 100

Art.-No. 1903A

Technische specificatie: Stand 31.01.2023

- Magnetisch remsysteem met
- ca. 6 kg vliegwielmassa
- 8-traps vergrendeling
- Comfortabele stoel met ergonomische rugleuning
- rustige vlakke riemaandrijving
- antislip zwaartepunt-pedalen met gordel
- Transportrollen
- Horizontaal verstelbare zadelpositie
- Bedieningsvriendelijke computer met aanduiding van; tijd, snelheid, afstand, afstand total, ca. calorieverbruik, scan en ODO.
- Instelbaarheid van de grenswaarden; tijd, afstand en ca. calorieverbruik
- Overschrijding van de grenswaarden worden aangeduid
- Computer bevat houder/plank voor tablet en smartphone

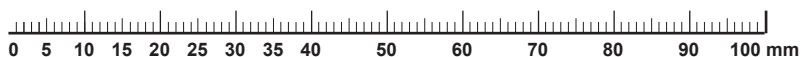
Belastbaar met een lichaamsgewicht tot ca. 100 kg

Gewicht van het product: 24kg
 Afmeting: ca. L 133x B 60 x H 95 cm
 Training ruimte: minstens 2,5m²

Wanneer een bepaald onderdeel niet in orde is of ontbreekt, of wanneer u in de toekomst een reserveronderdeel nodig heeft, kunt u zich wenden tot:

Top-Sports Gilles GmbH
 Friedrichstr. 55
 42551 Velbert
 Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
 Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
 e-mail: info@christopeit-sport.com
 www.christopeit-sport.com

Deze produkt alleen bedoeld voor persoonlijke home-fitness-ruimte en niet geschikt voor industrieel of commercieel gebruik. Home fitness gebruik klasse H / C



Afbeeldings-nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan afbeeldingsnr.	ET-nummer
1	Basisframe		1	4+6	33-1903-11-SI
2	Zitopname		1	4	33-1903-12-SI
3	Handvat		1	2	33-1903-13-SI
4	Zitframe		1	1+7	33-1903-14-SI
5	Computeropname		1	1	33-1903-15-SI
6	Voetbuis voor		1	1	33-1903-16-SI
7	Voetbuis achteren		1	4	33-1903-17-SI
8	U-vormige bevestigingsplaat		1	4+20	33-1903-18-SI
9	Slotschroef	M10x65	2	4+7	39-10248
10	Binnenzeskantschroef	M10x65	2	1+6	39-10121
11	Dopmoer	M10	2	9	39-10021
12	Onderlegplaatje gebogen	10//25	2	9	39-10233-CR
13	Veerring	voor M10	4	9+10	39-9995-CR
14	Binnenzeskantschroef	M8x16	12	1,4+5	39-9886-CR
15	Onderlegplaatje	8//16	12	14+29	39-10520
16	Veerring	voor M8	12	14	39-9864-VC
17	Onderlegplaatje	10//20	3	10+20	39-9989
18	Schroef	4,2x18	13	24	36-9111-38-BT
19	Onderlegplaatje gebogen	8//25	4	14	39-10232
20	Hand greep schroev		1	5	36-1903-18-BT
21	Sensorkabel		1	1+22	36-1721-13-BT
22	Verbindingskabel		1	21+37	36-1903-04-BT
23	End dop		4	3+5	36-9211-21-BT
24	Grep overtrek		4	3+5	36-1903-05-BT
25L	Eindkappen met transportrol links		1	6	36-1903-12-BT
25R	Eindkappen met transportrol rechts		1	6	36-1903-19-BT
26	Kappen met hoogtecompensatie		2	7	36-1321-07-BT
27L	Pedaal links		1	28	36-9110-04-BT
27R	Pedaal rechts		1	28	36-9110-05-BT
28	Pedaalas		1	48	33-1302-07-SI
29	Binnenzeskantschroef	M8x70	2	2+3	39-9890-SW
30	Zelfborgende moer	M8	2	29	39-9818-SW
31	Binnenzeskantschroef	M6x15	4	2+35	39-10120-SW
32	Vierkante stop		2	2	36-1903-11-BT
33	Onderlegplaatje	6//12	8	31+34	39-9863-SW

Afbeeldings- nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan afbeeldingsnr.	ET-nummer
34	Binnenzeskantschroef	M6x40	4	2+36	39-10085
35	Zit		1	2	36-1903-20-BT
36	Rugpolstering		1	2	36-1903-28-BT
37	Computer		1	5	36-1903-23-BT
38	Schroef	M5x12	4	5+37	39-9903-SW
39	Rubberring		2	40	36-1903-10-BT
40L	Bekleding links		1	1+40R	36-1903-21-BT
40R	Bekleding rechts		1	1+40L	36-1903-22-BT
41	Zeskantmoer	M22	2	28	36-9713-05-BT
42	Onderlegplaatje	22//35	1	28	36-9713-04-BT
43	Kogellagerafdekking 1	M23	1	28	36-9713-06-BT
44	Kogellager	30/45	2	45	36-9713-02-BT
45	Kogellageropname		2	1	36-9713-01-BT
46	Kogellagerafdekking 2	M22	1	28	36-9713-03-BT
47	Onderlegplaatje	23//38	1	28	36-9713-07-BT
48	Riemwiel		1	1	36-1903-24-BT
49	Flakke riem		1	48+61	36-1903-25-BT
50	Weerstandinstelling		1	40+61	36-1903-26-BT
51	Zelfborgende moer	M10	1	54	39-9981
52	Spanrol		1	54	36-9211-28-BT
53	Afstandsring		2	54	39-10207
54	Schroef	M10x40	1	1+52	39-10131-CR
55	Asmoer	M10x1,0	2	61	39-9820
56	Moer	M6	2	54	39-9861-VZ
57	U-part		2	54	36-9713-56-BT
58	Oogschroef	M6x50	2	1+61	39-10000
59	Asmoer dun	M10x1,0	2	61	39-9820-VC
60	Magneet		1	48	36-9713-09-BT
61	Vliegwiël		1	1	33-1903-19-SI
62L	Pedaalbevestigingsriem links		1	27L	36-9504-48-BT
62R	Pedaalbevestigingsriem rechts		1	27R	36-9504-46-BT
63	Gereedschapset		1		36-1903-16-BT
64	Montage-en bedieningshandleiding		1		36-1903-28-BT

1. Важные рекомендации и указания по безопасности	стр. 39
2. Обзор сборки	стр. 3
3. Руководство по сборке иллюстрациями	стр. 40 - 42
4. Пользование тренажером	стр. 43
5. Руководство по использованию компьютера Руководство по тренировкам	стр. 44
6. Чистка, техническое обслуживание и хранение тренажера	стр. 45
7. Спецификация	стр. 46 - 47
8. Обзор отдельных деталей с отдельными	стр. 59

Уважаемые покупательницы и покупатели!

Поздравляем Вас с покупкой тренировочного снаряжения для домашних занятий спортом и желаем Вам самых приятных впечатлений.

Следуйте, пожалуйста, указаниям и инструкциям нашего руководства по монтажу и эксплуатации.

Если у Вас возникнут какие-нибудь вопросы, то Вы можете в любое время без стеснения обращаться к нам.

С уважением, Ваш Кристопайт Шпорт ГмБХ
Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert



Внимание:

Прочтите руководство пользователя перед использованием!



Важные рекомендации и указания по безопасности

Наши изделия принципиально подвергаются испытаниям со стороны и тем самым отвечают актуальному, самому высокому стандарту безопасности. Однако этот факт не освобождает от обязанности строго соблюдать приведенные ниже принципиальные указания.

1. Монтировать тренажер в точном соответствии с монтажной инструкцией и использовать только те относящиеся к тренажеру детали, которые приложены для монтажа тренажера. Перед проведением монтажа проверить комплектность поставки на основании накладной и комплектность содержимого картонной коробки-упаковки по монтажу и эксплуатации.

2. Перед первым использованием и через регулярные промежутки времени (примерно через каждые 50 Часы работы) герметичность всех винтов, гаек и других проверьте соединения и валы доступа и суставы с некоторыми лечить смазку так, что безопасная состояние оборудования обеспечивается. В частности, проверьте надежность регулировки сиденья.

3. Разместить тренажер в сухом, ровном месте и предохранить его от влаги и сырости. Скомпенсировать неровности пола за счет соответствующих мер, осуществляемых на полу, и предусмотренных для этого, юстируемых деталей тренажера, если они есть на данном тренажере. Исключить контакт с влагой и сыростью.

4. Если следует защитить место размещения тренажера в особенности от продавливания, загрязнений и тому подобного, подложить под тренажер подходящую, нескользящую прокладку (например, резиновый коврик, деревянную плиту или т. п.).

5. Перед тренировкой удалить все предметы в радиусе 2 метров вокруг тренажера.

6. Для очистки тренажера нельзя пользоваться агрессивными очистными средствами, а для монтажа и возможного ремонта использовать только поставленный вместе с ним или подходящий собственный инструмент. Удалить с тренажера следы пота сразу же после окончания тренировки.

7. **ВНИМАНИЕ:** Системы сердечной частоты контроль могут быть неточны. Повышенная тренировка может к серьезному гигиеническому повреждению или ведут к смерти. Неквалифицированная и чрезмерная тренировка может причинить вред здоровью. Поэтому перед тем, как приступать к целенаправленной тренировке, проконсультироваться с соответствующим врачом. Он может определить, каким максимальным нагрузкам (пульс, ватт, продолжительность тренировки и т. д.) разрешается подвергаться, и дать точную информацию о правильном положении тела во время тренировки, о целях тренировки и о питании. Запрещается тренироваться после обильной еды.

8. Тренироваться на тренажере только тогда, когда он работает безупречно. Для возможного ремонта использовать только оригинальные запасные части. **ВНИМАНИЕ:** Если части при использовании устройства становятся чрезмерно горячи они заменяют ее были срычны и они еще не гарантируют устройство против использования до тех пор пока это в состоянии были помещены.

9. Настройка регулируемые детали, следить за правильным положением или, соотв., учитывать помеченную максимальную позицию настройки и обеспечивать надлежащую фиксацию заново настроенного положения.

10. Если в руководстве не указано иного то тренажером может пользоваться только один человек. Время тренировки не должно было превосходить в целом 60 Min./ежедневно.

11. Необходимо носить тренировочную одежду и обувь, которые подходят для оздоровительной тренировки на тренажере. Одежда должна такой, чтобы по своей форме (например, длине) она не могла зацепиться во время тренировки. Следует подбирать тренировочную обувь, которая подходит к тренажеру, обеспечивает устойчивость для ног и имеет нескользящую подошву.

12. **ВНИМАНИЕ:** Если возникнут головокружение, тошнота, боли в груди и другие аномальные симптомы, прервать тренировку и обратиться к соответствующему врачу.

13. Следует принципиально учесть, что спортивные снаряды - не игрушки.

Поэтому их разрешается использовать только в соответствии с назначением и лицами, которые располагают соответствующей информацией и которые прошли соответствующий инструктаж.

14. Таким лицам как дети, инвалиды и люди с увечьями следует пользоваться тренажером только в присутствии еще одного человека, который может оказать помощь и дать руководящие указания. Исключить возможность использования тренажера детьми без надзора, приняв соответствующие меры.

15. Следить за тем, чтобы тренирующиеся и другие лица никогда не попадали какими-либо частями своего тела в зону еще движущихся деталей или чтобы они не находились там.

16. В конце срока службы этот продукт не должен быть утилизирован в домашние отходы, а должен быть отдан на сборный пункт утилизации использованных электрических и электронных приборов. На это указывает символ на продукте, на инструкции по эксплуатации или на упаковке. Все материалы могут быть снова использованы согласно маркировке. При повторном использовании, вторичной переработке или других формах вторичного использования старых приборов Вы вносите свой вклад в защиту окружающей среды. Пожалуйста, узнайте в коммунальном управлении адрес близлежащего сборного пункта утилизации.

17. Учитывая требования экологии, не удалять упаковочный материал, израсходованные батарейки и детали тренажера вместе с бытовыми отходами, а класть их в предусмотренные для этого контейнеры-сборники или сдавать их в соответствующие пункты сбора утильсырья.

18. Этот тренажер представляет собой спортивный снаряд, действующий в зависимости от скорости, т. е. его мощность возрастает по мере увеличения частоты вращения и наоборот.

19. Данный прибор является зависимым от скорости, т. е. с увеличением числа оборотов мощность увеличивается и наоборот. Прибор снабжен фиксируемой в 8-ми положениях регулировкой сопротивления, которая позволяет снизить либо повысить тормозное сопротивление и, тем самым, тренировочную нагрузку. При этом вращение ручки регулировки сопротивления в направлении ступени 1 ведет к снижению тормозного сопротивления и, тем самым, тренировочной нагрузки. Вращение ручки регулировки сопротивления в направлении ступени 8 ведет к повышению тормозного сопротивления и, тем самым, тренировочной нагрузки.

