

RS4000

LIEGE-ERGOMETER

Montage- und Bedienungsanleitung

Bestell-Nr.: 2529

Seite: 2-15

DE

Assembly and operating instructions

Order No.: 2529

Page: 16-28

GB

Instructions de montage et d'utilisation

No. de commande: 2529

Page: 29-41

F

Montage- en bedieningsinstructies

Bestellnr.: 2529

Pagina: 42-54

NL

Návod k montáži a použití pro

Objednací číslo: 2529

Strana: 55-67

CZ



INHALTSÜBERSICHT

Seite	Inhalt
2	Christopeit-Sport Community
2	Garantiebestimmungen
3	Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise
4-6	Montageanleitung
7	Benutzung des Gerätes
8-10	Computerbeschreibung
11	Reinigung, Wartung und Lagerung
11	Störungsbeseitigung
12	Trainingsanleitung Allgemein
11-13	Stückliste - Ersatzteilliste
69	Konformitätserklärung
70-71	Explosionszeichnung

SEHR GEEHRTE KUNDIN, SEHR GEEHRTER KUNDE,

wir gratulieren Dir zum Kauf dieses Heimsport-Trainingsgerätes und wünschen Dir viel Vergnügen damit. Bitte beachte und befolge die Hinweise und Anweisungen dieser Montage- und Bedienungsanleitung. Wenn Du irgendwelche Fragen hast, kannst Du dich selbstverständlich jederzeit an uns wenden.

CHRISTOPEIT-SPORT COMMUNITY

Unser Ziel ist es, Dir nicht nur neue und großartige Sportgeräte für Dein Homestudio anzubieten, sondern Dich auch bei Deinem täglichen Workout motivierend und abwechslungsreich zu unterstützen. Werde ein Teil unserer Christopeit-Sport Community.

In unserem Christopeit Lifestyle-Bereich oder auf unseren Social-Media-Kanälen findest Du viele spannende Themen rund um Fitness, Training und Gesundheit.

Scanne die QR-Codes, suche auf den jeweiligen Plattformen nach Christopeit-Sport oder besuche unsere Homepage:

<https://www.christopeit-sport.com/lifestyle/>

GYM



BLOG



FACEBOOK



INSTAGRAM



YOUTUBE



Mit freundlichen Grüßen,
Deine Top-Sport Gilles GmbH

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, Gewalt-

anwendung 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

WICHTIGE EMPFEHLUNGEN UND SICHERHEITSHINWEISE

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

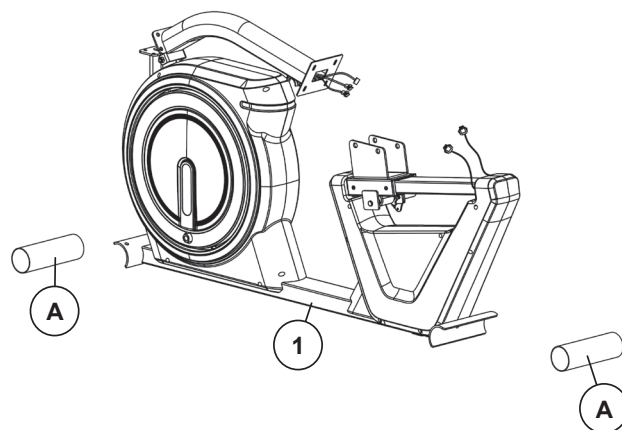
Achtung!
Vor Benutzung
Bedienungs-
anleitung lesen!



1. Das Gerät genau nach der Montageanleitung aufbauen und nur die, für den Aufbau des Gerätes beigelegten und in der Montage aufgeführten, gerätespezifischen Einzelteile verwenden. Vor dem eigentlichen Aufbau die Vollständigkeit der Lieferung anhand des Lieferscheins und die Vollständigkeit des Lieferumfangs anhand der Montageschritte grob kontrollieren.
2. Vor der ersten Benutzung und in regelmäßigen Abständen (ca. alle 50 Betriebsstunden) den festen Sitz aller Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen prüfen und die zugänglichen Achsen und Gelenke mit etwas Schmiermittel behandeln, damit der sichere Betriebszustand des Trainingsgerätes gewährleistet ist. Besonders die Sattelverstellung auf festen Sitz prüfen.
3. Das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort aufstellen und es vor Feuchtigkeit und Nässe schützen. Bodenunebenheiten sind durch geeignete Maßnahmen am Boden und, sofern bei diesem Gerät vorhanden, durch dafür vorgesehene, justierbare Teile des Gerätes auszugleichen. Der Kontakt mit Feuchtigkeit und Nässe ist auszuschließen.
4. Sofern der Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen und ähnliches geschützt werden soll, eine geeignete, rutschfeste Unterlage (z.B. Gummimatte, Holzplatte o.ä.) unter das Gerät legen.
5. Vor dem Trainingsbeginn alle Gegenstände in einem Umkreis von 2 Metern um das Gerät entfernen.
6. Für die Reinigung des Gerätes keine aggressiven Reinigungsmittel und zum Aufbau und für eventuelle Reparaturen nur die mitgelieferten bzw. geeigneten, eigene Werkzeuge verwenden. Schweißablagerungen am Gerät sind direkt nach Trainingsende zu entfernen.
7. **Achtung!** Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaftem gesundheitlichen Schaden oder zum Tod führen. Vor der Aufnahme eines gezielten Trainings ist daher ein geeigneter Arzt zu konsultieren. Dieser kann definieren, welcher maximalen Belastung (Puls, Watt, Trainingsdauer usw.) man sich selbst aussetzen darf und genaue Auskünfte bzgl. der richtigen Körperhaltung beim Training, der Trainingsziele und der Ernährung geben. Es darf nicht nach schweren Mahlzeiten trainiert werden. Es ist zu beachten, dass dieses Gerät nicht für therapeutische Zwecke geeignet ist.
8. Mit dem Gerät nur trainieren, wenn es einwandfrei funktioniert. Für eventuelle Reparaturen nur Original-Ersatzteile verwenden.
Achtung! Sollten Teile bei Benutzung des Gerätes übermäßig heiß werden, ersetzen Sie diese umgehend und sichern Sie das Gerät gegen Benutzung solange es noch nicht in Stand gesetzt wurde.
9. Bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition und ordnungsgemäße Sicherung der neu eingestellten Position achten.
10. Sofern in der Anleitung nicht anders beschrieben, darf das Gerät nur immer von einer Person zum Trainieren benutzt werden. Die Trainingsleistung sollte insgesamt 75 Min./tägl. nicht überschreiten.
11. Es sind Trainingskleidung und Schuhe zu tragen die für ein Fitness-Training mit dem Gerät geeignet sind. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese aufgrund ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings nicht hängen bleiben kann. Die Trainingsschuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.
12. **Achtung!** Wenn Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere abnormale Symptome wahrgenommen werden, das Training abbrechen und an einen geeigneten Arzt wenden.
13. Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäß und von entsprechend informierten und unterwiesenen Personen benutzt werden.
14. Personen wie Kinder, Invalide und behinderte Menschen sollten, das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen. Die Benutzung des Gerätes durch unbeaufsichtigte Kinder ist durch geeignete Maßnahmen auszuschließen.
15. Es ist darauf zu achten, dass der Trainierende und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich noch bewegenden Teilen begeben oder befinden.
16.  Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Das Symbol auf dem Produkt, der Gebrauchsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin. Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt. Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.
17. Die Verpackungsmaterialien, leere Batterien und Teile des Gerätes im Sinne der Umwelt nicht mit dem Hausmüll entsorgen, sondern in dafür vorgesehene Sammelbehälter werfen oder bei geeigneten Sammelstellen abgeben.
18. Für ein geschwindigkeitsabhängiges Training kann der Bremswiderstand manuell eingestellt werden und die erbrachte Leistung hängt von der Umdrehungsgeschwindigkeit der Pedale ab. Für ein geschwindigkeitsunabhängiges Training, kann der Benutzer eine gewünschte Leistung in Watt über den Computer vorgeben und somit ein drehzahlunabhängig Training bei gleicher Leistung durchführen. Das Bremssystem passt sich dabei automatisch mit dem Widerstand an die Pedalumdrehungen an, um die voreingestellte Wattleistung zu erzielen.
19. Das Gerät ist mit einer 32-stufigen Widerstandseinstellung ausgestattet. Diese ermöglichen eine Verringerung bzw. Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Dabei führt das Drücken des Knopfes mit „-“ Symbol zu einer Verringerung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Das Drücken des Knopfes mit „+“ Symbol führt zu einer Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung.
20. Die zulässige maximale Belastung (=Körpergewicht) ist auf 150 kg festgelegt worden. Die Klassifizierung H/A sagt aus, dass dieses Gerät nur zum Heimgebrauch gedacht und gefertigt wurde, ausgestattet mit einem Computer mit hoher Anzeigegenauigkeit in der Watt Anzeige. Die Abweichungstoleranz liegt bei $\pm 5W$ bis 50Watt and $\pm 10\%$ über 50Watt.
21. Die Montage- und Bedienungsanleitung ist als Teil des Produktes zu betrachten. Bei Verkauf oder der Weitergabe des Produktes ist diese Dokumentation mitzugeben.

Entnehmen Sie alle Einzelteile der Verpackung, legen diese auf den Boden und kontrollieren grob die Vollständigkeit anhand der Montageschritte. Zu beachten ist dabei, dass einige Teile direkt mit dem Grundgestell verbunden sind und vormontiert wurden. Das zur Montage benötigte Schraubenmaterial befindet sich an den zu montierenden Bauteilen. Dieses soll Ihnen den Zusammenbau des Gerätes erleichtern und schneller durchführbar machen.
Montagezeit: ca. 35 - 40 min.

Die Bauteile „A“ dienen als Transportsicherung und werden nach dem Aufbau nicht mehr benötigt.



SCHRITT 1

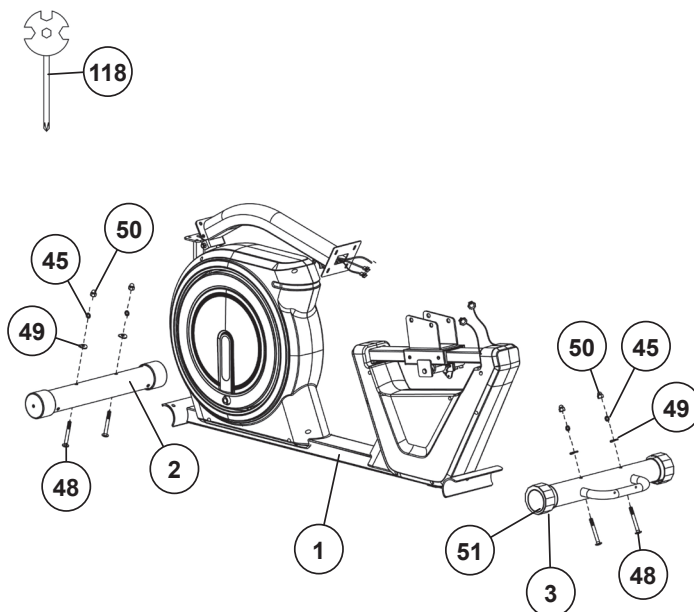
Montage des vorderen und hinteren Fußrohres (2+3) am Grundrahmen (1).

1. Die Schrauben (48) und je zwei gebogene Unterlegscheiben (49), Federringe (45) und Muttern (50) griffbereit neben den vorderen und hinteren Teil des Grundrahmens (1) legen.

2. Die Fußrohre (2+3) in die Aufnahmen am Grundrahmen (1) einlegen und so ausrichten, dass die Lochbilder der Aufnahmen und der Fußrohre (2+3) übereinstimmen. (Das hintere Fußrohr (3) ist mit den Exzenterkappen (51) vormontiert.)

3. Je eine Schraube (48) durch die Bohrungen stecken. Die Schraubenenden von (48) mit je einem Federring (45), Unterlegscheibe (49) versehen und mit je einer Mutter (50) verschrauben.

(Achtung!) Zu einem beliebigen Zeitpunkt können Unebenheiten des Bodens, auf dem das Gerät zum Training aufgestellt wird, durch Drehen der Exzenterkappen (51) am hinteren Fuß (3) ausgeglichen werden).



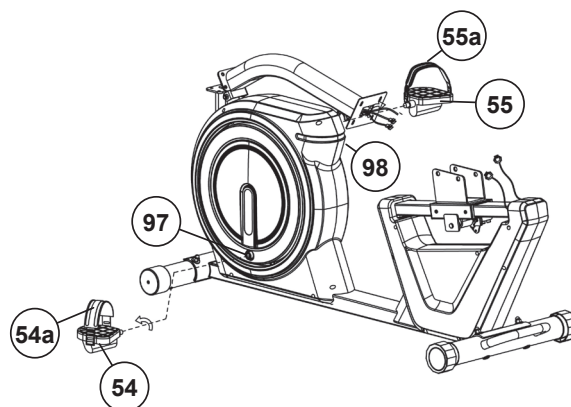
SCHRITT 2

Montage der Pedalen (54+55) an den Pedalarmen (97+98).

1. Schrauben Sie die rechte Pedale (55) in den, in Fahrtrichtung auf der rechten Seite befindlichen Pedalarm (98) ein. **(Achtung!)** Schraubrichtung: im Uhrzeigersinn.)

2. Die linke Pedale (54) schrauben Sie in den, auf der in Fahrtrichtung linken Seite befindlichen Pedalarm (97) 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.

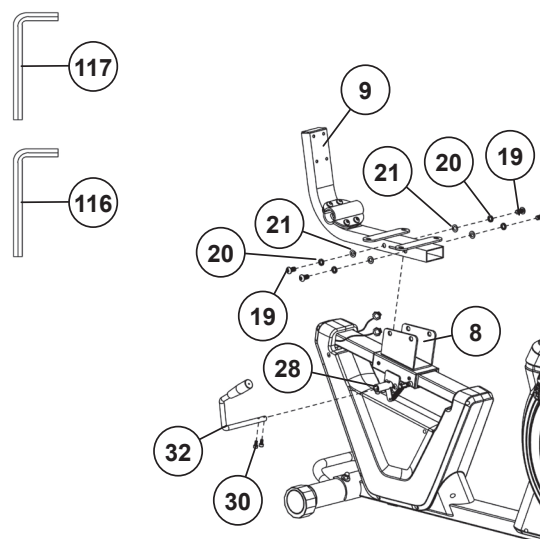
3. Anschließend montieren Sie die Pedalsicherungsbander links und rechts (54a+55a) an die entsprechenden Pedalen (54+55).