20. Тренажер прошел испытания и сертификацию согласно нормам EN ISO 20957-1:2013 и EN ISO 20957-5:2016 „H,C“. Допустимая максимальная нагрузка (= вес тела) установлена в 100 кг. Компьютер прошел сертификацию согласно нормам EMV Richtlinie 2014/30EU.

21. Инструкции по сборке и эксплуатации должны рассматриваться как часть продукта. Эта документация должна предоставляться при продаже или передаче продукта.

Руководство по монтажу

Прежде чем приступить к монтажу, внимательно прочитайте наши рекомендации и указания по безопасности!

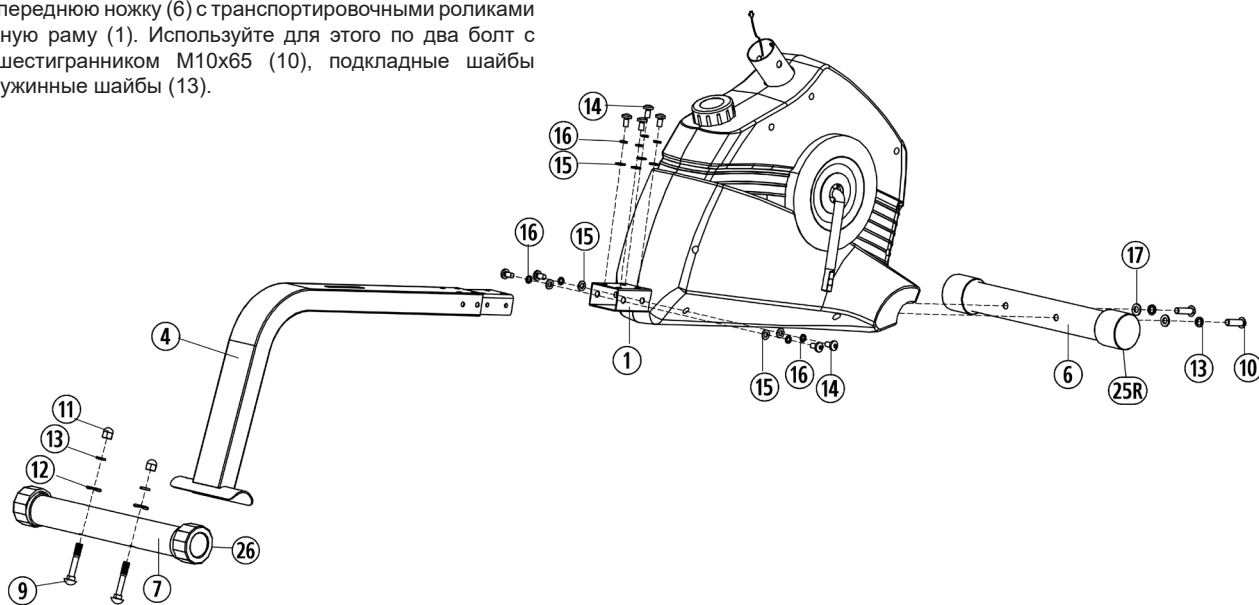
Выньте все части из упаковки, положите их на пол и проконтролируйте их на комплектность в соответствии с рисунками в инструкции по монтажу. Это поможет Вам при сборке тренажера.

Время установки 30-40мин.

Шаг 1:

Монтаж ножек (6+7) и задняя основная рама (4) на основную раму (1).

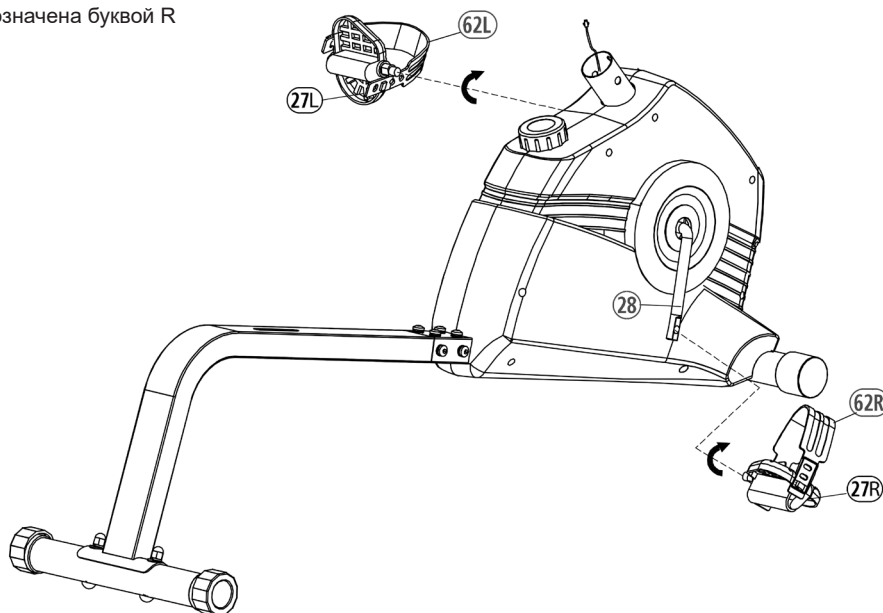
1. Вставьте задняя основная рама (4) на основную раму (1) таким образом, чтобы отверстия располагались друг над другом. Наденьте на болты M8x16 (14) по одной пружинной шайбе (16) и одной подкладной шайбе 8//16 (15) и винт задняя основная рама (4) к основная рама (1).
2. Смонтируйте переднюю ножку (6) с транспортировочными роликами (25) на основную раму (1). Используйте для этого по два болт с внутренним шестигранником M10x65 (9), подкладные шайбы 10//20 (17), пружинные шайбы (13).



Шаг 2:

Монтаж педалей (27L+27R).

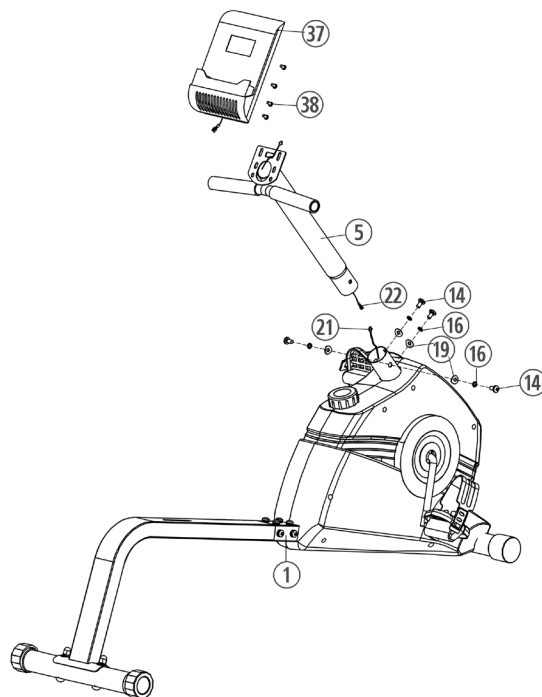
1. Прикрутите правую педаль (27R) на шатун педали (28), находящийся с правой стороны в направлении движения. **(Внимание! Направление закручивания болта: по часовой стрелке).**
2. Прикрутите левую педаль (27L) на шатун педали (28), находящийся с левой стороны в направлении движения. **(Внимание! Направление закручивания болта: против часовой стрелки).**
3. Установите фиксирующие ленты педалей (62L+62R) на соответствующие педали (27L+27R). Для упрощения монтажа левая педаль обозначена буквой L, а правая педаль обозначена буквой R



Шаг 3:

Монтаж крепление компьютера (5) и компьютера (37).

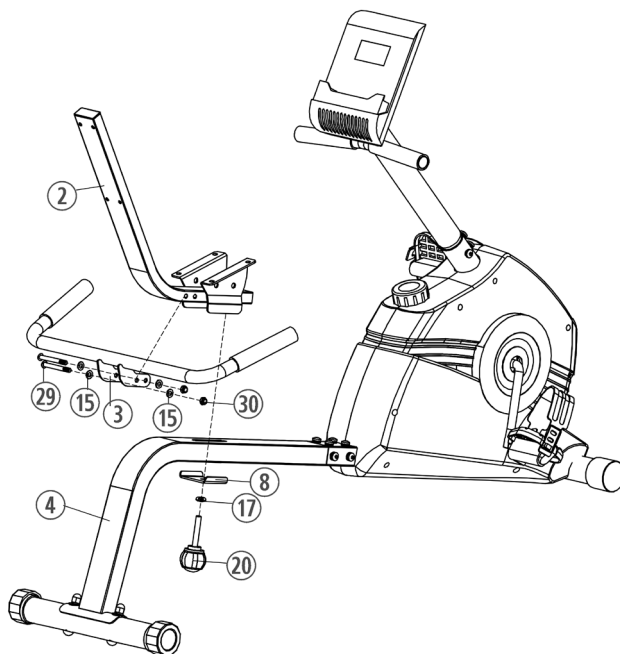
1. Возьмите крепление компьютера (5) с предварительно смонтированным соединительным кабелем (22). Соедините штекер компьютерного кабеля (22) со штекером кабель датчика (21).
2. Вставьте крепление компьютера (5) в соответствующее крепление на основной раме (1). Обратите внимание на то, чтобы кабельное соединение не защемлялось, и медленно вставьте крепление компьютера (5) в соответствующее крепление на основной раме (1). Прикрутите крепление компьютера (5) к основной раме (1) с помощью болтов M8x16 (14), пружинных шайб (16) и подкладные шайбы 8//25 (19).
3. Достаньте компьютер (37) из упаковки и вставьте батарейки (Type AAA - 1,5V) в гнездо для батареек, находящееся на обратной стороне компьютера (37) *in*. (Примите во внимание, что батарейки не входят в объем поставки. Купите батарейки в магазине.)
4. Возьмите компьютер (37) и вставьте соединительный кабель (22) с обратной стороны компьютера (37).
5. Вставьте компьютер (37) на крепление компьютера (5), находящееся сверху на креплении и прикрепите его с помощью болтов M5x12 (38). (Обратите внимание на то, чтобы кабель не был зажат.)



Шаг 4:

Монтаж салазки седла (2) и труба рукоятки (3) на задняя основная рама (4).

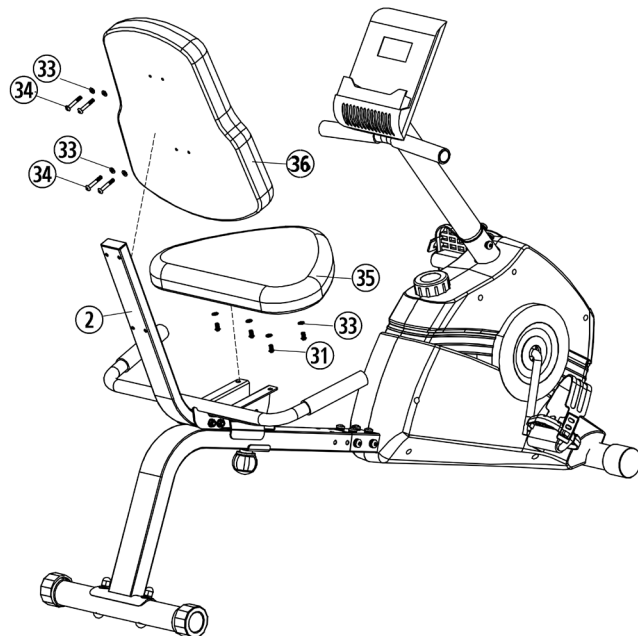
1. Вставьте салазки седла (2) в крепление на задняя основная рама (4) и закрепите в желаемом горизонтальном положении с помощью крепление U-образная удерживающая пластина (8), подкладные шайбы 10//20 (17) и крепежная деталь (20).
2. Вставьте труба рукоятки (3) на салазки седла (4). таким образом, чтобы отверстия располагались друг над другом.
3. Вставьте болты M8x70 (29) в отверстия труба рукоятки (3) и на салазки седла (2) и крепко на подкладная шайба 8//16 (15) и колпачковая гайка (30).



Шаг 5:

Монтаж сиденья (35) и спинка (36) на салазки седла (2).

1. Положите сиденье (35) на салазки седла (2) так, чтобы отверстия в салазки седла (2) и резьба в сиденье (35) совпадали.
2. Наденьте на болты M6x15 (31) по одной пружинной шайбе 6//12 (33) и крепко прикрутите сиденье (35) к салазки седла (2).
3. Приложите мягкую спинку (36) так, чтобы отверстия в салазки седла (2) и спинку (36) совпадали.
4. Крепко прикрутите мягкую спинку (36) с помощью болтов M6x40 (34), пружинных шайб 6//12 (33) к салазки седла (2).