SCHRITT 3

Montage des Sitzrahmens (9) und der Sitzverstellung (32) am Sitzschlitten (8).

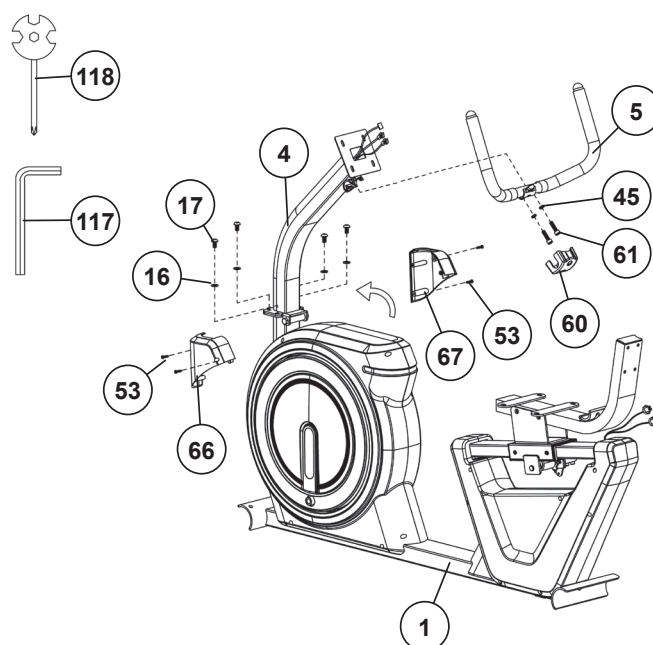
1. Den Sitzrahmen (9) in die Aufnahmen am Sitzschlitten (8) einlegen und so ausrichten, dass die Lochbilder der Aufnahmen und des Sitzrahmens übereinstimmen.
2. Den Sitzrahmen (9) mit je einer Schraube (19), einem Federring (20) und einer Unterlegscheibe (21) am Sitzschlitten (8) festschrauben.
3. Die Sitzverstellung (32) in die Aufnahme (28) am Sitzschlitten (8) einstecken und mit zwei Schrauben (30) festschrauben.



SCHRITT 4

Montage des Griffes (5) am Stützrohr (4).

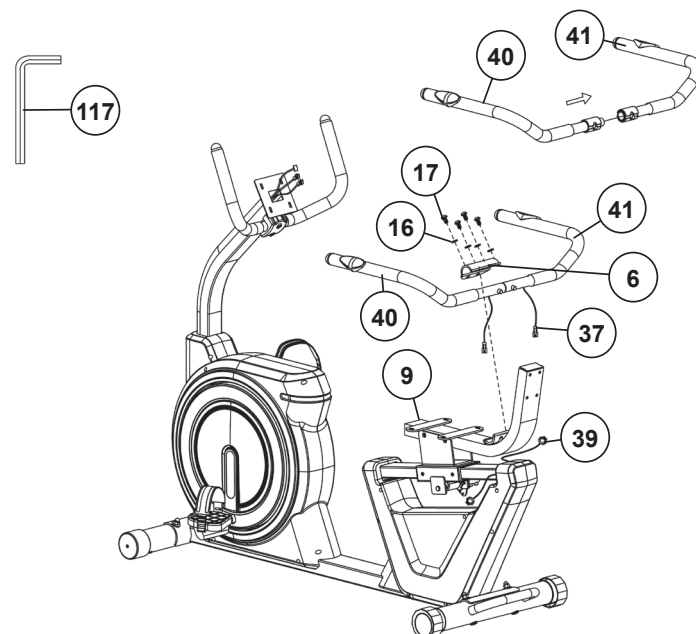
1. Klappen Sie das Stützrohr (4) hoch und schrauben Sie es mittels der Schrauben (17) und Unterlegscheiben (16) am Grundrahmen (1) fest. Achten Sie darauf, dass keine Kabel eingequetscht werden.
2. Montieren Sie die Stützrohrverkleidung links und rechts (66+67) mittels der Schrauben (53) am Stützrohr (4).
3. Führen Sie den Griff (5) zum Stützrohr (4). Auf die Schrauben (61) jeweils ein Federring (45) aufstecken und den Griff (5) am Stützrohr (4) fest montieren.
4. Anschließend die Griffverschraubung mit der Griffabdeckung (60) abdecken.



SCHRITT 5

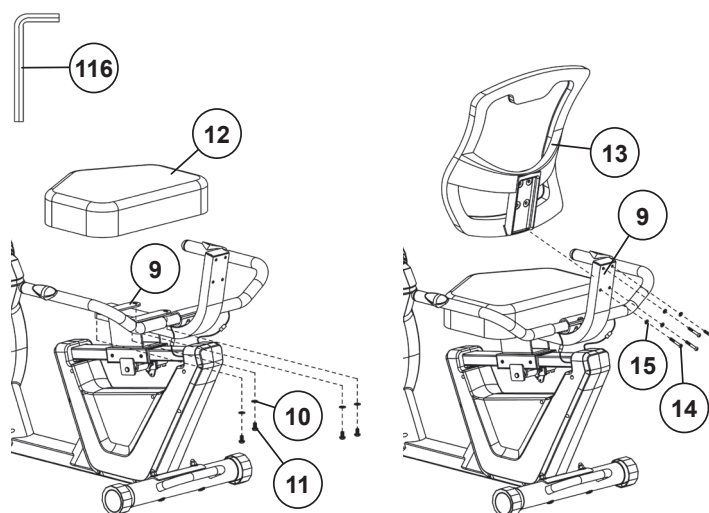
Montage der Pulsgriffe (40+41) an dem Sitzrahmen (9).

1. Stecken Sie die Pulsgriffe (40+41) zusammen.
2. Führen Sie die Pulsgriffe (40+41) zu dem Sitzrahmen (9) und schrauben die Pulsgriffe (40+41) mittels der Schrauben (17), Unterlegscheiben (16) und der Befestigungsplatte (6) an dem Sitzrahmen (9) fest. (Hinweis: Die Pulsgriffe bleiben etwas nach hinten schwenkbar um leichter auf- und abzusteigen.)
3. Verbinden Sie die Steckverbindungen der Pulsspiralkabel (39) und der Handpulssensoren (37).

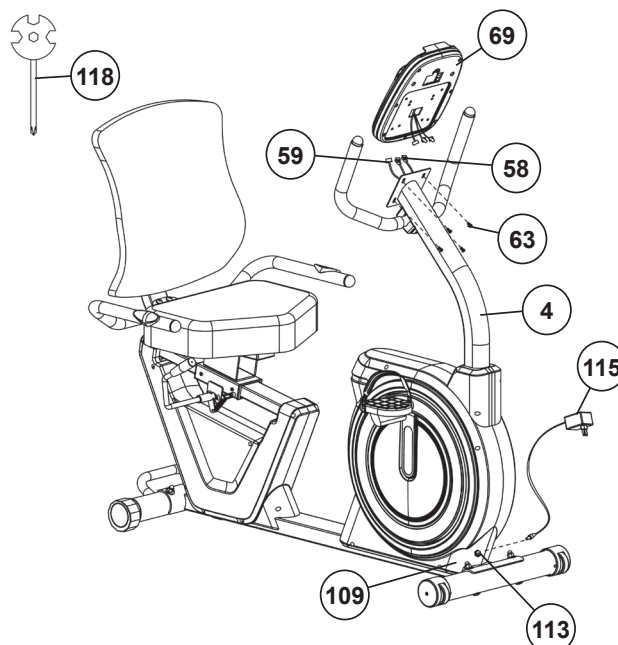


SCHRITT 6**Montage des Sitzpolsters (12) und des Rückenpolsters (13) an der Sitzaufnahme (9).**

1. Legen Sie das Sitzpolster (12) auf die Sitzaufnahme (9), sodass die Bohrungen von Sitzaufnahme (9) und die Gewinde im Sitzpolster (12) übereinstimmen.
2. Stecken Sie auf die Schrauben M6x20 (11) je eine Unterlegscheibe 6//18 (10) und schrauben Sie damit das Sitzpolster (12) an der Sitzaufnahme (9) fest.
3. Führen Sie das Rückenpolster (13) zum Sitzrahmen (9), sodass die Bohrungen in der Sitzaufnahme (9) und den Gewinden im Rückenpolster (13) übereinstimmen.
4. Schrauben Sie das Rückenpolster (13) mittels der Schrauben (14), und Unterlegscheiben (15) an der Sitzaufnahme (9) fest.

**SCHRITT 7****Montage des Computers (69) an dem Stützrohr (4).**

1. Nehmen Sie den Computer (69) und stecken Sie das Verbindungskabel (59) und die Pulsverbindungskabel 2 (58) in die entsprechenden Steckverbindungen des Computers (69) ein.
2. Legen Sie den Computer (69) auf die Computeraufnahme (4) und befestigen Sie diesen mittels der Schrauben M5x10 (63). (Bitte Achten Sie darauf, dass die Kabel bei der Montage des Computers nicht eingeklemmt werden.) Die Schrauben (63) befinden sich auf der Rückseite des Computers (69).

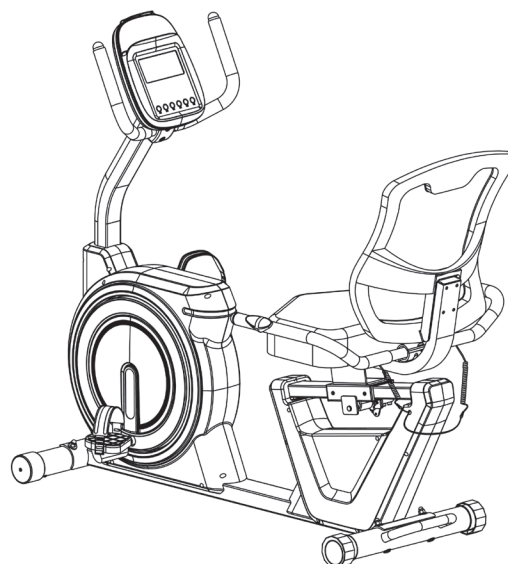
**SCHRITT 8****Anschluss des Netzgerätes (115).**

1. Stecken Sie den Anschlussstecker des Netzgerätes (115) in die entsprechende Buchse des Netzanschlusskabels (113) am vorderen Ende der Verkleidung (109).
2. Stecken Sie danach das Netzgerät (115) in eine vorschriftsmäßig installierte Steckdose (230V~/50Hz).

KONTROLLE UND INBETRIEBNAHME

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.

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



BENUTZUNG DES GERÄTES

Sitzverstellung

Drücken Sie die Sitzverstellung (32) nach unten, um den Sitzschlitten (8) zu lösen. Stellen Sie die gewünschte Position ein und ziehen Sie die Sitzverstellung (32) nach oben, um den Sitzschlitten (8) zu verriegeln.

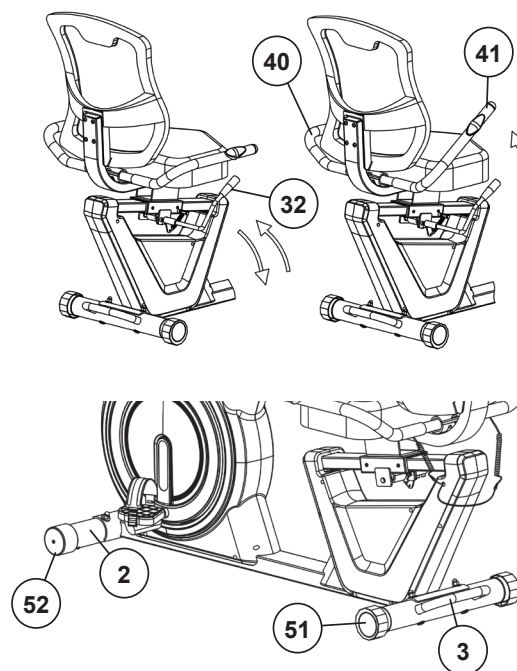
Pulsgriffe

Der linke und rechte Pulsgriff (40+41) können angehoben werden, um den Ein- und Ausstieg und damit die Nutzung des Gerätes zu erleichtern.

Transport des Gerätes

Es befinden sich 2 Transportrollen im vorderen Fuß (2). Um das Gerät an einen anderen Ort zu stellen oder zu lagern, fassen Sie den Griff am hinteren Fuß (3) und kippen Sie das Gerät auf den vorderen Fuß so weit, sodass sich das Gerät leicht auf den Transportrollen (52) bewegen lässt und schieben Sie es zum gewünschten Ort.

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



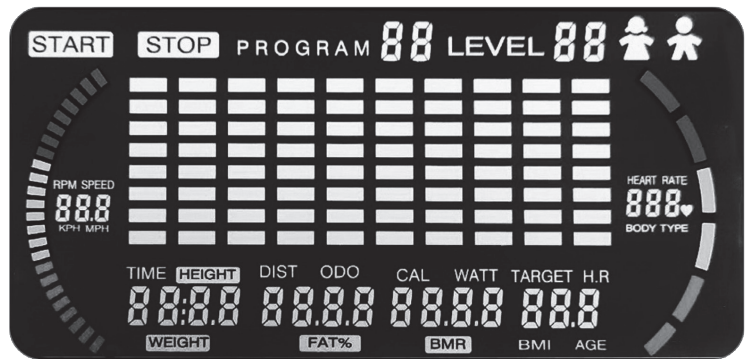
WATT-TABELLE

U/min und Wattleistung

U/min → Stufe ↓	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110
1	7	14	21	30	39	50	61	73	80	102
2	7	15	23	31	41	55	67	79	85	105
3	8	16	24	34	45	60	73	87	89	108
4	8	17	26	36	48	64	78	94	97	112
5	9	18	28	40	52	69	85	100	105	114
6	9	19	29	41	55	73	90	106	115	120
7	9	20	31	44	58	76	95	113	121	127
8	10	20	32	46	60	78	99	119	128	134
9	10	21	33	48	63	82	103	124	133	142
10	11	22	34	49	66	86	109	130	140	148
11	11	23	36	51	68	90	113	135	148	152
12	12	24	38	54	73	97	122	145	158	162
13	12	25	39	55	75	100	125	148	163	169
14	12	26	41	59	79	105	133	157	168	176
15	13	27	43	60	81	108	136	163	178	183
16	13	28	45	63	84	113	142	170	181	192
17	14	29	46	66	88	121	150	178	191	200
18	14	30	47	68	91	124	153	183	206	211
19	14	30	48	70	93	127	157	188	211	218
20	15	31	50	71	96	131	162	193	217	221
21	15	32	51	73	98	134	166	200	223	230
22	15	33	52	76	101	139	171	205	230	236
23	16	34	54	78	104	143	177	211	237	245
24	16	35	55	80	107	147	182	218	243	252
25	17	36	57	82	110	152	187	225	250	260
26	17	37	59	86	113	157	194	232	257	270
27	18	38	61	88	117	161	200	238	268	275
28	18	39	62	91	121	157	205	246	275	281
29	19	40	65	94	125	173	211	254	286	288
30	20	41	67	96	127	177	215	260	291	302
31	21	42	69	97	130	180	220	265	299	325
32	22	43	70	99	131	182	225	269	310	355

Anmerkung:

Die Leistungsanzeige in Watt wurde anhand der Umdrehungszahl der Tretachse pro Minute (UPM) und des Bremsmomentes (Nm) kalibriert. Das Gerät wurde vor Auslieferung werksseitig geeicht und erfüllt somit den Anforderungen der Klassifizierung "Mit hohen Anzeigegenauigkeit". Wenn Sie Zweifel an der Anzeige des Gerätes haben wenden Sie sich an Ihren Verkäufer oder Hersteller zwecks Überprüfung/Einstellung des Gerätes. (Bitte berücksichtigen Sie, dass eine Abweichungstoleranz wie auf Seite 3 angemerkt, zulässig ist.)



FUNKTIONSBESCHREIBUNG

Inbetriebnahme

1. Verbinden Sie das Netzgerät mit dem Produkt und einer vorschriftsmäßig angeschlossenen Steckdose. Die Anzeige im Computer leuchtet begleitet von einem Signalton auf. Anschließend erscheint die Programmauswahl und der Computer ist startbereit. Zuvor wird der Programmierungscode 78.0 für 1 Sekunde angezeigt.

2. Drücken Sie die [+/-] Tasten um eines der Programme P1-P24 anzuwählen und bestätigen Sie die Programmauswahl durch Drücken der [E] Taste. Die Vorgabewerte wie Zeit, Entfernung, Kalorien und Alter (für Pulsobergrenze) können in dem ausgewählten Programm durch die [E] Taste aufgerufen und mittels der [+/-] Tasten verändert werden. Stellt man einen der Vorgabewerte Zeit, Entfernung, Kalorien ein, so wird dieser bis auf 0 heruntergezählt.

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

4. Erneutes Drücken der [START/STOP] Taste unterbricht das Programm. Alle bis dahin erreichten Werte werden für 4 Minuten gespeichert und es kann ausgehend von diesen Werten weitertrainiert werden. Durch langes Drücken der [R] Taste werden alle Funktionen auf null gesetzt. (Hinweis: Solange die Widerstandsverstellung aktiv ist, ist keine Tasteneingabe möglich)

5. Der Computer schaltet sich ca. 4 Minuten nach Beendigung des Trainings automatisch ab in Standby-Betrieb.

ANZEIGEN

[START/STOP] Trainingsstatus

[PROGRAM] Programm-Rubriken: P1 Manuelles-Programm, P2-P13 Trainings-Programme, P14 Watt Programm, P15 Körperfettprogramm, P16-P20 Pulsprogramme, P21-P24 individuelle Programme (U1-U4).

[LEVEL] Widerstandslevel: 1-32 Stufe.

[RPM-GRAPHIC] Umdrehung per Minute - Grafik: Wird in farbigen Bereichen angezeigt: 10-40 Grün, 41-80 Gelb, 81-120 Rot.

[RPM] Umdrehung per Minute: 0~15~999 RPM.

[SPEED] Geschwindigkeit in Km/h: 0.0~99.9 Km/h.

[PROGRAM GRAPHIC] Programm-Grafik: Grafische Darstellung der Widerstandsprofile der Programme.

[HEART RATE] Pulsanzeige: P~40~240 max. möglicher Wert. Herzsymbol blinkt, wenn Pulsdaten empfangen werden.

[HEART RATE-GRAPHIC] Pulsanzeige - Grafik: Wird in farbigen Bereichen angezeigt: 60-100 Grün, 101-140 Gelb, 141-180 Rot.

[TIME] Zeit: 00:00~99:59.

[DIST] Entfernung in Km: 0.00~999.9 km.

[ODO] KM Total: Es wird die Entfernung in Km aller Trainingseinheiten angezeigt.

[CAL] Kalorien in Kcal: 0~999 Kcal.

[WATT] Watt: 0-999 Watt

[TARGET H.R.] Zielpuls: Pulsobergrenze.

[AGE] Alter: 10~99Jahren.

TASTEN

[T - TEST] Taste: Fitnessstest mit Vergabe von Noten (F1.0-F6.0).

[E - ENTER] Taste: Bestätigt eine Programmauswahl, ruft Eingabefunktionen auf und bestätigt diese.

[R - RESET] Taste: Langes Drücken setzt die Werte auf null. Wechsel die Anzeigen im Trainingsmodus (SPEED-RPM, DIST-ODO, CAL-WATT).

[START/STOP] Taste: Startet oder unterbricht bzw. stoppt das Trainings-Programm.

[+] - [-] Tasten: Erhöht oder verringert einen Vorgabewert oder ruft in der Auswahl die nächsten oder vorherige Funktion auf. (Nur blinkende Angaben können verändert/ bestätigt werden.)

PROGRAMME

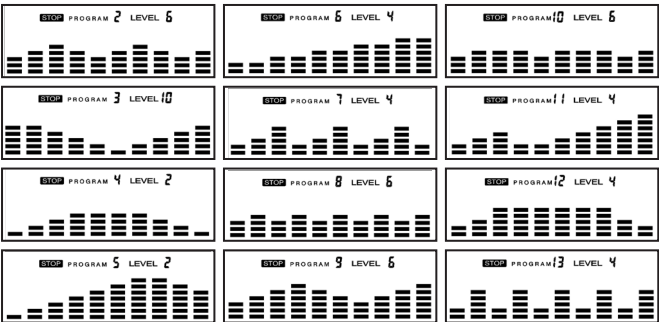
P1: Manuelles Programm

Bei der Programmauswahl P1 mittels der [+/-] Tasten auswählen und mit der [E] Taste bestätigen. Aufrufen der Vorgabemöglichkeiten Zeit, Entfernung, Kalorien, Alter durch Drücken der [E] Taste und Einstellen der Werte mittels der [+/-] Tasten. Mit der [START/STOP] Taste starten Sie das manuelle Programm und können eine Widerstandsverstellung während des Trainings mittels der [+/-] Tasten vornehmen.



P2 - P13: Trainingsprogramme

Bei der Programmauswahl P2 - P13 mittels der [+/-] Tasten auswählen und mit der [E] Taste bestätigen. Aufrufen der Vorgabemöglichkeiten Zeit, Entfernung, Kalorien, Alter durch Drücken der [E] Taste und Einstellen der Werte mittels der [+/-] Tasten. Mit der [START/STOP] Taste starten Sie das ausgewählte Programm. Während des Trainings kann das gesamte Profil mittels der [+/-] Tasten höher oder niedriger angepasst werden.



P14: unabhängiges Wattprogramm

Bei der Programmauswahl P14 mittels der [+/-] Tasten auswählen und mit der [E] Taste bestätigen. Aufrufen der Vorgabemöglichkeiten Zeit, Entfernung, Kalorien, Alter durch Drücken der [E] Taste und Einstellen der Werte mittels der [+/-] Tasten. Voreinstellung des WATT-Wertes ist 100, in 5 Watt-Schritten kann der Wert von 25 bis 350 Watt im Trainings-Modus verändert werden. Mit den [+/-] Tasten wird der WATT-Wert eingestellt. Der eingegebene WATT-Wert bleibt unabhängig von der Tretgeschwindigkeit durch automatisches Anpassen des Widerstandes konstant. Mit der [START/STOP] Taste starten Sie das Watt-Programm.



P15: Körperfettprogramm (FAT)

Hier können Sie eine Körperfettberechnung durchführen. Aufrufen der Vorgabemöglichkeiten [M/F] Geschlecht, [HEIGHT] Körpergröße, [WEIGHT] Körpergewicht, [AGE] Alter, durch Drücken der [E] Taste und Einstellen der Werte mittels der [+/-] Tasten. Drücken Sie die [START/STOP] Tasten und greifen Sie danach an die Handpulssensoren um die Körperfettmessung durchzuführen. Nach ca. 10 Sekunden wird das Ergebnis als [BODY TYPE] Body Type, [FAT%] Fett in %, [BMR] Grundumsatz und [BMI] Body Mass Index angezeigt. **Achtung!** Wenn der Computer eine Fehlermeldung „E4“ anzeigt, liegt eine Störung bei der Pulsübertragung vor. In dem Fall führen Sie das Körperfettprogramm erneut durch und greifen Sie die Pulssensoren erneut an.

Typ 1: 5%-9%	Typ 2: 10%-14%	Typ 3: 15%-19%
Typ 4: 20%-24%	Typ 5: 25%-29%	Typ 6: 30%-34%
Typ 7: 35%-39%	Typ 8: 40%-44%	Typ 9: 45% - 50%



P16 - P20: Pulsprogramme

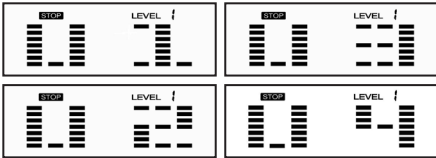
Bei der Programmauswahl P16 - P20 mittels der [+/-] Tasten auswählen und mit der [E] Taste bestätigen. Aufrufen der Vorgabemöglichkeiten Zeit, Entfernung, Kalorien, Zielpuls / Alter durch Drücken der [E] Taste und Einstellen der Werte mittels der [+/-] Tasten. Bei dem Pulsprogramm THR kann man die Pulsbergrenze direkt einstellen. Die Pulsprogramme 55%, 65%, 75% und 85% richten sich nach der Alterseingabe und errechnen daraus die Pulsbergrenze 55%, 65%, 75% oder 85% des maximalen Pulswerts. Die PULS Anzeige blinkt sobald während des Trainings die Pulsbergrenze erreicht wird.

- THR -- Zielpuls
- 55% -- Diät Programm
- 65% -- Gesundheitsprogramm
- 75% -- Ausdauerprogramm
- 85% -- Sportprogramm



P21 - P24: individuelle Programme (U1-U4)

Bei der Programmauswahl P21 - P24 mittels der [+/-] Tasten auswählen und mit der [E] Taste bestätigen. Um Zeit, Entfernung, Kalorien und Alter vorzugeben, drücken Sie die [E] Taste. Mittels der [+/-] Tasten können Sie den Wert verändern und mittels der [E] Taste bestätigen. Entwerfen Sie Ihr eigenes Programmprofil. Bei diesem Programm kann der Widerstand der 10 Balken selbst bestimmt werden. Stellen Sie den gewünschten Widerstand beim ersten Balken mittels der [+/-] Tasten ein und bestätigen Sie die Eingabe mittels der [E] Taste. Gehen Sie so für alle 10 Balken vor. Starten Sie das Programm durch Drücken der [START/STOP] Taste. Das eingestellte Programmprofil wird automatisch gespeichert und kann bei Bedarf überschrieben werden.



FITNESS-TEST

Nach einem Training mit Pulsanzeige in einem beliebigen Programm können Sie auf die [T] Taste drücken und einen Fitness-Test starten. Damit das Programm richtig funktionieren kann, legen Sie beide Hände auf die Handpulssensoren für 60 Sekunden auf. Nach Ablauf der 60 Sekunden wird der Anfangspuls und Endpulswert miteinander verglichen und je nach Herzfrequenzdifferenz eine Fitnessnote von F1.0 bis F6.0 angezeigt. **Achtung!** Während des Fitness-tests funktioniert keine andere Anzeige.

Zustand	Ergebnis
Sehr Gut	F1.0
Gut	F2.0
Durchschnitt	F3.0
Ausreichend	F4.0
Schlecht	F5.0
Sehr Schlecht	F6.0

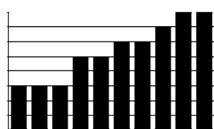
WIDERSTANDSPROFIL

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

Tretwiderstand: Mittels der [+/-] Taste können Sie jederzeit in allen Programmen den Tretwiderstand anpassen außer im Wattprogramm. Die Veränderung können Sie an der Balkenhöhe Widerstandsstufe ablesen - je höher die Balken, desto höher der Widerstand und umgekehrt. Jedes Balkensegment steht für 4 Stufen (z.B. 4 Segmente stehen für Stufen 13, 14, 15 + 16 oder 7 Segmente stehen für Stufen 25, 26, 27 + 28). Der gewählte Wert wird von der Anzeige [LEVEL] Widerstandsstufe angezeigt. Die Veränderung wirkt sich auf die momentane und folgende Zeit-Position aus. Die Höhe der Balken zeigt die Belastung an, nicht ein Geländeprofil. Programmabläufe werden im Display grafisch dargestellt. Der Ablauf der einzelnen Programme erfolgt gemäß Darstellung des Balkendiagramms im Anzeigefeld, z.B. Programm 5 = Berg / Programm 3 = Tal usw. (dabei ist die Balkenhöhe = Widerstand, die Zeit wird auf die Balkenbreite verteilt)

Nach Programmeinstellung unbedingt [START/STOP] Taste drücken, wenn mit dem Training gestartet werden soll.

Grundsätzlich sind alle ermittelten und angezeigten Werte nicht für medizinische Auswertungen geeignet.



hoher Balken = hoher Tretwiderstand
niedriger Balken = kleiner Tretwiderstand
jedes Balkensegment beinhaltet 4 Stufen
jeder der 10 Zeitbalken entspricht 1/10 der vorgegebenen Trainingszeit

PULSMESSUNG

Pulsmessung mittels Pulsmessgurt:

Für eine zuverlässige Pulsüberwachung beim Training empfehlen wir einen passenden Brustgurt zu tragen. Der Computer verfügt über einen eingebauten Empfänger im Computer, sodass Sie einen Bluetooth-Pulsgurt, wie z.B. Christopheit-Sport BT-Pulsgurt (Art.-Nr.: 2209) dazu verwenden können. Wenn Sie den Pulsgurt etwas anfeuchten bevor Sie ihn umlegen sollte der Computer innerhalb von 60Sek. die Pulsdaten erfassen und zur Anzeige bringen. Die Reichweite der Pulsgurte beträgt je nach Modell bis ca. 10 m.

Handpulsmessung:

Am linken und rechten Pulsgriff befinden sich die Handpulssensoren. Bitte darauf achten, dass immer beide Handflächen gleichzeitig mit normaler Kraft auf den Sensoren aufliegen. Sobald eine Pulsabnahme erfolgt, wird ein Wert in der Pulsanzeige angezeigt. (Die Handpulsmessung dient nur zur Orientierung, da es durch Bewegung, Reibung, Schweiß, Hautbeschaffenheit und Durchblutung etc. zu individuellen Abweichungen vom tatsächlichen Puls kommen kann.)