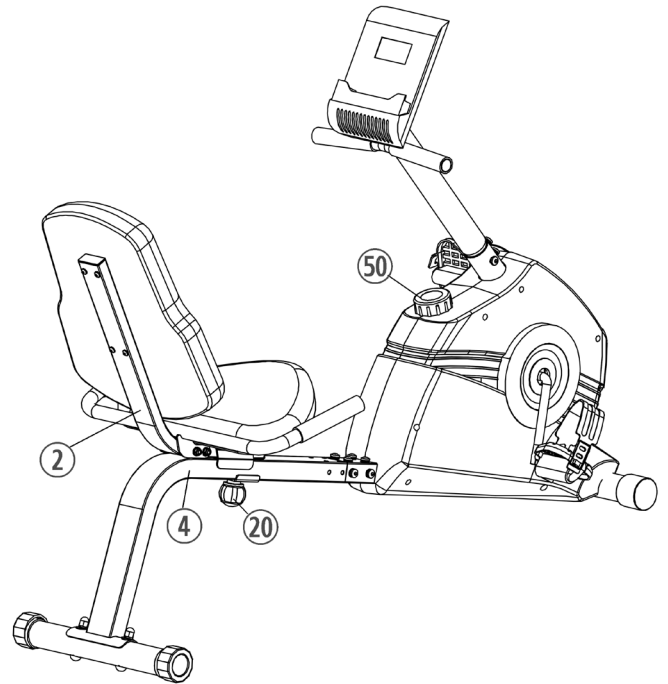


Шаг 6:
Контроль

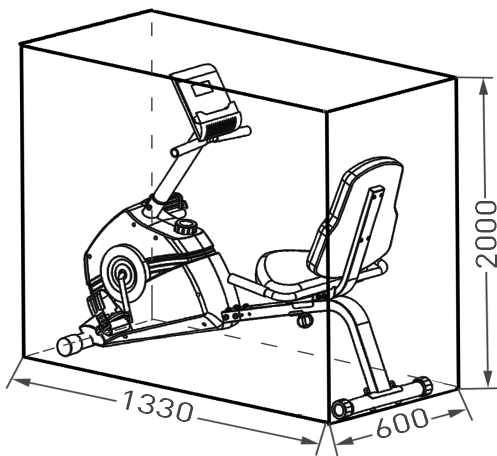
1. Проверьте все соединения на правильность сборки и проведите проверку функциональности. При этом монтаж считается законченным.
2. Если все в порядке, проведите пробную тренировку при маленькой (50) нагрузке, и индивидуально настройте тренажер. Отрегулируйте положение сиденья, ослабив крепежную деталь (20) и переместив опору сиденья (2) на раму сиденья (4) на свой рост.

Замечание:

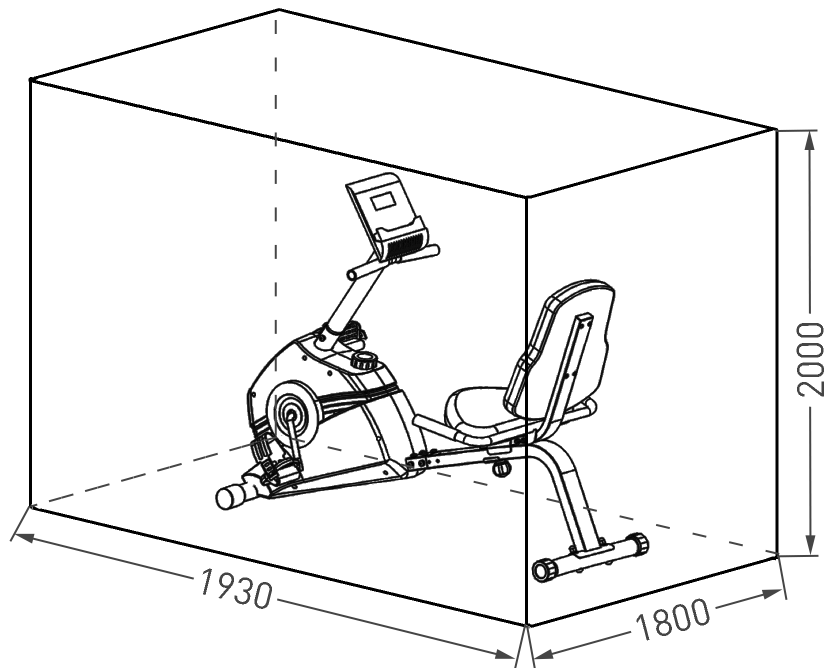
Пожалуйста, сохраняйте набор инструментов для последующих возможных ремонтов и инструкцию по монтажу для возможных заказов запасных частей.



Область обучения в мм
(Для устройства
пользователя)



Бесплатный поверхность в мм
(Площадь Обучение и зоны
безопасности (вращающиеся 60см))



Руководство по использованию компьютера

Входящий в комплект оборудования тренажера компьютер обеспечит Вам максимальный комфорт во время тренировки. Любой важный для тренировочного процесса показатель отражается на дисплее.

С началом тренировки на дисплее высвечиваются необходимые время, фактическая скорость, примерный расход калорий, пройденное расстояние и пульс тренирующегося в момент снятия показаний. Отсчет всех значений начинается от 0 с установкой счета вперед.

Компьютер включается простым нажатием кнопки „F“ или просто с началом тренировки. Компьютер начинает отсчет всех показаний и отображать их на дисплее.

Чтобы остановить компьютер, необходимо просто завершить тренировку. Компьютер останавливает все измерения и демонстрирует конечные результаты. Самые последние результаты функций ВРЕМЯ, КАЛОРИИ и КИЛОМЕТРАЖ заносятся в память для 4 минуты и при возобновлении тренировки Вы можете начать с этих показателей.

Компьютер автоматически отключается примерно через 4 минуты после окончания тренировки.

Дисплей

1. Функция „КМ/Ч“ (Км в час):

Показывается фактически достигнутая скорость в километрах в час. Невозможно предварительно задать с помощью кнопки „E“ определенный показатель. Запись в память последних результатов в этой функции не производится.

(Максимальная граница показателя 99,9 км/час)

2. Функция „ZEIT“:

Показывает фактически затраченное время в минутах и секундах. С помощью кнопки „E“ можно предварительно задать определенные показатели. Если Вы задали определенное время, то указывается время, оставшееся до заданного предела. Как только указанный предел достигнут, тут же раздается акустический сигнал. Производится запись в память последних результатов в этой функции.

(Максимальная граница показателя 99,59 минут.)

3. Функция „КМ“ (Километраж):

Показывается количество пройденных километров. Можно предварительно задать определенный показатель в этой функции с помощью кнопки „E“. Если Вы задали определенный показатель, то указывается количество оставшихся до заданного предела километров. Как только указанный предел достигнут, то тут же раздается акустический сигнал. Производится запись в память последних результатов в этой функции. (Максимальная граница показателя 999 км)

4. Функция „KALORIEN“ (Калории):

Указывается фактическое количество израсходованных калорий. Можно предварительно задать определенный показатель в этой функции с помощью кнопки „E“. Если Вы задали определенный показатель, то указывается количество оставшихся до заданного предела калорий. Как только указанный предел достигнут, то тут же раздается акустический сигнал. Запись в память последних результатов в этой функции производится. (Максимальная граница показателя 999 калорий)

5. Функция „Km/Total“ (ОБЩИЙ КИЛОМЕТРАЖ):

Демонстрируется фактическое количество пройденных километров всех предыдущих тренировочных блоков, включая и последний тренировочный блок. Предварительно задать определенный показатель в этой функции нет возможности.

(Максимальная граница показателя 9999 км)

6. Функция „SCAN“ (Демонстрация всех показаний по очереди):

Если выбирается эта функция, то в интервале примерно 5 секунд, постоянно сменяя друг друга, демонстрируются по очереди достигнутые показатели всех функций.

Кнопки

1. Кнопка „F“:

Коротким однократным нажатием клавиши можно переходить от одной функции к другой, то есть выбирается соответствующая функция, в которую с помощью кнопки „E“ вводятся желаемые значения. Каждое значение высвечивается в соответствующем окошке.

2. Кнопка „E“:

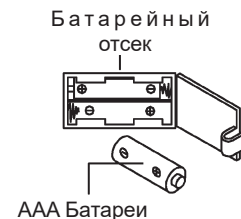
Однократным нажатием кнопки производится ввод значений той или иной функции. Для этого с помощью кнопки „F“ необходимо предварительно выбрать желаемую функцию.

Более длительным нажатием инициируется скоростной режим ввода, остановить который можно повторным нажатием.

3. Кнопка „L“= Удаление данных:

Коротким нажатием этой кнопки можно установить выбранный с помощью кнопки „F“ показатель на ноль. Соответствующий показатель высвечивается на дисплее.

Более длительным нажатием (около 5 секунд) можно удалить все достигнутые до этого момента показатели.



AAA Батареи

Замена батареек:

1. Откройте крышку батарейного отсека, а затем удалить используются Батареи. (Если батареи все-таки вытекли удалить их под увеличением учитывая, что аккумуляторная кислота не в контакт с кожей прийти и протрите батарейный отсек полностью.)

2. Вставьте новые батарейки (тип (AAA) А.А.А. в правильном порядке 1,5 В и с учетом полярности в батарейный отсек и закройте крышку батарейного отсека, чтобы она щелчка.

3. Если компьютер не подобрать сразу, функция должна Батареи будут удалены в течение 10 секунд и снова вставляется.

4. Пустые батареи должным образом в соответствии с правилами утилизации утилизировать и не дают остаточных отходов

ОБЩИЕ ИНСТРУКЦИИ ПО ТРЕНИРОВКЕ

Вы должны учитывать следующие факторы, чтобы определить верные параметры тренировок для достижения ощутимых физических результатов и пользы для здоровья.

1. ИНТЕНСИВНОСТЬ

Уровень физической нагрузки во время тренировки должен превышать нормальную нагрузку, не выходя за пределы нормы, одышка и/или истощение. Подходящим значением может быть пульс. С каждой тренировкой кондиция улучшается, поэтому требования к тренировкам следует корректировать. Это возможно за счет увеличения продолжительности, увеличения уровня сложности или изменения типа тренировки.

2. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПУЛЬС

Для определения тренировочного пульса можно действовать следующим образом. Обратите внимание, что это ориентировочные значения. Если у вас проблемы со здоровьем или вы не уверены, проконсультируйтесь с врачом или фитнес-тренером.

01: Расчет максимального пульса

Максимальное значение пульса можно определить разными способами, так как максимальный пульс зависит от многих факторов. Для расчета можно использовать базовую формулу (максимальный пульс = 220 – возраст). Эта формула очень общая. Она используется во многих продуктах для домашнего спорта для определения максимальной частоты сердечных сокращений. Мы рекомендуем **формулу Салли Эдвардс**. Эта формула более точно рассчитывает максимальную частоту сердечных сокращений и учитывает пол, возраст и массу тела.

Формула Салли Эдвардс:

Мужчины:

Максимальный пульс = 214 - (0,5 x возраст) - (0,11 x масса тела)

Женщины:

Максимальный пульс = 210 - (0,5 x возраст) - (0,11 x масса тела)

02: Расчет пульса во время тренировки

Оптимальный тренировочный пульс определяется целью тренировки. Для этого были определены тренировочные зоны.

Зона - Здоровье: Регенерация и Компенсация

Подходит для начинающих / Тип тренировки: очень легкая тренировка на выносливость / Цель: восстановление и укрепление здоровья. Построение кондиции.

Пульс во время тренировки = от 50 до 60% от максимального пульса.

Зона - Жировой обмен: Основы - Тренировка на выносливость 1

Подходит для начинающих и опытных пользователей / Тип тренировки: легкая тренировка на выносливость / Цель: активация жирового обмена (сжигание калорий). Улучшение показателей выносливости.

Пульс во время тренировки = от 60 до 70% от максимального пульса.

Зона - Аэробика: Основы - Тренировка на выносливость 1/2

Подходит для начинающих и продвинутых / Тип тренировки: умеренная тренировка на выносливость. / Цель: Активация жирового обмена (сжигание калорий), улучшение аэробной производительности, Повышение выносливости.

Пульс во время тренировки = от 70 до 80% от максимального пульса.

Зона - Анаэробика: Основы - Тренировка на выносливость 2

Подходит для продвинутых и соревнующихся спортсменов / тип тренировки: умеренная тренировка на выносливость или интервальная тренировка / цель: улучшение толерантности к лактату, максимальное увеличение производительности.

Пульс во время тренировки = от 80 до 90% от максимального пульса.

Зона - Соревнования : Тренировка для соревнований

Подходит для спортсменов и спортсменов с высокими показателями / Тип тренировки: интенсивная интервальная тренировка и соревновательная тренировка / Цель: улучшение максимальной скорости и мощности. **Осторожно!** Тренировки в этой области могут привести к перегрузке сердечно-сосудистой системы и ущербу для здоровья.

Пульс во время тренировки = от 90 до 100% от максимального пульса.

Пример расчета:

Мужчина, 30 лет, вес 80 кг, я новичок, хочу похудеть и повысить выносливость.

01: расчет максимального пульса.

Максимальный пульс = 214 - (0,5 x возраст) - (0,11 x масса тела)

Максимальный пульс = 214 - (0,5 x 30) - (0,11 x 80)

Максимальный пульс = примерно 190 уд/мин.

02: Расчет пульса во время тренировки

В силу моих целей и уровня подготовки мне больше всего подходит зона жирового обмена.

Пульс во время тренировки = от 60 до 70% от максимального пульса.

Тренировочный пульс = 190 x 0,6 [60%]

Тренировочный пульс = 114 уд/мин.

После того, как вы установили частоту сердечных сокращений для тренировки в соответствии с условиями тренировки или определив цели, можно приступать к тренировкам. Большинство наших продуктов оснащены датчиками частоты сердечных сокращений или совместимы с поясами для измерения частоты сердечных сокращений. Таким образом, вы можете контролировать частоту сердечных сокращений во время тренировки. Если частота пульса не отображается на дисплее компьютера или вы хотите перестраховаться и проверить свою частоту пульса, которая может отображаться неправильно из-за возможных ошибок приложения или подобных вещей, вы можете использовать следующие инструменты:

а. Измерение пульса обычным способом (ощущение пульса, например, на запястье, и подсчет ударов в течение минуты).

б. Измерение частоты сердечных сокращений с помощью подходящих и откалиброванных устройств для измерения частоты сердечных сокращений (доступны в магазинах медицинских товаров).

в. Измерение частоты сердечных сокращений с помощью других продуктов, таких как мониторы сердечного ритма, смартфоны....

3. ЧАСТОТА

Большинство экспертов рекомендуют сочетание здоровой диеты, которая должна быть скорректирована в соответствии с целью тренировки, и физических упражнений от трех до пяти раз в неделю. Нормальному взрослому человеку нужно два раза в неделю тренироваться для поддержания своего текущего состояния. Для улучшения своего состояния и изменения массы тела ему необходимо не менее трех тренировок в неделю. Идеальная периодичность пять тренировок в неделю.

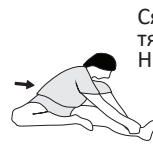
4. ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОК

Каждое тренировочное занятие должно состоять из трех тренировочных фаз: «Фаза разогрева», «Фаза тренировки» и «Фаза охлаждения». В «фазе разогрева» температуру тела и снабжение кислородом следует повышать медленно. Это возможно с помощью гимнастических упражнений в течение пяти-десяти минут. После этого следует начинать фактическую тренировку «фаза тренировки». Тренировочная нагрузка должна быть рассчитана в соответствии с тренировочным пульсом. Для поддержания кровообращения после «тренировочной фазы» и для предотвращения мышечной боли или растяжения после «тренировочной фазы» необходимо соблюдать «фазу охлаждения». В этот период следует выполнять упражнения на растяжку и/или легкие гимнастические упражнения в течение пяти-десяти минут.

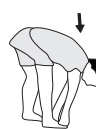
Пример – упражнения на растяжку для фаз разминки и заминки. Начните фазу разминки с ходьбы на месте не менее 3 минут, а затем выполните следующие гимнастические упражнения. Не переусердствуйте с упражнениями и только продолжайте, пока не почувствуете легкое натяжение. Затем удерживайте позицию. Мы рекомендуем снова выполнять разминку в конце тренировки. Заканчивайте тренировку встряхиванием конечностей.



Заведите одну руку за голову. Вторую руку положите сверху, возьмитесь за локоть и потяните до ощущения растяжения трицепса. Оставайтесь в этом положении на 20 секунд, повторите другой рукой.



Сядьте на пол и вытяните одну ногу. Наклонитесь вперед и попробуйте достать ступню. Выполняйте упражнение 2 раза по 20 секунд.



Наклонитесь вперед не сгибая ног и попытайтесь достать пальцами рук до пола. Выполняйте упражнение 2 раза по 20 секунд.



В положении широкого выпада опирайтесь руками в пол и потяните мышцы ног. Через 20 секунд поменяйте ногу.

5. МОТИВАЦИЯ

Ключевым моментом успеха программы являются регулярные тренировки. Вам следует установить конкретное время и место на каждый день для тренировок и внутренне подготовить себя к ним. Тренируйтесь только тогда, когда у Вас есть настроение и всегда помните свою цель. Если Вы продолжаете свои занятия, то через какое-то время сможете увидеть свой прогресс день ото дня и будете приближаться к поставленной цели шаг за шагом.

Чистка, техническое обслуживание и хранение тренажера

1. Чистка

Для чистки используйте чистую влажную салфетку. Внимание: Никогда не используйте для чистки бензин, разбавитель или другие агрессивные чистящие средства, которые могут повредить поверхность. Тренажер предназначен только для домашнего использования в помещении. Предохраняйте тренажер от сырости и пыли.

2. Хранение

Извлеките батареи из компьютера, если вы не собираетесь использовать устройство более 4 недель. Сдвиньте сиденье к ручке. Выберите в доме сухое место для хранения и распылите немного масла на шарикоподшипники педали слева и справа, а также на резьбу винта рукоятки. Накройте устройство, чтобы защитить его от обесцвечивания, вызванного солнечным светом и пылью.

3. Техническое обслуживание

Мы рекомендуем после каждых 50 часов пользования проверять болтовые соединения и после каждых 100 часов пользования смазывать подшипники педалей слева и справа, резьбу винта руля и быстродействующего затвора маслом из распылителя

Исправление неполадок:

Если проблема не может быть решена с помощью нижестоящих указаний, пожалуйста, обратитесь в центр, где вы купили тренажер.

Проблема	Возможная причина	Решение
Компьютер не включается посредством нажатия на любую клавишу.	Батареи не вставлены или батареи пустой.	Проверьте батарейки в батарейный отсек установлены правильно или замените их.
Компьютер не выдает информацию и не включается с началом тренировки.	Отсутствие импульса датчика по причине неправильного монтажа или разъединенного штекерного соединения.	Проверьте штекерное соединение на компьютере и в опорной трубе.
Компьютер не выдает информацию и не включается с началом тренировки.	Без датчика пульса, возникающего из-за неправильного положения датчика.	Винт левую крышку и проверьте будь крюка от датчика с маховиком вращается и кабель датчика не имеет повреждений.
Нет индикации пульса	Датчик пульса неправильно подключен	Открутите датчики пульса и проверьте штекерные соединения, проверьте кабель на повреждение

Спецификация - Список запасных частей RS100

№ заказа 1903A

Технические характеристики По состоянию на 31.01.2023

- Магнитная система нагружения
- инерционная масса 6 кг
- 8 уровней нагрузки
- Горизонтальная регулировка комфортное сиденье
- Компенсаторы для неровных полов
- транспортные ролики
- Плоский ремень привода
- нескользящие педали с ремнем безопасности
- Большой LCD дисплей с индикацией следующих параметров: время, скорость, дистанция, общая дистанция, прикл. расход калорий, scan и ODO.
- Возможность задавать собственные параметры: время, дистанция, и прикл. Расход калорий
- Извещение о превышении заданных параметров
- Держатель для смартфона/планшета

Максимальный вес пользователя 100 кг

Габаритные размеры: прикл. Д 133 x Ш 60 x Н 95 см

Вес продукта: 24 кг

Обучение площадь: не менее 2,5 м²

Сняв упаковку, проверьте по списку, все ли детали на месте. Если все в порядке, то можно начинать сборку. Если какой-нибудь агрегат не в порядке или отсутствует, обращайтесь к нам:

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

Этот конвейер к только для частной области спорта дома кажется и не для промышленного или коммерческого использования подходящий. Использование спорта дома класс Н/С

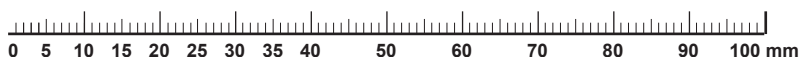


Рис. №	Наименование	Размер, мм	К-во	Монтируется на на	ET- номер
1	Основная рама		1	4+6	33-1903-11-SI
2	Каркас сиденья		1	4	33-1903-12-SI
3	Основная рама за		1	2	33-1903-13-SI
4	Труба рукоятки		1	1+7	33-1903-14-SI
5	Крепление компьютера		1	1	33-1903-15-SI
6	Передняя ножка		1	1	33-1903-16-SI
7	Задняя ножка		1	4	33-1903-17-SI
8	U-образная удерживающая пластина		1	4+20	33-1903-18-SI
9	Крепежный болт	M10x65	2	4+7	39-10248
10	Болт с внутренним шестигранником	M10x65	2	1+6	39-10121
11	Грибковая гайка	M10	2	9	39-10021
12	Гнутая подкладная шайба	10//25	2	9	39-10233-CR
14	Болт с внутренним шестигранником	M8x16	12	1,4+5	39-9886-CR
15	Подкладная шайба	8//16	12	14+29	39-10520
16	Пружинная шайба	для M8	12	14	39-9864-VC
17	Подкладная шайба	10//20	3	10+20	39-9989
18	Болт	4,2x18	13	24	36-9111-38-BT
19	Гнутая подкладная шайба	8//25	4	14	39-10232
20	Крепежная деталь		1	5	36-1903-18-BT
21	Кабель датчика		1	1+22	36-1721-13-BT
22	Соединительный кабель		1	21+37	36-1903-04-BT
23	Круглые заглушки		4	3+5	36-9211-21-BT
24	Оболочка рукоятки		4	3+5	36-1903-05-BT
25L	Передний колпачок ножки слева		1	6	36-1903-12-BT
25R	Передний колпачок ножки справа		1	6	36-1903-19-BT
26	Задний колпачок ножки		2	7	36-1321-07-BT
27L	Педаль слева		1	28	36-9110-04-BT
27R	Педаль справа		1	28	36-9110-05-BT
28	Шатун		1	48	33-1302-07-SI
29	Болт с внутренним шестигранником	M8x70	2	2+3	39-9890-SW
30	Самострахающаяся гайка	M8	2	29	39-9818-SW
31	Болт с внутренним шестигранником	M6x15	4	2+35	39-10120-SW
32	Заглушка с квадратной головкой		2	2	36-1903-11-BT

Рис. №	Наименование	Размер, мм	К-во	Монтируется на на	ЕТ- номер
33	Подкладная шайба	6//12	8	31+34	39-9863-SW
34	Болт с внутренним шестигранником	M6x40	4	2+36	39-10085
35	Подушка сиденья		1	2	36-1903-20-BT
36	Спинка		1	2	36-1903-28-BT
37	Компьютер		1	5	36-1903-23-BT
38	Болт	M5x12	4	5+37	39-9903-SW
39	Резина набивание		2	40	36-1903-10-BT
40L	Обшивка слева		1	1+40R	36-1903-21-BT
40R	Обшивка справа		1	1+40L	36-1903-22-BT
41	Гайка	M22	2	28	36-9713-05-BT
42	Подкладная шайба	22//35	1	28	36-9713-04-BT
43	Вкладыш подшипника 1	M23	1	28	36-9713-06-BT
44	Шаровая опора	30/45	2	45	36-9713-02-BT
45	Крепление подшипника		2	1	36-9713-01-BT
46	Вкладыш подшипника 2	M22	1	28	36-9713-03-BT
47	Подкладная шайба	23//38	1	28	36-9713-07-BT
48	Шкив		1	1	36-1903-24-BT
49	Плоский ремень		1	48+61	36-1903-25-BT
50	Регулировка сопротивления		1	40+61	36-1903-26-BT
51	Самострахающаяся гайка	M10	1	54	39-9981
52	Натяжной ролик		1	54	36-9211-28-BT
53	Промежуточное тело		2	54	39-10207
54	Болт	M10x40	1	1+52	39-10131-CR
55	Ось гайка	M10x1,0	2	61	39-9820
56	Гайка	M6	2	54	39-9861-VZ
57	U-часть		2	54	36-9713-56-BT
58	болт с проушиной	M6x50	2	1+61	39-10000
59	Ось гайка узко	M10x1,0	2	61	39-9820-VC
60	Магнит		1	48	36-9713-09-BT
61	Маховик		1	1	33-1903-19-SI
62L	Ремень крепления педали слева		1	27L	36-9504-48-BT
62R	Ремень крепления педали справа		1	27R	36-9504-46-BT
63	Набор инструментов		1		36-1903-16-BT
64	Инструкция по монтажу		1		36-1903-28-BT

1. Důležitá doporučení a bezpečnostní pokyny	strana 48
2. Přehled	sestavy 3
3. Návod k montáži s vyobrazením složení	strana 49-51
4. Návod na obsluhu počítače	strana 52
5. Čistění, kontrola a skladování domácího kola	strana 53
6. Všeobecné pokyny pro školení	strana 54
7. Seznam dílů – seznam náhradních dílů	strana 55-56
8. Rozložený pohled	strana 59

Blahopřejeme vám k vašemu nákupu této domácí tréninkové sportovní jednotky a doufáme, že si s ní užijete spoustu potěšení. Věnujte prosím pozornost přiloženým poznámkám a pokynům a pečlivě je dodržujte ohledně montáže a použití. Neváhejte nás prosím kdykoliv kontaktovat, pokud budete mít jakékoliv otázky.