Hinweis: Werden gleichzeitig beide Pulsmessverfahren angewendet, so hat die Handpulsmessung Vorrang.

Achtung! Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaften Schäden oder zum Tod führen. Bei Schwindel-/Schwächegefühl sofort das Training beenden. Die Pulswerte sind nicht für medizinische Zwecke geeignet.

APP-KONNEKTIVITÄT

KINOMAP APP

Sport, Coaching, Gaming und eSport sind die Schlüsselwörter der Kinomap App. Diese beinhaltet viele Kilometer reales Filmmaterial um drinnen zu trainieren, als wären Sie draußen; Verfolgungstrecken und Analysen Ihrer Leistung; Coaching-Inhalte; Multiplayer-Modus; täglich neue Beiträge; Offizielle Indoor-Rennen und mehr...

Herunterladen der App und Verbindung

Scannen Sie den nebenstehenden QR Code mit Ihrem Smartphone / Tablet oder Verwenden Sie die Suchfunktion beim Playstore (Android) oder App Store (IOS) um die Kinomap App herunterzuladen. Registrieren Sie sich und folgen Sie den Anweisungen. Aktivieren Sie Bluetooth auf dem Smartphone oder Tablet und wählen Sie in der App den Gerätemanager und dann dort die passende Produktkategorie aus. Wählen Sie dann über das Hersteller-Logo „Christopeit Sport“, Ihre Typbezeichnung aus, um das Sportgerät zu verbinden. Je nach Sportgerät werden unterschiedliche Funktionen über Bluetooth von der APP erfasst, bzw. Daten ausgetauscht.

Achtung! Die Kinomap App bietet eine kostenlose Testversion für 14 Tage an. Danach kann man entscheiden, ob man mit der Basisversion kostenlos weiter trainieren oder gebührenpflichtig den vollen Umfang der Kinomap App nutzen möchte.

Aktuelle Informationen und Gebühren finden Sie unter:
www.kinomap.com



kinomap
IOS / ANDROID APP

REINIGUNG, WARTUNG UND LAGERUNG

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

Stecken Sie das Netzgerät aus bei Beabsichtigung das Gerät länger als 4 Wochen nicht zu nutzen. Wählen Sie einen trockenen Lagerort im Haus und geben Sie etwas Sprüh-Öl an die Pedalkugellager links und rechts. Decken Sie das Gerät ab um es vor Verfärbungen durch evtl. Sonneneinstrahlung und Staub zu schützen.

3. Wartung

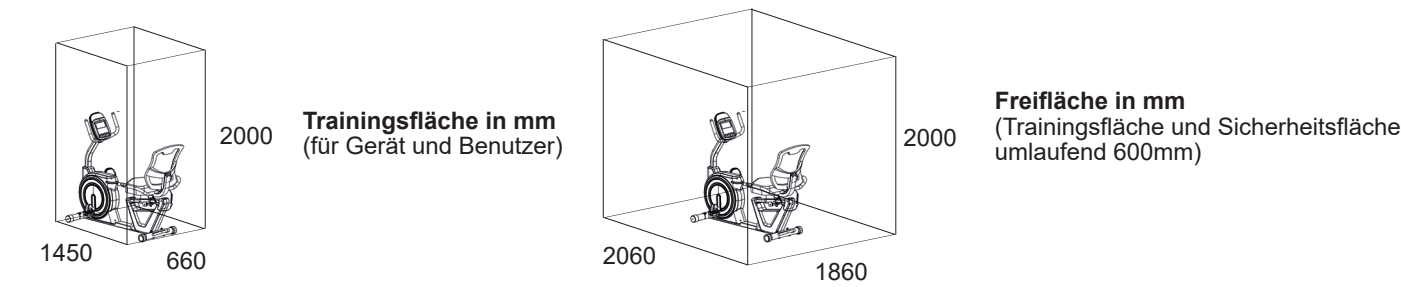
Wir empfehlen alle 50 Betriebsstunden eine Überprüfung der Schraubenverbindungen auf festen Sitz, welche bei der Montage hergestellt wurden. Alle 100 Betriebsstunden sollten Sie etwas Sprüh-Öl an die Pedalkugellager links und rechts.

STÖRUNGSBESEITIGUNG

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.	Kein Netzteil eingesteckt oder die Steckdose führt keine Spannung.	Überprüfen Sie ob das Netzgerät ordnungsgemäß eingesteckt wurde, ggf. mit einem anderen Verbraucher ob die Steckdose Spannung führt.
Der Computer zählt nicht und schaltet sich durch Beginn des Trainings nicht ein.	Fehlender Sensorimpuls aufgrund nicht ordnungsgemäßer oder gelöster Steckverbindung.	Überprüfen Sie die Steckverbindung am Computer und die Steckverbindung im Stützrohr auf ordnungsgemäßen Sitz.
Der Computer zählt nicht und schaltet sich durch Beginn des Trainings nicht ein.	Fehlender Sensorimpuls aufgrund nicht ordnungsgemäßer Position des Sensors.	Schrauben Sie die Verkleidung auf und überprüfen Sie den Abstand von Sensor zum Magneten. Ein Magnet in der Tretkurbelscheibe ist gegenüber vom Sensor und muss einen Abstand von kleiner als < 5mm aufweisen.
Keine Pulsanzeige	Pulsstecker nicht eingesteckt.	Stecken Sie den separaten Stecker vom Puls kabel in die entsprechende Buchse am Computer ein.
Keine Pulsanzeige.	Pulssensor nicht ordnungsgemäß angeschlossen.	Schrauben Sie die Handpulssensoren ab und überprüfen Sie die Steckverbindungen auf ordnungsgemäßen Sitz und die Kabel auf evtl. Beschädigungen. Ebenso bei weiteren Puls-Steckverbindungen.

TRAININGSPLATZBEDARF



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 vielen Faktoren abhängig ist. Zur Berechnung nimmt man gerne die Faust-Formel ($\text{Maximalpuls} = 220 - \text{Lebensalter}$). Diese Formel ist sehr allgemein gehalten. Sie wird in viele Heimsportprodukten verwendet, um den Maximalpuls zu bestimmen. Wir empfehlen Ihnen die Sally Edwards-Formel. Diese Formel berechnet den Maximalpuls genauer und berücksichtigt das Geschlecht, Alter und Körpergewicht.

Sally Edwards-Formel

Männer:

$\text{Maximalpuls} = 214 - (0,5 \times \text{Alter}) - (0,11 \times \text{Körpergewicht})$

Frauen:

$\text{Maximalpuls} = 210 - (0,5 \times \text{Alter}) - (0,11 \times \text{Körpergewicht})$

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 Vorgeschrittene

Trainingsart: moderates Ausdauertraining.

Ziel: Aktivierung des Fettstoffwechsels (Kalorienverbrennung), Verbesserung der Aerobenleistung, Steigerung der Ausdauerleistung.

Trainingspuls = 70 bis 80% vom Maximalpuls

Anaerobe - Zone: GA2 - Grundlagen - Ausdauertraining 2

Geeignet für: Fortgeschrittene und Leistungssportler

Trainingsart: moderates Ausdauertraining oder Intervalltraining

Ziel: Verbesserung der Laktattoleranz, maximale Steigerung der Leistung.

Trainingspuls = 80 bis 90% vom Maximalpuls

Wettkampf - Zone: WSA - Leistung / Wettkampftraining

Geeignet für: Athleten und Hoch-Leistungssportler

Trainingsart: intensives Intervalltraining und Wettkampftraining

Ziel: Verbesserung der max. Geschwindigkeit und Leistung.

Achtung! Das Training in dem Bereich kann zu der Überlastung des Herz-Kreislauf-Systems und gesundheitliche Schäden führen.

Trainingspuls = 90 bis 100% vom Maximalpuls

Beispielrechnung

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

01: Maximal Puls - Berechnung

$\text{Maximalpuls} = 214 - (0,5 \times \text{Alter}) - (0,11 \times \text{Körpergewicht})$

$\text{Maximalpuls} = 214 - (0,5 \times 30) - (0,11 \times 80)$

$\text{Maximalpuls} = \text{ca. } 190 \text{ Schläge/Min}$

02: Trainingspuls-Berechnen

Durch meine Ziele und Trainingsgrad passt für mich die Fettstoffwechsel-Zone am besten.

$\text{Trainingspuls} = 60 \text{ bis } 70\% \text{ von dem Maximalpuls}$

$\text{Trainingspuls} = 190 \times 0,6 [60\%]$

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 Computeranzeige angezeigt oder wollen Sie sicherheitshalber Ihre Pulsfrequenz, die durch eventuelle Anwendungsfehler o.ä. falsch angezeigt werden könnte, kontrollieren, können Sie zu folgenden Hilfsmitteln greifen:

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

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

c. Pulsmessung mit weiteren Produkten wie Pulsuhr, Smartphone....

HÄUFIGKEIT

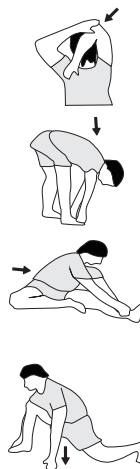
Die meisten Experten empfehlen die Kombination von einer gesundheitsbewußten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muß, und körperliche Ertüchtigungen drei- bis fünfmal in der Woche. Ein normaler Erwachsener muß zweimal pro Woche trainieren um seine derzeitige Verfassung zu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

GESTALTUNG DES TRAININGS

Jede Trainingseinheit sollte aus drei Trainingsphasen bestehen: „Aufwärm-Phase“, „Trainings-Phase“ und „Abkühl-Phase“. In der „Aufwärm-Phase“ soll die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam gesteigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen über eine Dauer von fünf bis zehn Minuten möglich. Danach sollte das eigentliche Training „Trainings-Phase“ beginnen. Die Trainingsbelastung sollte nach dem Trainingspuls gestaltet werden. Um den Kreislauf nach der „Trainings-Phase“ zu unterstützen und einem Muskelkater oder Zerrungen vorzubeugen, muß nach der „Trainings-Phase“ noch die „Abkühl-Phase“ eingehalten werden. In dieser sollten, fünf bis zehn Minuten lang, Dehnungsübungen und/oder leichte gymnastische Übungen durchgeführt werden.

Beispiel - Dehnübungen für die Aufwärm/- und Abkühl-Phasen

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



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

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

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

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

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

Artikel - Art.Nr.: **RS4000 - 2529**
 Stand der technische Daten: **08.08.2025**
 Stellmaß [cm]: L 145 x B 66 x H 116 cm
 Trainingsplatzbedarf [m²]: 2,5 m²
 Gerätegewicht [kg]: 42 kg
 Benutzergewicht von max. [kg] 150 kg

EIGENSCHAFTEN

- Motor- und computergesteuertes Magnet-Brems-System
- ca. 10 kg Schwungmasse
- 32-stufige Widerstandseinstellung
- 1 manuelles Programm
- 12 vorgegebene Trainingsprogramme
- 5 Herzfrequenzprogramme mit Vorgabe der maximalen Pulsfrequenz (Pulsgesteuert)
- 4 Benutzerprogramme individuell einstellbar
- 1 drehzahlunabhängiges Watt-Programm (Vorgabe der Wattleistung von 25 bis 350 Watt einstellbar in 5 - Watt Schritten)
- 1 Körperfettprogramm
- Handpulsmessung
- ca. 25cm horizontal verstellbarer Sitz
- Niveau Boden- Höhenausgleich und Transportrollen
- Netzteil

- Back Light LCD Display, 7 Anzeigefenster mit Anzeige von: Zeit, Geschwindigkeit, Pedalumdrehung, Entfernung, ca. Kalorienverbrauch, Watt, Pulsfrequenz und ODO
- Empfänger für drahtlosen BT-Pulsmessgurt im Computer enthalten
- Halterung für Smartphone /Tablet
- In den jeweiligen Programmen ist eine Eingabe von persönlichen Grenzwerten wie Zeit, Entfernung, ca. Kalorienverbrauch, Pulsobergrenze und Watt möglich
- Überschreitung der Grenzwerte wird angezeigt
- Fitness- Test Anzeige

HINWEISE

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

Top-Sports Gilles GmbH

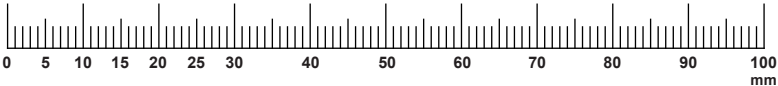
Friedrichstraße 55, 42551 Velbert
 www.christopeit-sport.com
 Telefon: +49 (0)20 51 / 60 67-0
 Telefax: +49 (0)20 51 / 60 67-44
 e-mail: info@christopeit-sport.com

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

Abb.- Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge	Montiert an Abb. Nr.	ET Nummer
1	Grundrahmen		1	2+3	33-2529-01-SW
2	Fußrohr vorne		1	1	33-2529-02-SW
3	Fußrohr hinten		1	1	33-2529-03-SW
4	Stützrohr		1	1	33-2529-04-SW
5	Handgriff		1	4	33-2529-05-SW
6	Befestigungsplatte		1	9	33-2529-06-SW
7	Sitzschiene		1	1	33-2529-07-CR
8	Sitzschlitten		1	7+9	33-2529-08-SW
9	Sitzhalterung		1	8	33-2529-09-SW
10	Unterlegscheibe	6//18	4	11	39-10013-VC
11	Innensechskantschraube	M6x20	4	9+12	39-10128
12	Sitz		1	9	36-2529-10-BT
13	Rückenlehne		1	8	36-2529-06-BT
14	Innensechskantschraube	M6x45	4	9+13	39-10410-CR
15	Unterlegscheibe	6//12	11	14,79+92	39-10013-VC
16	Unterlegscheibe	8//16	13	17,44+93	39-9962-SW
17	Innensechskantschraube	M8x15	8	4+6	39-10247
18	Rechteckstopfen		1	9	36-2529-15-BT
19	Sechskantschraube	M10x20	4	8+9	39-9974
20	Federring	für M10	4	19	39-9995
21	Unterlegscheibe	10//20	4	19	39-9989-SW
22	Kunststoffgleiter		2	8	36-2529-13-BT
23	Kreuzschlitzschraube	4.2x6	4	8+22	36-9836-22-BT
24	Feststellplatte		1	8	36-2529-14-BT
25	Sicherungsring	C 12	3	28+112	36-9514-26-BT
26	Feststeller		1	28	36-2529-16-BT
27	Exzenter		1	28	36-2529-17-BT
28	Feststellachse		1	8+32	33-2529-18-SI
29	Innensechskantschraube	M8x12	1	28	39-9888
30	Innensechskantschraube	M6x15	2	28	39-10120-VC
31	Innensechskantschraube	M6x15	2	28	39-10120-VC
32	Feststellhebel		1	28	33-2529-19-SW
33	Handhebel-Feder		1	34	36-2529-18-BT
34	Sechskantschraube	M6x35	1	8	39-10085
35	Mutter	M6	3	34+95	39-9861-VZ
36	Pulsgriff		2	40+41	36-2529-19-BT
37	Pulssensor mit Kabel		2	39,40+41	36-2529-20-BT