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert



Pozornost:
Před použitím si přečtěte
uživatelskou příručku!



Důležitá doporučení a bezpečnostní pokyny

Naše výrobky jsou zásadně kontrolovány stanicí technické kontroly TÜV-GS a odpovídají tak aktuálním nejvyšším bezpečnostním standardům. Tato skutečnost Vás však nezbavuje povinnosti striktně dodržovat následující zásady:

1. Přístroj sestavte přesně podle návodu k montáži a používejte pouze specifické díly, které byly dodány za účelem sestavení přístroje a které jsou uvedeny v montážní kroky. Před vlastním sestavením zkontrolujte úplnost dodávky dle dodacího listu a úplnost balení dle montážní kroky v návodu k montáži a použití.
2. Zkontrolujte před prvním použitím a poté v pravidelných intervalech pevné dotažení všech šroubů, a ošetřete mazivem přístupné osy a klouby, matic a jiných spojů, aby byl vždy zaručen bezpečný provozní stav Vašeho tréninkového přístroje. Zejména zkontrolujte, zda je nastavení sedadla bezpečné.
3. Přístroj postavte na suché, rovné místo a chraňte jej před vodou a vlhkostí. Nerovnosti podlahy je zapotřebí vyrovnat vhodnými opatřeními přímo na podlaze a pokud je to u tohoto přístroje k dispozici, pak i připravenými justovatelnými díly na přístroji. Je zapotřebí se vyvarovat kontaktu s vlhkostí a mokrem.
4. Pokud byste chtěli místo instalace především ochránit proti otiskům, znečištění apod., doporučujeme Vám podložit přístroj vhodnou protiskluzovou podložkou (např. gumovou rohoží, dřevěnou deskou apod.).
5. Než začnete s tréninkem, odstraňte všechny předměty v okruhu 2 metrů kolem přístroje.
6. K čištění nepoužívejte žádné agresivní čisticí prostředky a při montáži a případných opravách používejte pouze dodané popř. vhodné vlastní nářadí. Zbytky potu na přístroji je třeba hned po skončení tréninku očistit.
7. **VAROVÁNÍ!** Systémy sledování srdeční frekvence mohou být nepřesné. Nadměrný trénink může vést k závažnému poškození zdraví nebo ke smrti. Obrat' se na lékaře před zahájením plánovaného tréninkového programu. Může definovat maximální námahu (polz, watt, trvání tréninku atd.), které se můžete vystavit, a může vám poskytnout přesné informace o správném držení těla během tréninku, cílech vašeho tréninku a vaší stravě. Nikdy netrénujte po sněžení velkých jídel.
8. Trénujte pouze na přístroji, když je ve funkčním stavu. Pro jakékoliv nezbytné opravy používejte pouze originální náhradní díly. **VAROVÁNÍ!** Opotřebené díly okamžitě vyměňte a zařízení nepoužívejte, dokud nebude opraveno.
9. Při nastavování stavitelných částí dbejte na správnou pozici, resp. na označenou maximální pozici nastavení a na řádné zajištění nově nastavených pozic.
10. Pokud není v pokynech popsáno jinak, stroj smí být používán pouze k trénování jedné osoby současně. Doba cvičení by neměla přesáhnout 60 minut/den.


11. Vždy, když na přístroji trénujete, noste vhodné sportovní tréninkové oblečení a obuv. Oblečení musí být uzpůsobeno tak, aby nemohlo díky svému tvaru (např. délce) během tréninku nikde uvíznout. Zvolte obuv vhodnou pro tréninkový přístroj, tedy pevnou obuv s protiskluzovou podrážkou.

12. **VAROVÁNÍ!** Pokud zaznamenáte pocit závratí, nevolnosti, bolesti na hrudníku nebo jiné abnormální příznaky, trénink zastavte a obraťte se na lékaře.

13. Zásadně platí, že sportovní přístroje nejsou hračky. Z tohoto důvodu smí být používány pouze v souladu se svým účelem a příslušně informovanými a poučenými osobami.

14. Osoby, jako děti, invalidé a postižení, by měli přístroj používat pouze v přítomnosti další osoby, která může v případě potřeby poskytnout pomoc a instrukce. Je zapotřebí vhodnými opatřeními vyloučit, aby tento přístroj mohly používat děti bez dozoru.

15. Dbejte na to, abyste se ani Vy, ani jiné osoby nikdy jakýmkoliv částmi těla nezdržovali v oblasti dosud se pohybujících částí přístroje.

16.  Na konci životnosti tohoto výrobku není povoleno jej likvidovat jako běžný domácí odpad, ale musí být dodán do sběrného dvora k recyklaci elektrických a elektronických součástí. Symbol můžete nalézt na výrobku, na návodech či na balení. Materiály jsou znovu použitelné v souladu s jejich označením. S opakovaným použitím, využitím materiálu nebo ochranou našeho životního prostředí. Zeptejte se prosím místní správy na místo odpovědné likvidace.

17. Ve smyslu ochrany životního prostředí nelikvidujte obal, prázdné baterie, díly přístroje společně s běžným odpadem z domácnosti, nýbrž je ukládejte pouze do příslušných sběrných nádob nebo je odevzdejte na vhodných sběrných místech.

18. U tohoto přístroje se jedná o přístroj se závislostí na rychlosti, tzn., že se stoupajícím počtem otáček stoupá výkon a naopak.

19. Tento přístroj je vybaven 8 stupňovým nastavením odporu. To umožňuje snížení či zvýšení brzděného odporu a tím i tréninkové zátěže. Otáčení regulátoru nastavení odporu ve směru k stupni 1 vede ke snížení brzděného odporu a tím i ke snížení tréninkové zátěže. Otáčení regulátoru nastavení odporu ve směru k stupni 8 vede ke zvýšení brzděného odporu a tím i ke zvýšení tréninkové zátěže.

20. Povolené maximální zatížení (= hmotnost těla) je stanovena na 100 kg. Tento přístroj je testován dle norem EN ISO 20957-1:2013 und EN ISO 20957-5:2016 „H/C“ a dále certifikován. Tento přístrojový počítač odpovídá základním požadavkům směrnice EMV 2014/30 EU.

21. Součástí výrobku jsou také montážní a provozní pokyny zvážít. Při prodeji nebo předávání produktu musí být tato dokumentace zahrnuta.

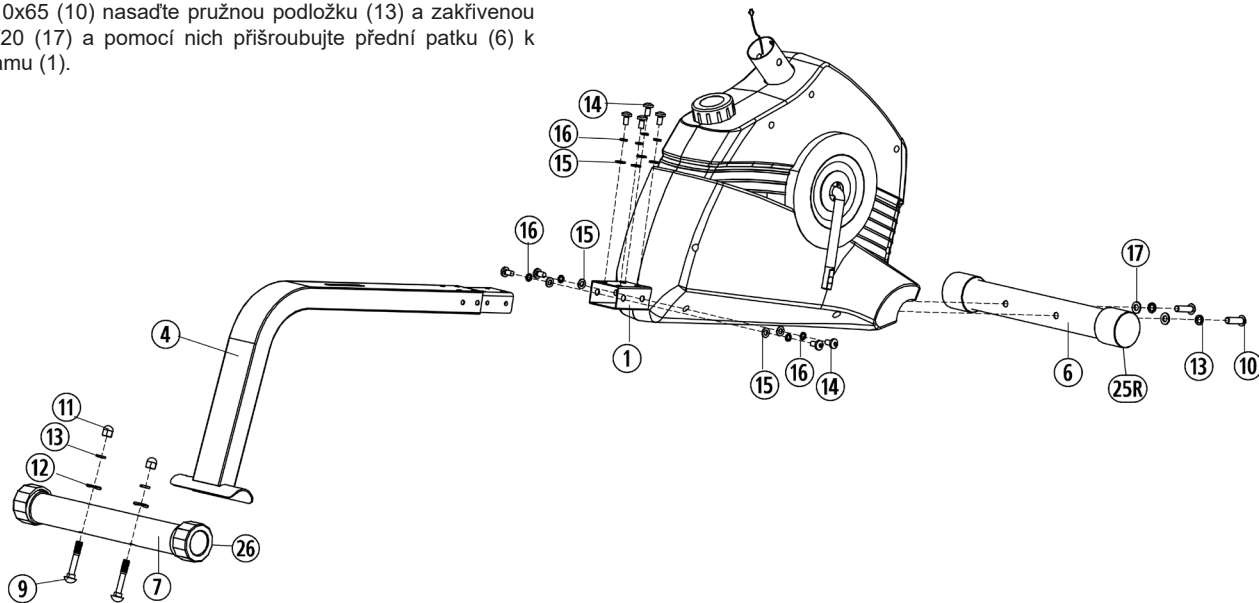
Pokyny k montáži

Odstraňte všechny jednotlivé části balení, položte je na podlahu a na základě montážních kroků zhruba zkontrolujte úplnost. **Vezměte prosím na vědomí, že některé díly byly přímo připojeny k hlavnímu rámu a předem namontovány. Navíc je zde několik dalších jednotlivých dílů, které byly připojeny k odděleným jednotkám. To vám usnadní a urychlí montáž zařízení. Doba montáže: 30-40 min..**

Krok 1:

Montáž nožních trubek (6+7) a rámu sedadla (4) na základní rám (1).

1. Nasuňte rám sedačky (4) do základního rámu (1), na každý ze šroubů M8x16 (14) nasadte pružnou podložku (16) a podložku 8//16 (15) a pomocí nich přišroubujte rám sedačky (4) k základnímu rámu (1).
2. Umístěte přední nohu (6) s předem smontovanými krytkami nohou s přepravními válečky (25) zarovnanými dopředu do držáku nohou předního základního rámu (1) tak, aby otvory byly na sobě. Na každý ze šroubů M10x65 (10) nasadte pružnou podložku (13) a zakřivenou podložku 10//20 (17) a pomocí nich přišroubujte přední patku (6) k základnímu rámu (1).



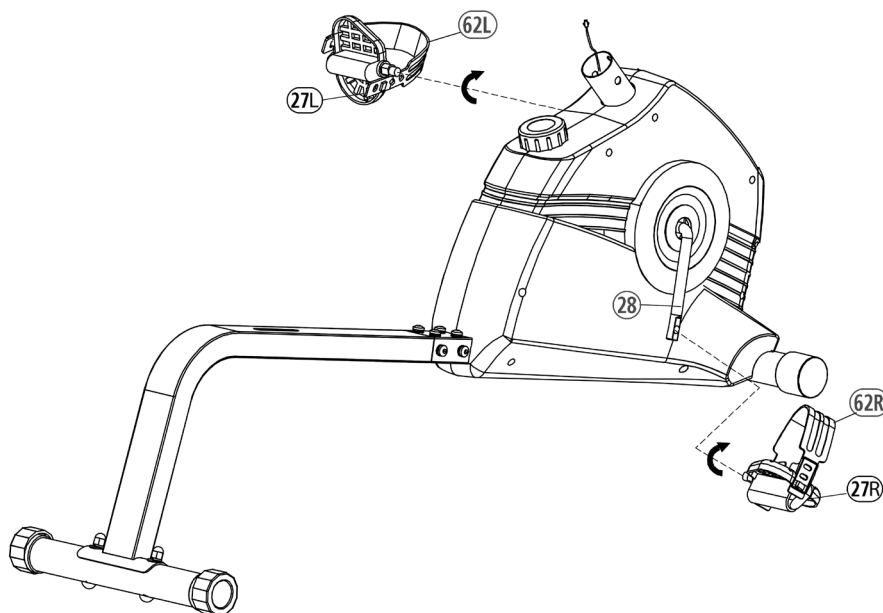
3. Legen Sie den hinteren Fuß (7) mit den vormontierten Fußkappen mit Höhenverstellung (26) am hinteren Sitzrahmen (4) so ein, dass die Bohrungen übereinander stehen. Stecken Sie in jede Bohrung des Fußrohres eine Schlossschraube M10x65 (9) von unten nach oben durch und versehen Sie diese jeweils mit einer gebogenen Unterlegscheibe 10//25 (12), einem Federring (13) und einer Muttermutter M10 (11). Ziehen Sie die hergestellte Verbindung fest.

(Nach Beendigung der Gesamtmontage können Sie durch Drehen an den beiden Fußkappen (26) kleine Unebenheiten des Untergrundes ausgleichen. Das Gerät wird damit so ausgerichtet, dass ungewollte Eigenbewegungen des Gerätes während des Trainings ausgeschlossen werden. Sie können das Gerät am hinteren Fuß (7) anheben, sodass es auf den vorderen Transportrollen aufsteht um den Aufstellort zu verändern.)

Krok 2:

Montáž pedálů (27L+27R).

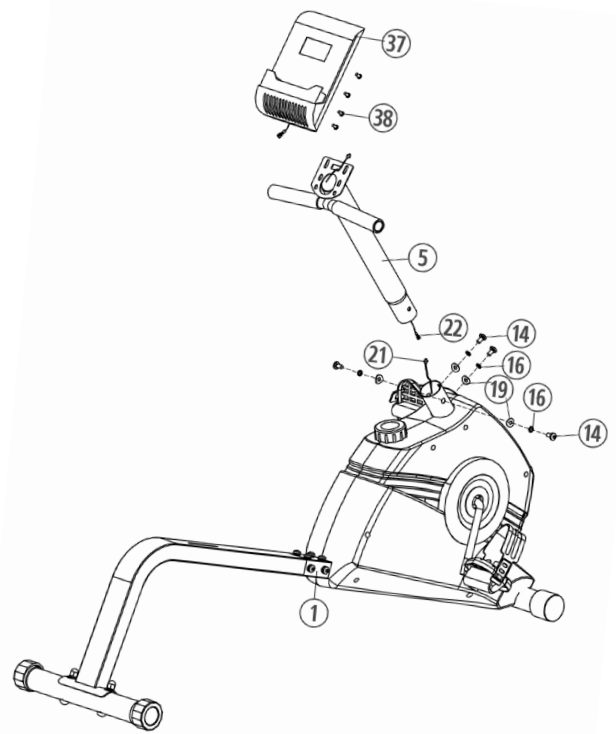
1. Našroubujte pravý pedál (27R) do ramena pedálu (28), které je na pravé straně ve směru jízdy. **(Pozor! Směr šroubování: ve směru hodinových ručiček)**
2. Našroubujte levý pedál (27L) do ramene pedálu (28) vlevo ve směru jízdy. **(Pozor! Směr šroubování: proti směru hodinových ručiček)**. Přiřazení jednotlivých dílů vám zjednodušilo dodatečné označení písmenem „R“ pro pravou a „L“ pro levou.
3. Poté namontujte upevňovací popruhy pedálů vlevo a vpravo (62L+62R) na odpovídající pedály (27L+27R).



Krok 3:

Sestavení držáku počítače (5) a počítače (37).

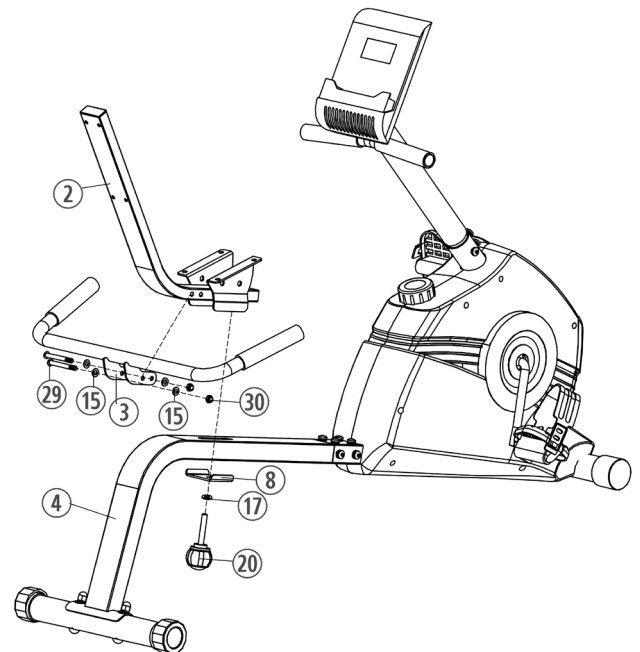
1. Držák počítače (5) vedte spodním koncem k držáku na základním rámu (1) a připojte propojovací kabel (22) ke kabelu snímače (21).
2. Zasuňte držák počítače (5) do určeného držáku základního rámu (1). Ujistěte se, že dříve vytvořené kabelové připojení není stlačeno a zarovnejte držák počítače rovně. Na každý ze šroubů M8x16 (14) nasadte pružnou podložku (16) a zakřivenou podložku 8//25 (19) a přišroubujte rovný držák počítače (5) pevně k základnímu rámu (1).
3. Vyjměte dodaný počítač (37) z obalu a vložte baterie (typ AAA - 1,5 V), dbejte na správnou polaritu, na zadní stranu počítače (37). (Baterie do počítače nejsou součástí dodávky. Získejte je prosím u prodejce.)
4. Vezměte počítač (37) a zapojte propojovací kabel (22) do odpovídajícího konektoru na počítači (37).
5. Umístěte počítač (37) na držák počítače (5) a upevněte jej pomocí šroubů M5x12 (38). (Při instalaci počítače buďte opatrní, abyste nepřiskřípli žádný kabel.) Upevňovací šrouby počítače jsou umístěny na zadní straně počítače.



Krok 4:

Instalace držáku sedadla (2) a rukojeti (3) na rám sedadla (4).

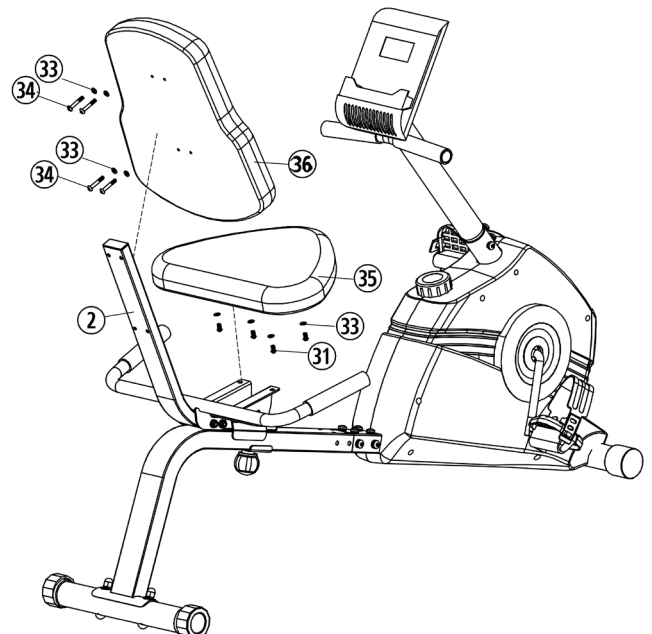
1. Umístěte držák sedadla (2) na rám sedadla (4) a upevněte jej pomocí šroubu rukojeti (20), podložky 10//20 (17) a přídržné desky ve tvaru U (8).
2. Vedte madlo (3) k rámu sedadla (2) a vyrovnejte otvory tak, aby byly na sobě.
3. Otvory prostrčte šrouby M8x70 (29) a pomocí podložek 8//16 (15) a samojistných matic (30) přišroubujte rukojeť (3) k rámu sedadla (2).



Krok 5:

Montáž sedáku (35) a zádového polštáře (36) na držák sedadla (2).

1. Umístěte podložku sedadla (35) na podložku sedadla (2) tak, aby se otvory na podpěře sedadla (2) a závity na podložce sedadla (35) shodovaly.
2. Na každý ze šroubů M6x15 (31) nasadte podložku 6//12 (33) a pomocí nich přišroubujte sedák (35) k držáku sedadla (2).
3. Zaveďte podložku zad (36) k rámu sedadla (2) tak, aby se otvory v přijímači sedadla (2) a závity na podložce zad (36) shodovaly.
4. Přišroubujte zádovou podložku (36) k držáku sedadla (2) pomocí šroubů M6x40 (34) a podložek 6//12 (33).



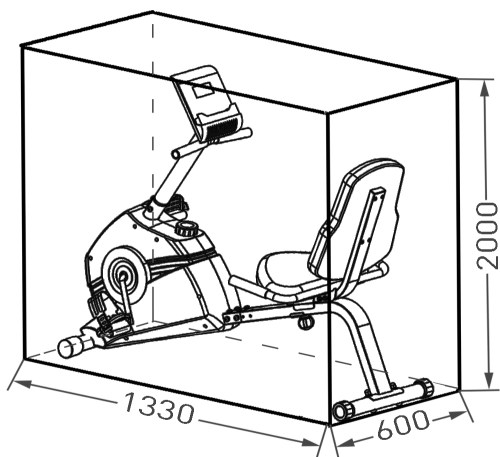
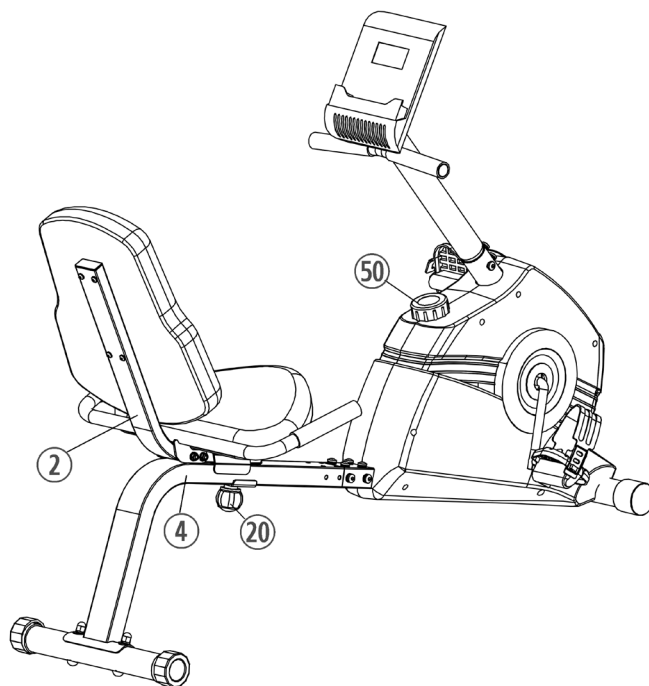
Krok 6:
Kontrola

1. Přezkoušejte všechny šroubové spoje a konektorové spoje na správnou montáž a funkci. Tím je montáž ukončena.
2. Pokud je vše v pořádku, nastavte si malý odpor a seznamte se s přístrojem, potom proveďte individuální nastavení.

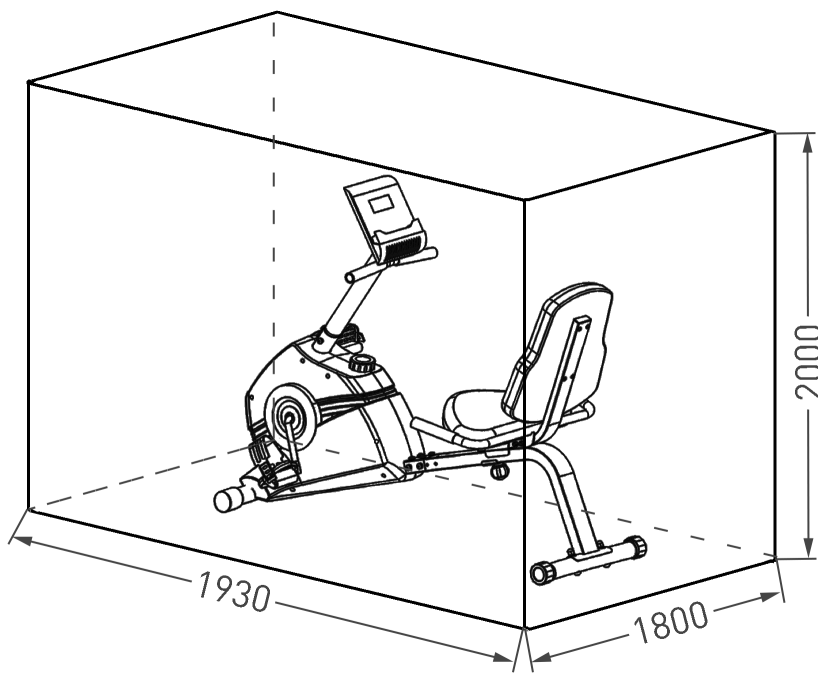
Nastavte polohu sedadla na svou výšku povolením šroubu rukojeti (20) a posunutím držáku sedadla (2) na rámu sedadla (4).

Připomínka:

Ušchovejte si, prosím, pečlivě sadu s nářadím a návod k montáži, protože je můžete případně později potřebovat v případě opravy nebo objednání náhradních dílů.



Oblast cvičení v mm
(pro domácího trenéra a
uživatele)



Volná oblast v mm
(Oblast cvičení a bezpečnostní oblast
(60cm otáčení))

Návod na obsluhu počítače

Počítač, který je součástí tohoto balení, nabízí nejvyšší možný tréninkový komfort. Všechny hodnoty, které jsou pro trénink relevantní, se zobrazí v odpovídajícím políčku na ukazateli. Jakmile zahájíte trénink, začne se zobrazovat uplynulý čas, aktuální rychlost, přibližná spotřeba kalorií, ujetá vzdálenost a aktuální puls. Všechny hodnoty jsou zaznamenávány od nuly a počítány vzestupně.