Abb.- Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge	Montiert an Abb. Nr.	ET Nummer
38	Kabelschutz		3	1,37+56	36-9821-13-BT
39	Puls-Spiralkabel		2	37+56	36-2529-21-BT
40	Pulsgriff links		1	9+41	33-2529-16-SW
41	Pulsgriff rechts		1	9+40	33-2529-17-SW
42	Kunststoffbuchse		2	40+41	36-2529-22-BT
43	Endstopfen	25	4	5,40+41	36-1206-13-BT
44	Innensechskantschraube	M8x40	4	7	39-10132-SW
45	Federring	for M8	10	7,48+61	39-9864-SW
46	Kugellager	6203z	2	75	36-9805-31-BT
47	Rechteckstopfen	60x30	2	7	36-2529-23-BT
48	Schlossschraube	M8x70	4	2+3	39-10140-SW
49	Unterlegscheibe gebogen	8//19	4	48	39-9966-SW
50	Hutmutter	M8	4	48	39-9900-SW
51	Exzenterkappe		2	3	36-1321-07-BT
52	Endkappe mit Transportrolle		2	2	36-2561-10-BT
53	Kreuzschlitzschraube	4.2x20	21	37,52,68,71+108	39-10253-VC
54	Pedal links	9/16"L	1	97	36-9109-84-BT
54a	Pedalsicherungsband links		1	44	36-9916-13-BT
55	Pedal rechts	9/16"R	1	98	36-9109-85-BT
55a	Pedalsicherungsband rechts		1	55	36-9916-14-BT
56	Pulsverbindungskabel 1		1	39+58	36-2529-24-BT
57	Sensorkabel		1	111	36-2529-25-BT
58	Pulsverbindungskabel 2		1	56+69	36-2529-26-BT
59	Verbindungskabel		1	69+86	36-2529-07-BT
60	Griffabdeckung		1	5	36-9110-13-BT
61	Innensechskantschraube	M8x30	2	5	39-10041
62	Handgriffüberzug		2	5	36-2529-27-BT
63	Kreuzschlitzschraube	M5x10	4	69	39-9903-SW
64	Sechskantschraube	M8x70	1	4	39-10417-CR
65	Mutter	M8	2	64+93	39-10031
66	Stützrohrverkleidung links		1	4+67	36-2529-31-BT
67	Stützrohrverkleidung rechts		1	4+66	36-2529-32-BT
68	Motor		1	1+86	36-2529-09-BT
69	Computer		1	4	36-2529-03-BT
70	Hintere Verkleidung links		1	1+71	36-2529-11-BT
71	Hintere Verkleidung rechts		1	1+70	36-2529-12-BT
72	Schraube	4.2x25	19	70,71,108+109	39-9825338-BT
73	Schutzstopfen		2	1	36-2529-28-BT
74	Wellscheibe	17//22	1	75	36-9918-22-BT
75	Tretachse		1	46	33-2529-10-SW
76	Innensechskantschraube	M6x15	6	75+112	39-10120-SW
77	Riemenscheibe		1	75	36-2529-29-BT
78	Sicherungsring	C 17	2	75	36-9504-20-BT
79	Kreuzschlitzschraube	M6x12	8	82+83	39-9958
80	Kunststoff-Lagersitz		2	1+81	36-2529-37-BT
81	Kugellager	6001z	2	80	36-9516-27-BT
82	Schwungmasse		1	81	33-2529-11-SI
83	Lagersitz-Abdeckung		2	80	33-2529-12-SW
84	Magnet		4	77	36-9101-14-BT
85	Unterlegscheibe	6//16	4	76+86	39-9863
86	Motorkabel		1	59+68	36-2529-08-BT
87	Flachriemen		1	77+82	36-2529-30-BT
88	Federring	für M6	4	76	39-9865
89	Selbstsichernde Mutter	M6	4	76	39-9861-SW
90	Spannrollenbügel		1	1	33-2529-13-SW
91	Spannrolle		1	90	36-2529-38-BT
92	Schraube	M6x10	1	90	39-9958
93	Innensechskantschraube	M8x20	1	1+90	39-10095-SW
94	Kunststoffscheibe		1	93	36-2529-39-BT
95	Sechskantschraube	M6x45	1	1	39-9825
96	Spannbügelfeder		1	1+90	36-2529-33-BT
97	Pedalarm links	9/16"L	1	75	33-2529-14-SW
98	Pedalarm rechts	9/16"R	1	75	33-2529-15-SW

Abb.- Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge	Montiert an Abb. Nr.	ET Nummer
99	Innensechskantschraube	M8x55	2	97+98	39-10056
100	Mutter	M8	4	99	39-10031
101	Passfeder	5x5x17	2	97+98	36-2529-34-BT
102	Unterlegscheibe	6//25	2	103	39-10060-SW
103	Sechskantschraube	M6x20	2	75	39-10128
104	Rundscheibenaufnahme		2	97+98	36-2529-04-BT
105	Rundscheibe		2	104	36-2529-05-BT
106	Senkkopfschraube	M5x10	2	104	39-10092-SW
107	Senkkopfschraube	4.2x12	4	104	36-9825339-BT
108	Verkleidung links		1	1+109	36-2529-01-BT
109	Verkleidung rechts		1	10+108	36-2529-02-BT
110	Magnetbügel		1	1	33-2529-20-SW
111	Sensorhalterung		1	1	36-9808-10-BT
112	Magnetbügelachse		1	110	33-2529-21-SI
113	Netzanschlussbuchse		1	109	36-2529-35-BT
114	Seilzug		1	68+110	36-2529-36-BT
115	Netzgerät	9VDC=/1A	1	113	36-1420-17-BT
116	Innensechskantschlüssel	5	1		36-9119-34-BT
117	Innensechskantschlüssel	6	1		36-9107-27-BT
118	Multischlüssel		1		36-9107-28-BT
119	Montage- und Bedienungsanleitung		1		36-2529-40-BT



CONTENTS

Page	Contents
16	Important recommendations and safety instructions
17-19	Assembly instructions
20	Use of the device
21-23	Computer
24	Cleaning, checks and storage
24	Troubleshooting
25	General training instructions
26-28	Parts list – Spare parts list
69	Declaration of conformity
70-71	Exploded drawing

DEAR CUSTOMER,

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

Top-Sport Gilles GmbH

Attention!
Before use
read operating
instructions!



IMPORTANT RECOMMENDATIONS AND SAFETY INSTRUCTIONS

Our products are all tested and therefore represent the 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 saddle 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. Attention! Systems of the heart frequency supervision can be inexact. Excessive training can lead to serious health damage or to the death. Consult a doctor before beginning a planned training programme. He can define the maximum exertion (pulse, Watts, duration of training etc.) to which you may expose yourself and can give you precise information on the correct posture during training, the targets of your training and your diet. Never train after eating large meals. This item is not suitable for therapeutically purposes!

8. Only train on the machine when it is in correct working order. Use original spare parts only for any necessary repairs. **Attention!** 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 75 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. Attention! 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. Ensure that the person conducting training and other people never move or hold any parts of their body into the vicinity of moving parts.

15. It must be ensured that the user and other people never go or stand with any body parts in the area of still moving parts.

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

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

18. For speed dependent operation mode, the braking resistance level can be adjustable manually and the variations of power will depend on the pedaling speed. For speed independent operation mode, the user can set the wanted power consumption level in Watt, constant power level will be kept by various braking resistance levels, that will be determined automatically by system. That is independent on the pedaling speed.

19. The machine is equipped with 32-step resistance adjustment. This makes it possible to reduce or increase the braking resistance and thereby the training exertion. Pressing the button “-” for the resistance setting towards stage 1 reduces the braking resistance and thereby the training exertion. Pressing the button “+” for the resistance setting towards stage 32 increases the braking resistance and thereby the training exertion.

20. The maximum permissible load (=body weight) is specified as 150 kg. The classification of HA means this exercise bike is designed for home use only and with good accuracy class, the variations of power consuming are within $\pm 5W$ up to 50W and $\pm 10\%$ over 50W.

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.

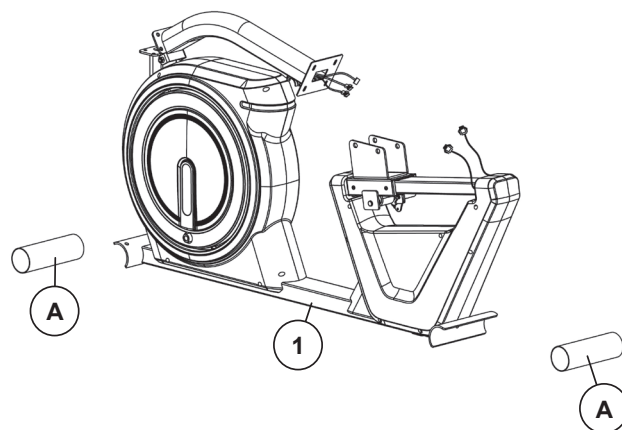
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

GB

Remove all the separate parts from the packaging, lay them on the floor and check roughly that all are there on the base of the assembly steps. Please note that a number of parts have been connected directly to the main frame and preassembled. The screw material required for assembly is located on the components to be assembled. This will make it easier and quicker for you to assemble the equipment.

Assembly time: 35 - 40 min.

Components "A" serve as transport locks and are no longer needed after assembly.



STEP 1

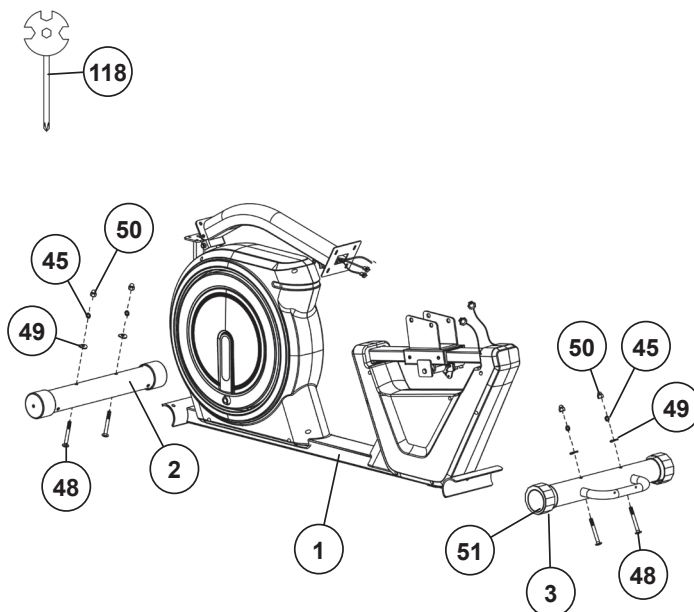
Install of front and rear foot (2+3) to the main frame (1).

1. Place two screws (48), spring washers (45), curved washers (49) and nuts (50) accessibly beside the front and rear parts of the main frame (1).

2. Insert the foot bars (2+3) in the holder of the main frame (1) and adjust so that the hole patterns of the holders and the foot bars (2+3) are aligned. The rear foot (3) has preassembled eccentric caps (51).

3. Push one screw (48) through each hole. Fit the screw ends of (48) with one washer (49) and spring washer (45) each and fasten with a nut (50).

(**Note!** If the machine has positioned for training on an uneven floor, this can be compensated at any place by turning the eccentric caps (51)).



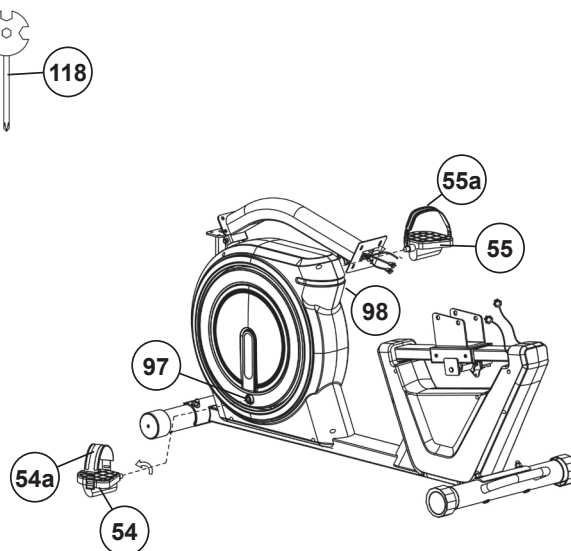
STEP 2

Attach the pedal (54+55) at pedal crank (97+98).

1. Screw the right pedal (55) into the locator in the right-hand side (as seen in operation) for the pedal crank (98) (Warning! the screw direction is clockwise).

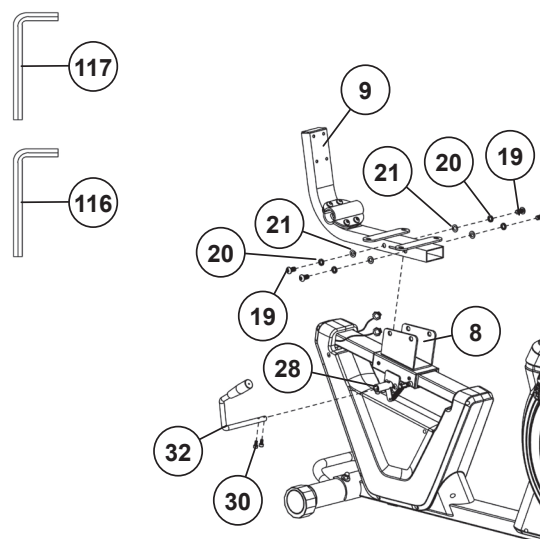
2. Screw the left pedal (54) into the locator in the left-hand side (as seen in operation) for the pedal crank (97) (Warning! the screw direction is anti-clockwise).

3. Then mount the pedal straps left and right (54a+55a) on the associated pedals (54-55). (The pedals are signed with "L" for Left and "R" for Right.)