Počítač zapnete krátkým stisknutím tlačítka „F“ nebo se zapne automaticky zahájením tréninku. Počítač začne evidovat a zobrazovat všechny hodnoty. K zastavení počítače stačí ukončit trénink. Počítač ukončí všechna měření a zaznamená hodnoty, kterých jste dosáhli jako poslední. Poslední dosažené hodnoty ve funkcích ČAS, KALORIE a KM se ukládají po dobu 4 minut a když znovu začnete cvičit, můžete z těchto hodnot cvičit. Počítač se po ukončení tréninku asi po 4 minutách automaticky vypne.

Zobrazované údaje:

1. „KM/H“ SPEED – ukazatel rychlosti:

Zobrazuje aktuální rychlost v kilometrech za hodinu. Nastavení určité konkrétní hodnoty pomocí tlačítka „E“ není možné. U této funkce nedochází k uložení naposledy dosažených hodnot. (Maximální hodnota tohoto ukazatele je 99,9 km/h)

2. „ZEIT“ (TIME) – ukazatel času:

Zobrazuje uplynulý aktuální čas v hodinách a minutách. Nastavení určité konkrétní hodnoty pomocí tlačítka „E“ je možné. Pokud je nastaven konkrétní čas, zobrazuje se zbývající čas do jeho uplynutí. Jakmile je zadaný čas dosažen, zazní akustický signál.

U této funkce dochází k uložení naposledy dosažených hodnot. (Maximální hodnota tohoto ukazatele je 99,59 minut).

3. „KM“ (DIST) – ukazatel vzdálenosti:

Zobrazuje se aktuální stav ujetých kilometrů. Nastavení určité konkrétní hodnoty pomocí tlačítka „E“ je možné. Pokud je nastavena konkrétní vzdálenost, zobrazuje se zbývající vzdálenost do jejího dosažení. Jakmile je zadaný čas dosažen, zazní akustický signál. U této funkce dochází k uložení naposledy dosažených hodnot. (Maximální hodnota tohoto ukazatele je 999 km.)

4. „KALORIEN“ (CAL) – ukazatel spotřebovaných kalorií:

Zobrazuje aktuální stav spotřebovaných kalorií. Nastavení určité konkrétní hodnoty pomocí tlačítka „E“ je možné. Pokud je nastavena konkrétní spotřeba, zobrazuje se zbývající spotřeba do jejího dosažení. Jakmile je zadaný čas dosažen, zazní akustický signál. U této funkce dochází k uložení naposledy dosažených hodnot. (Maximální hodnota tohoto ukazatele je 999 kalorií.)

5. „Km/Total“ - Zobrazení:

Zobrazí se součet ujetých vzdáleností všech tréninků. Údaje na tomto displeji se vymažou pouze při výměně baterií.

6. „SCAN“- Funkce:

Pokud pomocí tlačítka „F“ zvolíte tuto funkci, budou se zobrazovat v sekvenci asi 5 sekund všechny aktuální hodnoty jedna za druhou..

Tlačítka:

1. Tlačítko „F“ (Funkce):

Krátkým jednorázovým stisknutím tohoto tlačítka lze přecházet od jedné funkce ke druhé; tzn. může být vybrána konkrétní funkce, ve které lze pomocí tlačítka „E“ nastavovat požadované hodnoty.

Funkce, která je právě vybrána, je zobrazena na displeji.

2. Tlačítko „E“ (Zadání požadovaných hodnot):

Jednorázovým stisknutím tohoto tlačítka je možné zadávat požadované hodnoty do jednotlivých funkcí. K tomu musí být nejprve vybrána požadovaná funkce pomocí tlačítka „F“.

Delší stisknutí aktivuje rychlou sekvenci. Od začátku tréninku se potom daná funkce odpočítává od nastavené hodnoty sestupně směrem k nule.

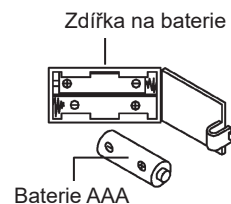
3. Tlačítko „L“ (smazat):

Krátkým stisknutím tohoto tlačítka lze vynulovat hodnoty vybrané pomocí tlačítka „F“. Delším stisknutím (asi 5 sekundy) dojde k vynulování všech dosud dosažených hodnot.



Výměna baterií

1. Otevřete kryt zdičky pro baterie a vyjměte vybité baterie. (Pokud baterie vytekla, odstraňte ji se zvýšenou opatrností tak, aby kyselina z baterií nepřišla do kontaktu s pokožkou, a zdičku na baterie důkladně vyčistěte.)
2. Vložte nové baterie (typ AAA) Mignon 1,5V ve správném pořadí a ve správné polaritě do zdičky na baterie a zavřete kryt zdičky na baterie tak, že zaklapne.
3. Pokud počítač okamžitě nezačne fungovat, vyjměte baterie na dobu 10 sekund a znovu je vložte do zdičky.
4. Vybité baterie zlikvidujte podle předpisů a neházejte je do smíšeného odpadu.



Čištění, kontrola a skladování domácího kola Ergometer:

1. Čištění

K čištění použijte pouze lehce namočený hadřík.

Pozor: Nikdy nepoužívejte benzen, ředidlo nebo jiné agresivní čisticí prostředky na čištění povrchu, jelikož způsobují poškození.

Zařízení je pouze k soukromému domácímu použití je vhodné pro použití v interiéru. Udržujte jednotku čistou a vlhkost mimo zařízení.

2. Skladování

Pokud zařízení nehodláte používat déle než 4 týdny, vyjměte baterie z počítače. Posuňte sedadlo směrem k rukojeti. Vyberte si suché skladovací místo v domě a nastříkejte trochu oleje na kuličková ložiska pedálů vlevo a vpravo a také na závit šroubu rukojeti. Zařízení zakryjte, abyste jej chránili před zabarvením způsobeným slunečním zářením a prachem.

3. Kontroly

Každých 50 hodin doporučujeme zkontrolovat šroubová spojení kvůli utažení, která byla připravena při montáži. Kuličkové ložisko pedálů vlevo a vpravo, závit montážního šroubu pedálu a závit rychloupínáku ošetřete každých 100 provozních hodin malým množstvím oleje ve spreji.

Řešení potíží

Pokud nedokážete problém vyřešit pomocí následujících informací, obraťte se prosím na autorizované servisní středisko.

Problém	Možná příčina	Řešení
Počítač se stisknutím klávesy nezapne.	Nejsou vloženy baterie nebo jsou baterie vybité.	Zkontrolujte, zda jsou baterie ve zdířce vloženy správně nebo baterie vyměňte.
Počítač neukazuje žádné hodnoty a se začátkem tréninku se nezapíná.	Chybějící impuls senzoru z důvodu nesprávného nebo uvolněného zapojení.	Zkontrolujte správnost zapojení na počítači a v opěrné tyči.
Počítač neukazuje žádné hodnoty a se začátkem tréninku se nezapíná.	Chybějící impuls senzoru z důvodu nesprávné pozice senzoru.	Odšroubujte kryt a zkontrolujte vzdálenost mezi senzorem a magnetem. Magnet na kotouči musí být umístěn naproti senzoru, a to ve vzdálenosti menší než < 5mm.
Brzdový odpor se při přenastavení nijak citelně nemění.	Tažné lanko není správně zapojeno.	Zkontrolujte správnost zapojení tažného lanka v opěrné tyči. Zapojení musí odpovídat montážnímu návodu.

Všeobecné pokyny pro školení

Abyste dosáhli znatelného tělesného a zdravotního zlepšení, musíte při určování potřebného tréninku dbát následujících faktorů.

INTENZITA

Úroveň fyzické námahy během tréninku musí překročit bod normální námahy, aniž by překročila bod dušnost a/nebo vyčerpání. Vhodnou referenční hodnotou může být puls. S každým tréninkem se kondice zvyšuje a proto by se měly tréninkové požadavky upravovat. To je možné prodloužením doby tréninku, zvýšením obtížnosti nebo změnou typu tréninku.

TRÉNINK SRDEČNÍ FREKVENCE

Pro určení tréninkové tepové frekvence můžete postupovat následovně. Upozorňujeme, že se jedná o orientační hodnoty. Pokud máte zdravotní problémy nebo si nejste jisti, poraďte se s lékařem nebo fitness trenérem.

01 Výpočet maximální tepové frekvence

Maximální hodnotu pulzu lze určit mnoha různými způsoby, protože maximální puls závisí na mnoha faktorech. Pro výpočet můžete použít vzorec (maximální tep = 220 - věk). Tento vzorec je velmi obecný. Používá se v mnoha produktech pro domácí sport k určení maximální tepové frekvence. Doporučujeme Sally Edwardsův vzorec. Tento vzorec přesněji vypočítá maximální tepovou frekvenci a zohledňuje pohlaví, věk a tělesnou hmotnost.

Vzorec Sally Edwards:

Muži:

Maximální srdeční frekvence = 214 - (0,5 x věk) - (0,11 x hmotnost)

Ženy:

Maximální srdeční frekvence = 210 - (0,5 x věk) - (0,11 x hmotnost)

02 Výpočet tréninkové tepové frekvence

Optimální tréninková tepová frekvence je dána cílem tréninku. K tomu byly vymezeny tréninkové zóny.

Zdraví - Zóna: Regenerace a kompenzace

Vhodné pro: Začátečníky / Typ tréninku: velmi lehký vytrvalostní trénink / Cíl: regenerace a podpora zdraví. Budování základního stavu.

Tréninková tepová frekvence = 50 až 60 % maximální tepové frekvence

Metabolismus tuků – zóna: Základy – vytrvalostní trénink 1

Vhodné pro: začátečníky i pokročilé / Typ tréninku: lehký vytrvalostní trénink / Cíl: aktivace metabolismu tuků (spalování kalorií), zlepšení vytrvalostního výkonu.

Tréninková tepová frekvence = 60 až 70 % maximální tepové frekvence

Aerobik – zóna: Základy – vytrvalostní trénink 1 až 2

Vhodné pro: začátečníky i pokročilé / Typ tréninku: středně vytrvalostní trénink / Cíl: aktivace metabolismu tuků (spalování kalorií), zlepšení aerobního výkonu, Zvýšení vytrvalostního výkonu.

Tréninková tepová frekvence = 70 až 80 % maximální tepové frekvence

Anaerobní – Zóna: Základy – vytrvalostní trénink 2

Vhodné pro: pokročilé a závodní sportovce / Typ tréninku: středně vytrvalostní trénink nebo intervalový trénink / Cíl: zlepšení laktátové tolerance, maximální zvýšení výkonnosti.

Tréninková tepová frekvence = 80 až 90 % maximální tepové frekvence

Soutěž - zóna: Performance / Competition Training

Vhodné pro: sportovce a vysoce výkonné sportovce / Typ tréninku: intenzivní intervalový trénink a soutěžní trénink / Cíl: zlepšení maximální rychlosti a síly. **Varování!** Trénink v této oblasti může vést k přetěžování kardiovaskulárního systému a poškození zdraví.

Tréninková tepová frekvence = 90 až 100 % maximální tepové frekvence

Vzorový výpočet

Muž, 30 let a váží 80 kg Jsem začátečník a rád bych zhubnul a zvýšil svou výdrž.

01: Maximální puls - výpočet

Maximální srdeční frekvence = 214 - (0,5 x věk) - (0,11 x hmotnost)

Maximální srdeční frekvence = 214 - (0,5 x 30) - (0,11 x 80)

Maximální tep = cca 190 tepů/min

02: Výpočet tréninkové tepové frekvence

Vzhledem k mým cílům a tréninkové úrovni mi nejvíce vyhovuje zóna metabolismu tuků.

Tréninková tepová frekvence = 60 až 70 % maximální tepové frekvence

Tréninková tepová frekvence = 190 x 0,6 [60 %]

Tréninková tepová frekvence = 114 tepů/min

Poté, co si nastavíte tréninkovou tepovou frekvenci pro vaši tréninkovou kondici popř. Jakmile si určíte cíle, můžete začít trénovat. Většina našich zařízení pro vytrvalostní trénink má snímače srdečního tepu nebo jsou kompatibilní s pásem srdečního tepu. Můžete si tak kontrolovat tepovou frekvenci během sled vat tréninky. Pokud se tepová frekvence nezobrazuje na displeji počítače nebo chcete být na bezpečné straně a chcete zkontrolovat tepovou frekvenci, která by mohla být nesprávně zobrazena kvůli možným chybám aplikace nebo podobně, můžete použít následující nástroje:

a. Měření tepu konvenčním způsobem (snímání tepu, např. na zápěstí a počítání tepů během minuty).

b. Měření tepové frekvence vhodnými a kalibrovanými přístroji na měření tepové frekvence (k dostání v prodejnách zdravotnických potřeb).

c. Měření srdečního tepu pomocí jiných produktů, jako jsou monitory srdečního tepu, chytré telefony....