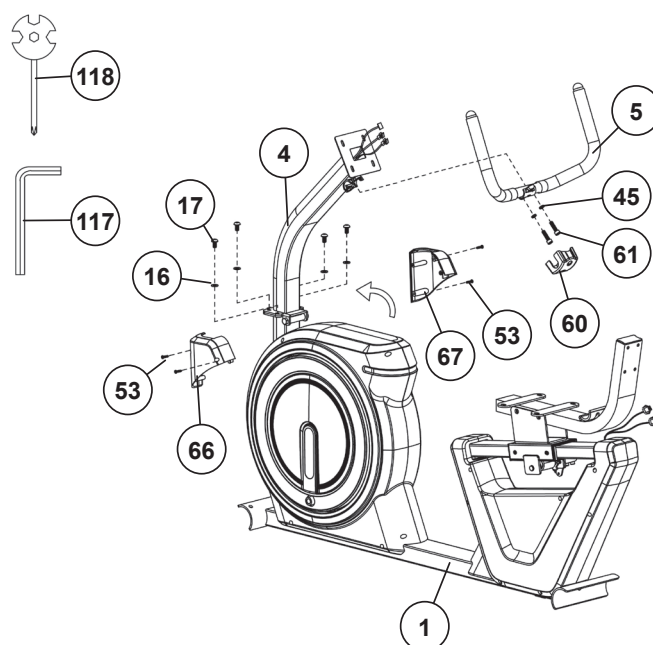


STEP 3**Install the seat frame (9) and the seat adjuster (32) on the seat slide (8).**

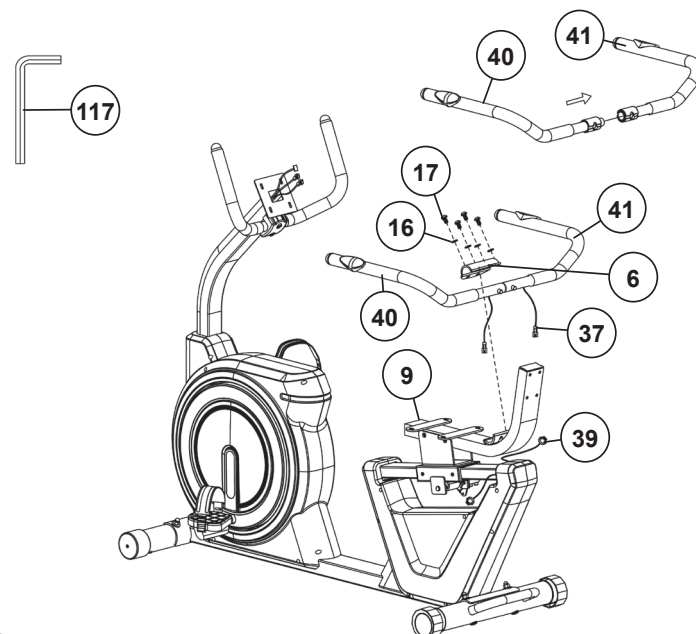
1. Insert the seat frame (9) into the mounts on the seat slide (8) and align it so that the holes of the mounts and the seat frame align.
2. Screw the seat frame (9) onto the seat slide (8) using one screw (19), one spring washer (20), and one washer (21).
3. Insert the seat adjuster (32) into the mount (28) on the seat slide (8) and tighten it with two screws (30).

**STEP 4****Install the handle (5) on the support tube (4).**

1. Fold up the support tube (4) and screw it to the base frame (1) using the screws (17) and washers (16). Make sure that no cables are squished.
2. Mount the left and right support tube covers (66+67) to the support tube (4) using the screws (53).
3. Guide the handle (5) to the support tube (4). Place a spring washer (45) on each screw (61) and firmly mount the handle (5) to the support tube (4).
4. Then cover the handle screw connection with the handle cover (60).

**STEP 5****Mount the pulse handles (40+41) to the seat frame (9).**

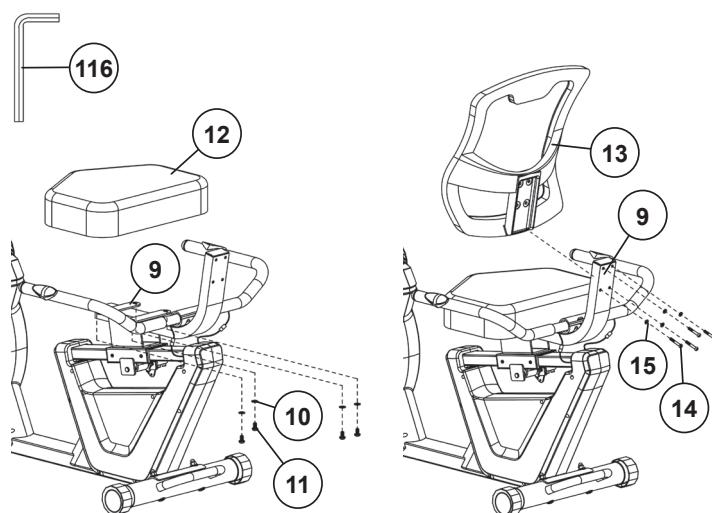
1. Put the pulse handles (40+41) together.
2. Guide the pulse handles (40+41) to the seat frame (9) and screw the pulse handles (40+41) to the seat frame (9) using the screws (17), washers (16), and the mounting plate (6). (Note: The pulse grips can still be pivoted slightly backward to make getting on and off easier.)
3. Connect the connectors of the pulse coil cables (39) and the hand pulse sensors (37).



STEP 6

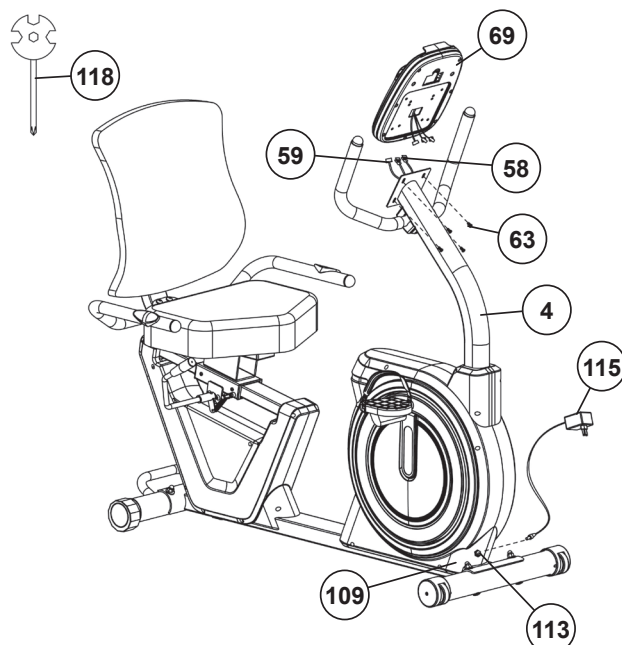
Attach the seat (12) and back cushion (13) at seat support (9).

1. Place the seat (12) with back side onto the seat support (9) so that the holes are align.
2. Put on each screw M6x20 (11) one washer 6//18 (10) and tighten the seat (12) at seat support (9) firmly.
3. Place the back side of back cushion (13) against den seat holder (9) so that the holes align.
4. Screw the back cushion (13) at seat holder (9) tightly by using screws (14) and washers (15).

**STEP 7**

Installation of the computer (69) at the support tube (4).

1. Put the plug of pulse connection cable 2 (58) and connection cable (59) into the cable sockets from computer (69).
2. Attach the computer (69) to the support tube (4) and tighten with screws M5x10 (63). (Attention: Ensure that the cable loom are not crunched or pinched during installation.) The screws (63) are located on the back of the computer (69).

**STEP 8**

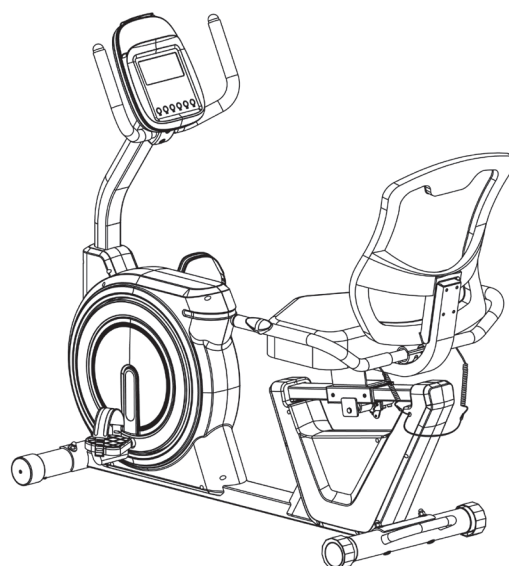
Attach the power with adaptor (115).

1. Please insert the cable plug of adaptor (115) into the DC cable plug (89) at end of chain guard (113).
2. Please insert the adaptor (115) into a well installed socket with wall power (230V~50Hz).

CHECKS

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

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



USE OF THE DEVICE

Seat Adjustment

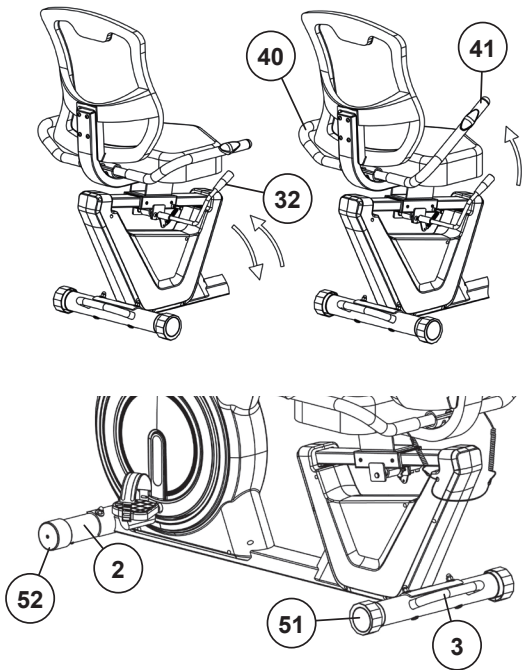
Push the seat adjuster (32) down to release the seat slide (8). Adjust the desired position and pull the seat adjuster (32) up to lock the seat slide (8).

Pulse Handles

The left and right pulse handles (40+41) can be raised to make getting in and out of the machine easier and thus making it easier to use.

Transportation

There are two rollers equipped on the front foot (2). For moving, you can lift up the rear foot and drive it to where you would like to locate or store it.



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

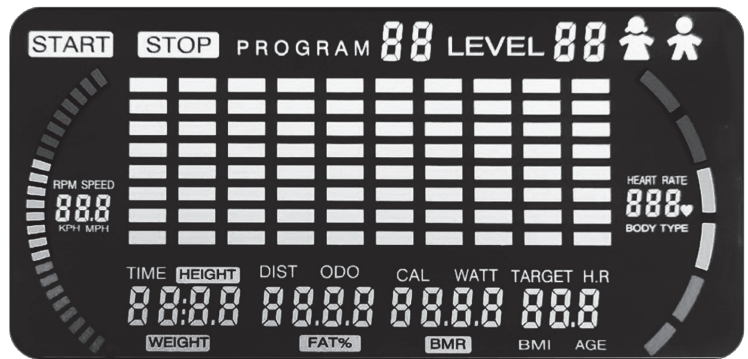
WATT - TABLE

RPM and Watt

RPM → Level ↓	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110
1	7	14	21	30	39	50	61	73	80	102
2	7	15	23	31	41	55	67	79	85	105
3	8	16	24	34	45	60	73	87	89	108
4	8	17	26	36	48	64	78	94	97	112
5	9	18	28	40	52	69	85	100	105	114
6	9	19	29	41	55	73	90	106	115	120
7	9	20	31	44	58	76	95	113	121	127
8	10	20	32	46	60	78	99	119	128	134
9	10	21	33	48	63	82	103	124	133	142
10	11	22	34	49	66	86	109	130	140	148
11	11	23	36	51	68	90	113	135	148	152
12	12	24	38	54	73	97	122	145	158	162
13	12	25	39	55	75	100	125	148	163	169
14	12	26	41	59	79	105	133	157	168	176
15	13	27	43	60	81	108	136	163	178	183
16	13	28	45	63	84	113	142	170	181	192
17	14	29	46	66	88	121	150	178	191	200
18	14	30	47	68	91	124	153	183	206	211
19	14	30	48	70	93	127	157	188	211	218
20	15	31	50	71	96	131	162	193	217	221
21	15	32	51	73	98	134	166	200	223	230
22	15	33	52	76	101	139	171	205	230	236
23	16	34	54	78	104	143	177	211	237	245
24	16	35	55	80	107	147	182	218	243	252
25	17	36	57	82	110	152	187	225	250	260
26	17	37	59	86	113	157	194	232	257	270
27	18	38	61	88	117	161	200	238	268	275
28	18	39	62	91	121	157	205	246	275	281
29	19	40	65	94	125	173	211	254	286	288
30	20	41	67	96	127	177	215	260	291	302
31	21	42	69	97	130	180	220	265	299	325
32	22	43	70	99	131	182	225	269	310	355

Remarks:

The power consumptions (Watt) are calibrated by measuring the driving speed (min-1) of axle and the braking torque (Nm). Your equipment was calibrated to fulfill the requirements of its accuracy classification before shipment, If you have doubts about the accuracy, please contact with your local retailer or send it to accredited test laboratory to ensure or calibrate it. (Please note that a deviation tolerance as noted on page 3, is permissible.)



FUNCTIONAL DESCRIPTION

Start-up

1. Connect the power adapter to the product and a properly connected electrical outlet. The display on the computer will light up, accompanied by a beep. The program selection will then appear, and the computer is ready to start. The programming code 78.0 will be displayed for 1 second.

2. Press the [+/-] buttons to select one of the programs P1-P24 and confirm your selection by pressing the [E] button. The preset values such as time, distance, calories, and age (for the upper heart rate limit) can be accessed in the selected program using the [E] button and changed using the [+/-] buttons. If you set one of the preset values (time, distance, or calories), it will count down to 0.

3. Once the program and preset values are set, press the [START/STOP] button to begin training.

4. Pressing the [START/STOP] button again interrupts the program. All values achieved up to that point are saved for 4 minutes, and you can continue training from these values. Pressing and holding the [R] button resets all functions to 0. (Note: As long as the resistance adjustment is active, no button strokes are possible.)

5. The computer automatically switches off into standby mode approximately 4 minutes after the end of the workout.

DISPLAYS

[START/STOP] Training status

[PROGRAM] Program categories: P1 Manual program, P2-P13 Training programs, P14 Watt program, P15 Body fat program, P16-P20 Pulse programs, P21-P24 Individual programs (U1-U4).

[LEVEL] Resistance level: 1-32 levels.

[RPM-GRAPHIC] Revolutions per minute - graphic:

Displayed in colored areas: 10-40 green, 41-80 yellow, 81-120 red.

[RPM] Revolutions per minute: 0-15-999 RPM.

[SPEED] Speed in km/h: 0.0-99.9 km/h.

[PROGRAM GRAPHIC] Program graphic: Graphic representation of the resistance profiles of the programs.

[HEART RATE] Heart rate display: P ~40-240 max. possible value. Heart symbol flashes when heart rate data is being received.

[HEART RATE-GRAPHIC] Heart rate display - graphic:

Displayed in colored areas: 60-100 green, 101-140 yellow, 141-180 red.

[TIME] Time: 00:00-99:59.

[DIST] Distance in km: 0.00-999.9 km.

[ODO] Total km: The distance in km of all training sessions is displayed.

[CAL] Calories in kcal: 0-999 kcal.

[WATT] Watts: 0-999 watts.

[TARGET H.R.] Target heart rate: Upper heart rate limit.

[AGE] Age: 10-99 years.

BUTTONS

[T - TEST] Button: Fitness test with grades (F1.0-F6.0).

[E - ENTER] Button: Confirms a program selection, calls up and confirms input functions.

[R - RESET] Button: Long press resets the values to zero. Toggles the display in training mode (SPEED-RPM, DIST-ODO, CAL-WATT).

[▶ - START/STOP] Button: Starts, pauses, or stops the training program.

[+] - [-] Buttons: Increases or decreases a preset value or calls up the next or previous function in the selection. (Only flashing values can be changed/confirmed.)

PROGRAMS

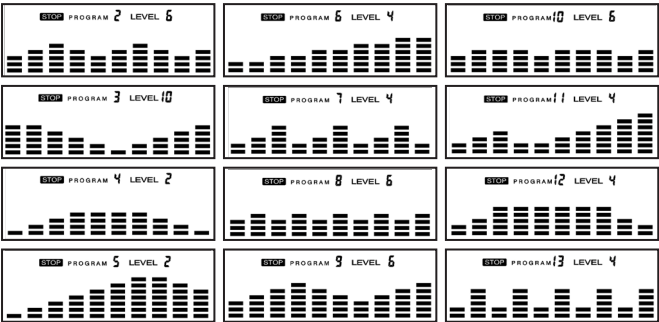
P1: Manual Program

When selecting a program, select P1 using the [+/-] buttons and confirm with the [E] button. Access the preset options for time, distance, calories, and age by pressing the [E] button and set the values using the [+/-] buttons. Press the [START/STOP] button to start the manual program and adjust the resistance during training using the [+/-] buttons.



P2 - P13: Training Programs

When selecting a program, select P2 - P13 using the [+/-] buttons and confirm with the [E] button. Access the preset options for time, distance, calories, and age by pressing the [E] button and set the values using the [+/-] buttons. Press the [START/STOP] button to start the selected program. During training, the entire profile can be adjusted higher or lower using the [+/-] buttons.



P14: Independent Watt Program

When selecting a program, select P14 using the [+/-] buttons and confirm by pressing the [E] button. Access the preset options for time, distance, calories, and age by pressing the [E] button and set the values using the [+/-] buttons. The default wattage is 100; the value can be adjusted in 5-watt increments from 25 to 350 watts in training mode. Use the [+/-] buttons to set the wattage. The entered wattage remains constant regardless of pedaling speed by automatically adjusting the resistance. Press the [START/STOP] button to start the wattage program.



P15: Body Fat Program (FAT)

Here you can perform a body fat calculation. Access the preset options for gender [♂/♀], height [HEIGHT], weight [WEIGHT], and age [AGE] by pressing the [E] button and set the values using the [+/-] buttons. Press the [START/STOP] buttons and then touch the hand pulse sensors to perform the body fat measurement. After approximately 10 seconds, the results will be displayed as [BODY TYPE] Body Type, [FAT%] Fat %, [BMR] Basal Metabolic Rate, and [BMI] Body Mass Index.

Caution! If the computer displays an error message "E4," there is a problem with the pulse transmission. In this case, run the body fat program again and touch the pulse sensors again.

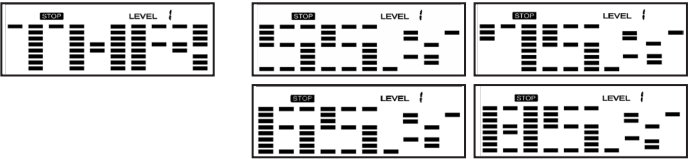
Type 1: 5%-9%	Type 2: 10%-14%	Type 3: 15%-19%
Type 4: 20%-24%	Type 5: 25%-29%	Type 6: 30%-34%
Type 7: 35%-39%	Type 8: 40%-44%	Type 9: 45% - 50%



P16 - P20: Pulse Programs

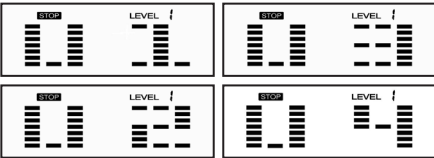
When selecting programs, select P16 - P20 using the [+/-] buttons and confirm with the [E] button. Access the preset options for time, distance, calories, target heart rate/age by pressing the [E] button and adjust the values using the [+/-] buttons. With the THR pulse program, you can directly set the upper heart rate limit. The 55%, 65%, 75%, and 85% heart rate programs are based on the age input and calculate the upper heart rate limit of 55%, 65%, 75%, or 85% of the maximum heart rate. The HEART RATE display flashes as soon as the upper heart rate limit is reached during training.

THR - Target Heart Rate
55% - Diet Program
65% - Health Program
75% - Endurance Program
85% - Sports Program



P21 - P24: Individual Programs (U1-U4)

When selecting programs, select P21 - P24 using the [+/-] buttons and confirm with the [E] button. To specify time, distance, calories, and age, press the [E] button. Use the [+/-] buttons to change the value and confirm with the [E] button. Create your own program profile. With this program, you can set the resistance of the 10 bars. Set the desired resistance for the first bar using the [+/-] buttons and confirm your entry with the [E] button. Repeat this process for all 10 bars. Start the program by pressing the [START/STOP] button. The selected program profile is automatically saved and can be overwritten if necessary.



FITNESS-TEST

After a workout with heart rate display in any program, you can press the [T] button to start a fitness test. For the program to function properly, place both hands on the hand pulse sensors for 60 seconds. After 60 seconds, the initial and final heart rate values are compared, and a fitness rating from F1.0 to F6.0 is displayed depending on the heart rate difference. Note! No other display will work during the fitness test.

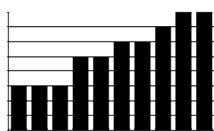
Condition	Result
Very Good	F1.0
Good	F2.0
Average	F3.0
Sufficient	F4.0
Poor	F5.0
Very Poor	F6.0

RESISTANCE PROFILE

Resistance profile: The desired training duration can be preset in the [TIME] display. The system divides this preset time into 10 sub-intervals. Each bar on the time axis (horizontal) = 1/10 of the specified time, e.g. : training time = 5 min = each bar is 30 seconds, training time = 10 min = each bar = 1 min. Each of the 10 bars corresponds to such a time interval. The current time bar is indicated by FLASHING. If no time is specified, each time bar means 3 minutes of training, ie after 3 minutes the flashing display jumps from bar 1 to bar 2, etc. up to a total of 30 minutes. If the program is stopped in the meantime with the [Start/Stop] key, the time to continue counting from there after pressing the [Start/Stop] key again.

Pedal resistance: You can use the [+/-] key to adjust the pedal resistance at any time - in all programs, except in the watt program. You can see the change in the height of the bar - the higher the bar, the higher the resistance and contrariwise. Each bar segment stands for 4 levels (e.g. 4 segments stand for levels 13, 14, 15 + 16 segments stand for levels 25, 26, 27 + 28). The selected value is shown on the [LEVEL] display. The change affects the current and subsequent time position. The height of the bars indicates the load, not a terrain profile. Program sequences are shown graphically on the display. The individual programs run as shown in the bar diagram in the display field, e.g. program 3 = mountain / program 2 = valley etc. (where the bar height = resistance, the time is distributed over the bar width)

After setting the program, it is essential to press the [Start/Stop] key if you want to start training. In principle, all determined and displayed values are not suitable for medical evaluations.



High bar = high pedal resistance
Low beams = small pedal resistance
Each bar segment contains 4 levels
Each of the 10 time beams corresponds
1/10 of the given training time

HEART RATE MEASUREMENT

Heart rate measurement using a heart rate belt:

For reliable heart rate monitoring during training, we recommend wearing a suitable chest belt. The computer has a built-in receiver, so you can use a Bluetooth heart rate belt, such as the Christopheit Sport BT heart rate belt (item no.: 2209). If you moisten the heart rate belt a little before you put it on, the computer should record and display the heart rate data within 60 seconds. The range of the heart rate belts is 10 m depending on the model.

Hand pulse measurement:

The hand pulse sensors are located on the left and right hand grips. Please make sure that both palms always rest on the sensors at the same time with normal force. As soon as the pulse decreases, a value is shown in the pulse display. (The hand pulse measurement is only for orientation, since movement, friction, sweat, skin texture and blood circulation, etc. can lead to individual deviations from the actual pulse.)

Note: If both pulse measurement methods are used at the same time, the hand pulse measurement has priority.

Attention! Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Excessive exercise can cause serious injury or death. If you feel dizzy or weak, stop training immediately. The pulse values are not suitable for medical purposes.

APP CONNECTIVITY

KINOMAP APP

Sport, coaching, gaming and eSport are the keywords of the Kinomap app. This contains many kilometers of real film material to exercise inside as if you were outside; Tracking routes and analysis of your performance; Coaching content; Multiplayer mode; new posts daily; Official indoor races and more ...

Download the app and connect

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

Attention! The Kinomap app offers a free trial version for 14 days. You can then decide whether you want to continue training for free with the basic version or use the full range of the Kinomap app for a fee.

Current information and fees can be found at:



kinomap
IOS / ANDROID APP

CLEANING, CHECKS AND STORAGE

1. Cleaning

Use only a less wet cloth for cleaning. **Attention!** 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 saddle slide toward the handlebar and the seat support tube as deeply as possible into the frame. Choose a dry storage in-house and put some spray oil to the pedal bearings left and right, and on the thread of the quick release for saddle support. Cover the bike to protect it from being discolor by any sunlight and dirty through dust.

3. Checks

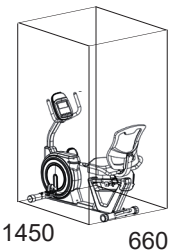
We recommend every 50 hours to review the screw connections for tightness, which were prepared in the assembly. Every 100 operating hours, you should put some spray oil at the pedal bearings left and right, and to the thread of quick release for saddle support.

TROUBLESHOOTING

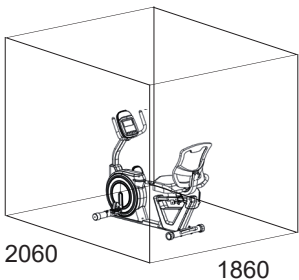
If you cannot solve the problem with the following information, please contact the authorized service center.

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 and inside of handlebar support.
Computer is not counting data and do not switch on after start cycling.	Sensor impulse missing base on not correct position of sensor.	Take off the cover and check the distance between magnet and Sensor. The magnet at turning belt wheel should have only less than < 5mm distance against the sensor position.
No pulse value	Pulse cable is not plugged in.	Check the separately pulse cable is well connected with computer.
No pulse value	Pulse sensors not well connected	Screw out the screw for pulse measurement and check if plugs are well connected and no damage at pulse cable. The same applies to other pulse connectors.

TRAINING SPACE REQUIREMENT



Training area in mm
(for home trainer and user)



Free area in mm
(Training area and security area (circulating 600mm))

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 = $220 - \text{age}$). 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:

a. Pulse measurement in the conventional way (sensing the pulse beat, e.g. on the wrist and counting the beats within a minute).

b. Heart rate measurement with suitable and calibrated heart rate measuring devices (available from medical supply stores).

c. Heart rate measurement with other products such as heart rate monitors, smartphones....

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

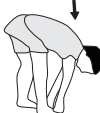
Each training session should consist of three training phases: „warmup phase“, „training phase“ and „cool-down phase“. In the „warm-up phase“ the body temperature and the oxygen supply should be increased slowly. This is possible through gymnastic exercises over a period of five to ten minutes. After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

PARTS LIST – SPARE PARTS LIST

Type - Order.Nr.: **RS4000 - 2529**
 Date of technical data: **08.08.2025**
 Dimensions approx: [cm]: L 145 x B 66 x H 116 cm
 Space requirements [m²]: 2,5 m²
 Weight approx. [kg]: 42 kg
 Load max. (User weight) [kg]: 150 kg

- Receiver for BT-Pulse belt included computer
- Holder for Smartphone/Tablet
- At programs input of limits for time, distance, approx. calories, Watt and pulse
- Announcement of higher limits and Fitness test announcement
- Recovery Test function

FEATURES

- Motor- and Computer-controlled Magnetic brake system
- approx. 10kg flywheel mass
- 32 adjustable load steps
- 1 manually program
- 12 installed programs
- 4 heart rate programs
- 5 individual programs
- 1 speed independent program, power control in steps of 5 Watt (25 – 350 Watt)
- 1 Body fat program
- Hand Pulse measurement
- Saddle horizontally approx. 25cm adjustable
- Wheels for easier transportation and floor level compensation
- Power plug (Adapter)
- Back light computer with 7 segments showing: Speed, Time, Distance, approx. Calories, RPM, Watt, heart rate and ODO.