ČETNOST

Většina odborníků doporučuje kombinaci zdravého jídelníčku, který je nutné upravit podle tréninkového cíle, a fyzického cvičení třikrát až pětkrát týdně. Normální dospělý potřebuje dvakrát týdně cvičit, aby se udržela jeho aktuální kondice. Pro něj Ke zlepšení kondice a změně tělesné hmotnosti potřebuje minimálně tři tréninky týdně. zůstává ideální samozřejmostí je frekvence pěti tréninků týdně.

USPOŘADÁNÍ TRÉNINKU

Každý trénink by se měl skládat ze tří tréninkových fází: „zahřívací fáze“, „tréninková fáze“ a „fáze zchlazení“. V „zahřívací fázi“ by se tělesná teplota a přísun kyslíku měly zvyšovat pomalu. To je možné pomocí gymnastických cvičení po dobu pěti až deseti minut. Poté by mělo začíná skutečná tréninková „tréninková fáze“. Tréninková zátěž by měla být navržena podle tréninkové tepové frekvence. Pro podporu krevního oběhu po „tréninkové fázi“ a pro zabránění bolestivosti nebo namožení svalů je třeba po „tréninkové fázi“ dodržovat „fázi ochlazování“. Během tohoto období by měla být po dobu pěti až deseti minut prováděna protahovací cvičení a/nebo lehká gymnastická cvičení.

Příklad - protahovací cvičení pro fázi zahřívání a ochlazování

Svou zahřívací fázi začněte chůzí na místě po dobu alespoň 3 minut a poté proveďte následující gymnastická cvičení. Nepřehánějte cvičení a pouze pokračujte, dokud neucítíte lehké škunutí. Tento Poté pozici držte. Doporučujeme provést zahřívací cvičení znovu na konci tréninku a to Ukončete trénink vyfesením končetin.



Sáhněte si levou rukou za hlavou na pravé rameno a táhněte pravou rukou jemně za levý loket. Po 20 sekundách paže vyměňte.



Co nejvíce se předkloněte a nechte nohy téměř natažené. Prsty na rukou směřujte směrem k prstům na nohou. 2 x 20 sekund.



Sedněte si s jednou nohou nataženou na podlaže a předkloněte se a rukama si sáhněte na chodidlo. 2 x 20 sekund.



Klekněte si do širokého výpadu vpřed a opřete se rukama o podlahu. Pánev tiskněte dolů. Po 20 sekundách vyměňte nohu.

MOTIVACE

Klíčem k úspěšnému programu je pravidelný trénink. Na každý tréninkový den byste si měli stanovit přesný čas a místo a připravovat se na něj i duševně. Trénujte pouze tehdy, když máte dobrou náladu a máte Vás cíl neustále před očima. Při kontinuálním tréninku budete den za dnem zjišťovat, jak se vyvíjíte a jak se postupně blížíte k Vašemu osobnímu tréninkovému cíli.

Seznam dílů – seznam náhradních dílů RS 100 Objednávka číslo. 1903A

Technické údaje: 31.01.2023

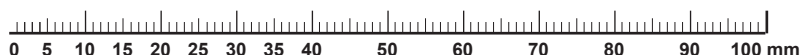
- Magnetický brzdový systém
- cca 6 kg setrvační hmotností
- 8-úrovňové manuální nastavení odporu
- Pohodlné sedadlo s ergonomickým opěradlem
- Vícenásobně nastavitelná poloha sedadla
- Pohon plochým řemenem
- Protiskluzové popruhy těžiště pedálů
- Přehledný LCD displej s digitálním zobrazením: času, Rychlost, vzdálenost, přibližná spotřeba kalorií, sken a ODO.
- Počítač obsahuje držák/poličku pro tablet a smartphone

Vhodné do tělesné hmotnosti max. 100 kg
Hmotnost přístroje: 24kg
Rozměry nastavení: cca d 133 x š 60 x v 95 cm
Prostorová náročnost tréninku: alespoň 2,5m²

Pokud je některá součást mimo provoz nebo chybí, nebo pokud v budoucnu potřebujete náhradní díl, kontaktujte nás.

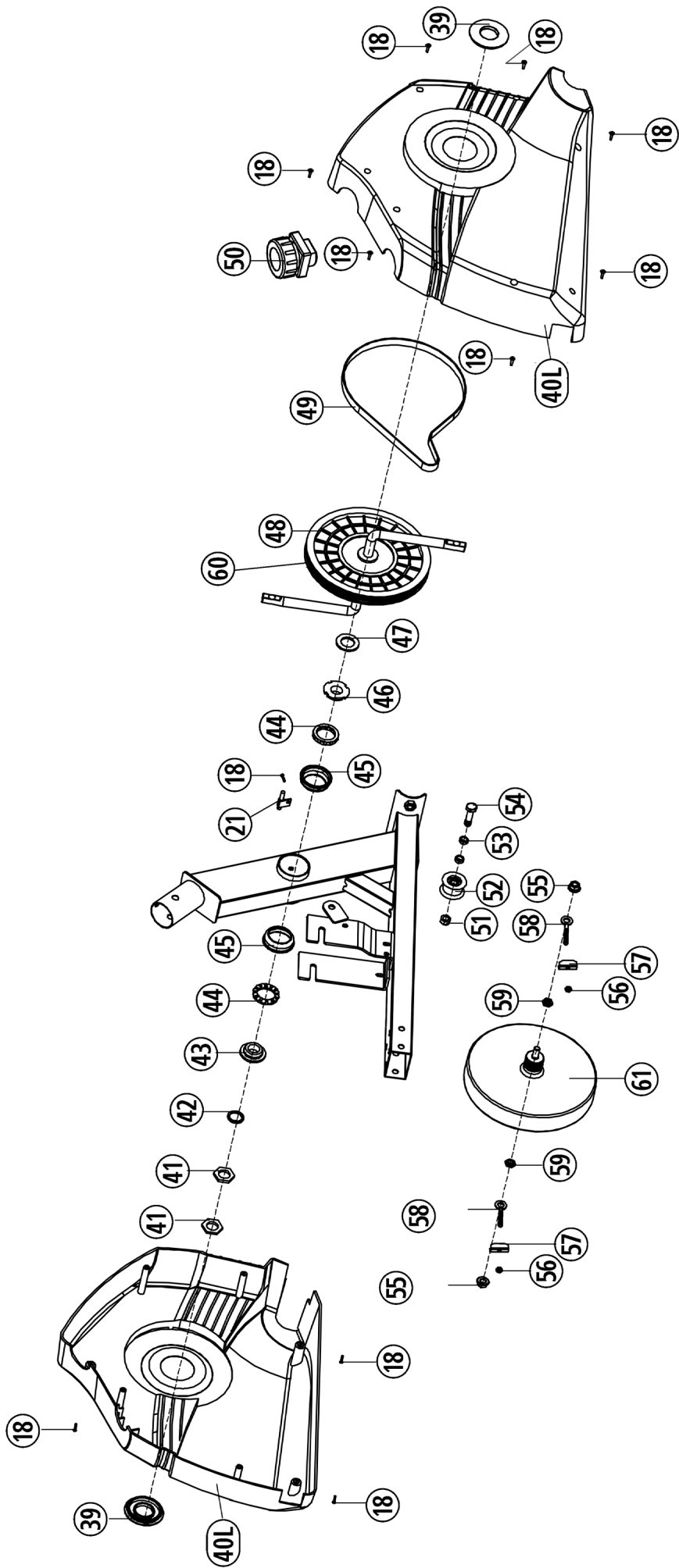
Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

Tento výrobek je vytvořen pouze pro soukromou domácí sportovní aktivitu a jeho užití není povoleno v komerčních či profesionálních oblastech. Třída domácího sportovního použití H/C.



obr.	název dílu	rozměry mm	počet kus	namontovat na obr. Číslo	íslo dílur
1	Základní rám		1	4+6	33-1903-11-SI
2	Rám sedadla		1	4	33-1903-12-SI
3	Uchopit rukojeť		1	2	33-1903-13-SI
4	Zadní základní rám		1	1+7	33-1903-14-SI
5	Držák na počítač		1	1	33-1903-15-SI
6	Přední stabilizér		1	1	33-1903-16-SI
7	Zadní stabilizér		1	4	33-1903-17-SI
8	Přidrzná deska ve tvaru U		1	4+20	33-1903-18-SI
9	Přepravní šroub	M10x65	2	4+7	39-10248
10	Imbusový šroub	M10x65	2	1+6	39-10121
11	Klobouková matice	M10	2	9	39-10021
12	Prohnutá podložka	10//25	2	9	39-10233-CR
13	Kroužek	pro M10	4	9+10	39-9995-CR
14	Imbusový šroub	M8x16	12	1,4+5	39-9886-CR
15	Podložka	8//16	12	14+29	39-10520
16	Kroužek	pro M8	12	14	39-9864-VC
17	Podložka	10//20	3	10+20	39-9989
18	Šroub	4,2x18	13	24	36-9111-38-BT
19	Prohnutá podložka	8//25	4	14	39-10232
20	Šroub k řídítkům		1	5	36-1903-18-BT
21	Senzor		1	1+22	36-1721-13-BT
22	Spojovací kabel		1	21+37	36-1903-04-BT
23	Plastová krytka		4	3+5	36-9211-21-BT
24	Uchopová podložka		4	3+5	36-1903-05-BT
25L	Koncovka s transportním válečkem vlevo		1	6	36-1903-12-BT
25R	Koncovka s transportním válečkem vpravo		1	6	36-1903-19-BT
26	Koncový kryt s regulátorem výšky		2	7	36-1321-07-BT
27L	Pravý pedál		1	28	36-9110-04-BT
27R	Pedal rechts		1	28	36-9110-05-BT
28	Kola		1	48	33-1302-07-SI
29	Imbusový šroub	M8x70	2	2+3	39-9890-SW
30	Samojistící matice	M8	2	29	39-9818-SW
31	Imbusový šroub	M6x15	4	2+35	39-10120-SW
32	Čtyřhranný kryt		2	2	36-1903-11-BT
33	Podložka	6//12	8	31+34	39-9863-SW
34	Imbusový šroub	M6x40	4	2+36	39-10085
35	Sedací podložka		1	2	36-1903-20-BT

obr.	název dílu	rozměry mm	počet kus	namontovat na obr. Číslo	íslo dílur
36	Podložka zad		1	2	36-1903-28-BT
37	Počítač		1	5	36-1903-23-BT
38	Šroub	M5x12	4	5+37	39-9903-SW
39	Samojistící matice		2	40	36-1903-10-BT
40L	Levý kryt		1	1+40R	36-1903-21-BT
40R	Pravý kryt		1	1+40L	36-1903-22-BT
41	Matice	M22	2	28	36-9713-05-BT
42	Podložka	22//35	1	28	36-9713-04-BT
43	Kryt ložiska	M23	1	28	36-9713-06-BT
44	Ložisko	30/45	2	45	36-9713-02-BT
45	Záznam ložiska		2	1	36-9713-01-BT
46	Kryt ložiska 2	M22	1	28	36-9713-03-BT
47	Podložka	23//38	1	28	36-9713-07-BT
48	Kotouč		1	1	36-1903-24-BT
49	Řemen		1	48+61	36-1903-25-BT
50	Regulátor odporu		1	40+61	36-1903-26-BT
51	Samojistící matice	M10	1	54	39-9981
52	Ozubené kolečko		1	54	36-9211-28-BT
53	Distanční kroužek		2	54	39-10207
54	Šroub	M10x40	1	1+52	39-10131-CR
55	Matice nápravy	M10x1,0	2	61	39-9820
56	Matice	M6	2	54	39-9861-VZ
57	U-součástka		2	54	36-9713-56-BT
58	Šroub s okem	M6x50	2	1+61	39-10000
59	Matice nápravy úzká	M10x1,0	2	61	39-9820-VC
60	Magnetická		1	48	36-9713-09-BT
61	Setrvačná hmotnost		1	1	33-1903-19-SI
62L	Pásek pro zajištění pedálu na levé straně		1	27L	36-9504-48-BT
62R	Pásek pro zajištění pedálu vpravo		1	27R	36-9504-46-BT
63	Sada nářadí		1		36-1903-16-BT
64	Návod na montáž a návod na obsluhu		1		36-1903-28-BT



Service / Hersteller

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

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

Service:

Tel.: +49 (0)2051/6067-0

Fax: +49 (0)2051/6067-44

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstrasse 55

D - 42551 Velbert

info@christopeit-sport.com

<http://www.christopeit-sport.com>