NOTE

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

Top-Sports Gilles GmbH

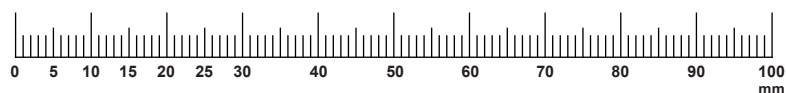
Friedrichstraße 55, 42551 Velbert
 www.christopeit-sport.com
 Telefon: +49 (0)20 51 / 60 67-0
 Telefax: +49 (0)20 51 / 60 67-44
 e-mail: info@christopeit-sport.com

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	Dimension mm	Quantity	Attached to	ET Number
1	Main frame		1	2+3	33-2529-01-SW
2	Front stabilizer		1	1	33-2529-02-SW
3	Rear stabilizer		1	1	33-2529-03-SW
4	Handgrip support tube		1	1	33-2529-04-SW
5	Handgrip		1	4	33-2529-05-SW
6	Fixed plate		1	9	33-2529-06-SW
7	Sliding tube		1	1	33-2529-07-CR
8	Seat slide		1	7+9	33-2529-08-SW
9	Seat holder		1	8	33-2529-09-SW
10	Washer	6//18	4	11	39-10013-VC
11	Allen bolt	M6x20	4	9+12	39-10128
12	Seat		1	9	36-2529-10-BT
13	Back cushion		1	8	36-2529-06-BT
14	Allen bolt	M6x45	4	9+13	39-10410-CR
15	Washer	6//12	11	14,79+92	39-10013-VC
16	Washer	8//16	13	17,44+93	39-9962-SW
17	Allen bolt	M8x15	8	4+6	39-10247
18	Square cap		1	9	36-2529-15-BT
19	Hex bolt	M10x20	4	8+9	39-9974
20	Spring washer	for M10	4	19	39-9995
21	Washer	10//20	4	19	39-9989-SW
22	Plastic slide		2	8	36-2529-13-BT
23	Philips screw	4.2x6	4	8+22	36-9836-22-BT
24	Brake fixing plate		1	8	36-2529-14-BT
25	Secure clip	C 12	3	28+112	36-9514-26-BT
26	Limit block		1	28	36-2529-16-BT
27	Shaft		1	28	36-2529-17-BT
28	Handle support		1	8+32	33-2529-18-SI
29	Allen bolt	M8x12	1	28	39-9888
30	Allen bolt	M6x15	2	28	39-10120-VC
31	Allen bolt	M6x15	2	28	39-10120-VC
32	Brake handle		1	28	33-2529-19-SW
33	Handle spring		1	34	36-2529-18-BT
34	Hex bolt	M6x35	1	8	39-10085
35	Nut	M6	3	34+95	39-9861-VZ
36	Pulse grip foam		2	40+41	36-2529-19-BT
37	Pulse sensor with cable		2	39,40+41	36-2529-20-BT

Illustration No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to	ET Number
38	Cable safe		3	1,37+56	36-9821-13-BT
39	Pulse spiral cable		2	37+56	36-2529-21-BT
40	Pulse grip left		1	9+41	33-2529-16-SW
41	Pulse grip right		1	9+40	33-2529-17-SW
42	Plastic sleeve		2	40+41	36-2529-22-BT
43	End cap	25	4	5,40+41	36-1206-13-BT
44	Allen bolt	M8x40	4	7	39-10132-SW
45	Spring washer	for M8	10	7,48+61	39-9864-SW
46	Ball bearing	6203z	2	75	36-9805-31-BT
47	Square End Cap	60x30	2	7	36-2529-23-BT
48	Carriage bolt	M8x70	4	2+3	39-10140-SW
49	Arc Washer	8//19	4	48	39-9966-SW
50	Cap Nut	M8	4	48	39-9900-SW
51	Eccentric cap		2	3	36-1321-07-BT
52	End cap with transport roller		2	2	36-2561-10-BT
53	Philips screw	4.2x20	21	37,52,68,71+108	39-10253-VC
54	Pedal left	9/16"L	1	97	36-9109-84-BT
54a	Pedal strap left		1		36-9916-13-BT
55	Pedal right	9/16"R	1	98	36-9109-85-BT
55a	Pedal strap right		1		36-9916-14-BT
56	Pulse connection cable 1		1	39+58	36-2529-24-BT
57	Sensor cable		1	111	36-2529-25-BT
58	Pulse connection cable 2		1	56+69	36-2529-26-BT
59	Connection cable		1	69+86	36-2529-07-BT
60	Handlebar cover		1	5	36-9110-13-BT
61	Allen bolt	M8x30	2	5	39-10041
62	Handgrip foam		2	5	36-2529-27-BT
63	Phillips screw	M5x10	4	69	39-9903-SW
64	Hex bolt	M8x70	1	4	39-10417-CR
65	Nut	M8	2	64+93	39-10031
66	Handgrip support cover left		1	4+67	36-2529-31-BT
67	Handgrip support cover right		1	4+66	36-2529-32-BT
68	Motor		1	1+86	36-2529-09-BT
69	Computer		1	4	36-2529-03-BT
70	Rear cover left		1	1+71	36-2529-11-BT
71	Rear cover right		1	1+70	36-2529-12-BT
72	Screw	4.2x25	19	70,71,108+109	39-9825338-BT
73	Protection plug		2	1	36-2529-28-BT
74	Wave washer	17//22	1	75	36-9918-22-BT
75	Pedal axle		1	46	33-2529-10-SW
76	Allen bolt	M6x15	6	75+112	39-10120-SW
77	Big belt wheel		1	75	36-2529-29-BT
78	Secure clip	C 17	2	75	36-9504-20-BT
79	Philips screw	M6x12	8	82+83	39-9958
80	Plastic bearing seat		2	1+81	36-2529-37-BT
81	Ball bearing	6001z	2	80	36-9516-27-BT
82	Flywheel		1	81	33-2529-11-SI
83	Cover plate		2	80	33-2529-12-SW
84	Magnet		4	77	36-9101-14-BT
85	Washer	6//16	4	76+86	39-9863
86	Motor cable		1	59+68	36-2529-08-BT
87	Belt		1	77+82	36-2529-30-BT
88	Spring washer	for M6	4	76	39-9865
89	Nylon nut	M6	4	76	39-9861-SW
90	Idle wheel bracket		1	1	33-2529-13-SW
91	Idler wheel		1	90	36-2529-38-BT
92	Bolt	M6x10	1	90	39-9958
93	Allen bolt	M8x20	1	1+90	39-10095-SW
94	PVC washer		1	93	36-2529-39-BT
95	Hex bolt	M6x45	1	1	39-9825
96	Idle wheel spring		1	1+90	36-2529-33-BT
97	Pedal crank left	9/16"L	1	75	33-2529-14-SW
98	Pedal crank right	9/16"R	1	75	33-2529-15-SW

Illustration No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to	ET Number
99	Allen bolt	M8x55	2	97+98	39-10056
100	Nut	M8	4	99	39-10031
101	Dowel pin	5x5x17	2	97+98	36-2529-34-BT
102	Big washer	6//25	2	103	39-10060-SW
103	Hex bolt	M6x20	2	75	39-10128
104	Round cover holder		2	97+98	36-2529-04-BT
105	Round cover		2	104	36-2529-05-BT
106	Countersunk screw	M5x10	2	104	39-10092-SW
107	Countersunk screw	4.2x12	4	104	36-9825339-BT
108	Left Cover		1	1+109	36-2529-01-BT
109	Right Cover		1	10+108	36-2529-02-BT
110	Magnetic bracket		1	1	33-2529-20-SW
111	Sensor holder		1	1	36-9808-10-BT
112	Magnetic bracket axle		1	110	33-2529-21-SI
113	DC connection cable		1	109	36-2529-35-BT
114	Tension cable		1	68+110	36-2529-36-BT
115	Adapter	9VDC=/1A	1	113	36-1420-17-BT
116	Allen tool	5	1		36-9119-34-BT
117	Allen tool	6	1		36-9107-27-BT
118	Multi tool		1		36-9107-28-BT
119	Assembly and exercise instruction		1		36-2529-40-BT



SOMMAIRE

Page	Contenu
29	Recommandations importantes et consignes de sécurité
30-32	Instructions de montage
33	Monter, utiliser & descendre
34-36	Mode d'emploi de l'ordinateur
37	Nettoyage, entretien et stockage de l'exercice
37	Corrections
38	Consignes générales de formation
39-41	Liste des pièces - Liste des pièces de rechange
69	Déclaration de conformité
70-71	Dessin éclaté

CHÈRE CLIENTE, CHER CLIENT,

F

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.

Top-Sport Gilles GmbH



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 un certain traitement lubrifiant afin que le bon état de fonctionnement de l'équipement est assurée. Vérifiez en particulier la selle pour l'étanchéité.

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! 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!** Remplacez immédiatement toute partie usée et n'utilisez pas la machine jusqu'à ce qu'elle soit réparée.

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 75 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 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. 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.

15. Il faut s'assurer que l'utilisateur et d'autres personnes ne vont jamais ou ne se tiennent jamais avec des parties du corps dans la zone des pièces encore en mouvement.

16. Ce produit ne peut pas être enlevé des déchets à la fin de sa durée de vie sur les déchets budgétaires normaux, mais doit être livré 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 à 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. Dans les modes d'opération qui dépendent de la vitesse, la résistance peut être réglée manuellement et les variations de puissance dépendent de la vitesse. Dans les modes d'opération indépendant de la vitesse, l'utilisateur peut régler la consommation de puissance en Watt désirée. La machine maintiendra automatiquement le même niveau de puissance, modifiant si nécessaire le niveau de résistance. Ce réglage ne dépend pas de la vitesse.

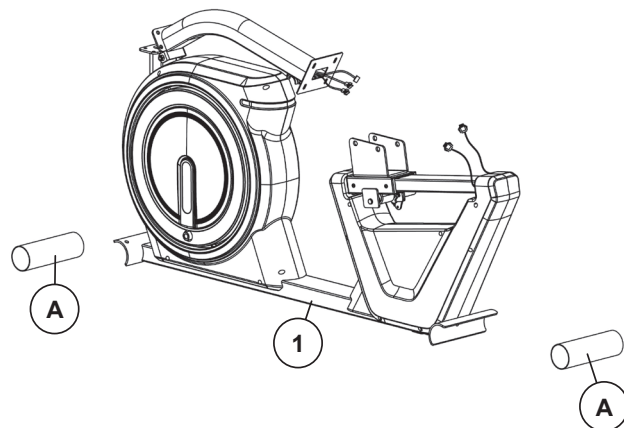
19. L'appareil est équipé d'un réglage de résistance à 32 niveaux. Cela permet de réduire ou d'augmenter la résistance de freinage et ainsi le niveau d'entraînement. En presser le bouton „-“ de réglage de la résistance vers niveau 1, cela entraîne une diminution de la résistance de freinage et ainsi du niveau d'entraînement. En presser le bouton „+“ de réglage de la résistance vers le niveau 32, 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 150 kg. La classification HA implique que ce vélo d'exercice a été conçu uniquement pour l'usage domestique. Cette classification garantit que l'anomalie dans la consommation énergétique d'un appareil jusqu'à 50W ne dépasse pas $\pm 5W$ et celle d'un appareil supérieur à 50 W ne dépasse pas $\pm 10\%$.

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.

Sortez toutes les pièces de l'emballage, posez-les sur le sol et contrôlez si rien ne manque en vous basant grossièrement sur la étapes de montage. Le matériel de vis nécessaire au montage se trouve sur les composants à assembler. Ceci afin de faciliter et d'accélérer le montage définitif. Temps de **Montage: 35 - 40 min.**

Composants « A » servent de sécurité de transport et ne sont plus nécessaires après le montage.



ETAPE N° 1

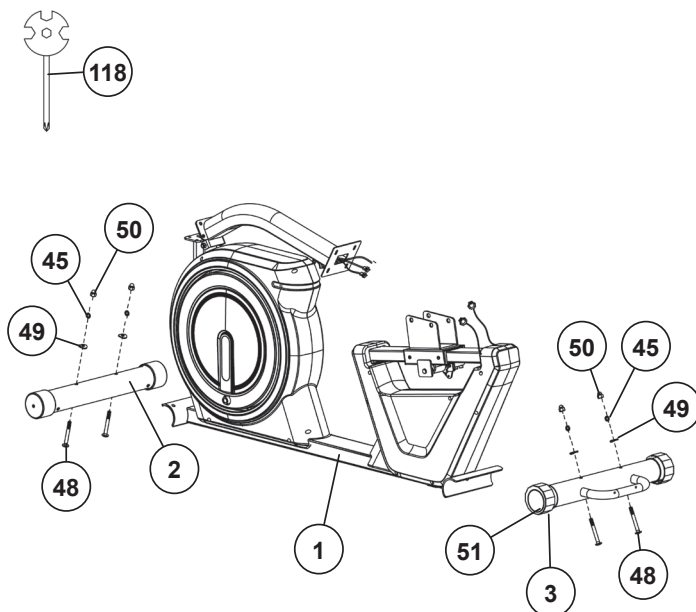
Montage du tube du pied avant et arrière (2+3) sur le cadre de base (1).

1. Placer les boulons bruts à tête bombée et collet carré (48) ainsi que deux rondelles (49), deux rondelle élastique bombée (45) et écrous chapeau (50) à la portée de la main, à côté de la partie frontale et arrière du cadre de base (1).

2. Placer les tubes du pied (2+3) dans les logements du cadre de base (1) en veillant à ce que les gabarits des trous des logements concordent avec ceux des tubes du pied (2+3). Le pied arrière (3) est préassemblé avec des bouchons réglables (51).

3. Introduire un boulon à tête bombée et collet carré (48) à travers chacun des trous de forage. Placer une rondelle (49) et rondelle élastique bombée (45) sur chacune des extrémités des boulons bruts à tête bombée et collet carré (48) et visser chacun d'entre eux avec un écrou chapeau (50).

(Attention!) Il sera possible à tout moment de niveler les inégalités du sol, sur lequel repose l'appareil d'entraînement, en tournant les bouchons d'excentrique (51).)



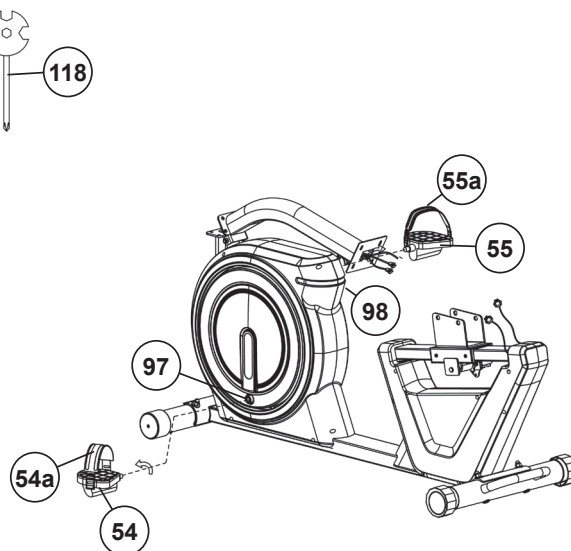
ETAPE N° 2

Montage des pédales (54+55) sur le de pédalier (97+98).

1. Vissez la pédale droite (55) sur le pédalier à droite (98) dans le sens de fonctionnement. (Attention! Serrage des vis: dans le sens d'horloge.)

2. La pédale gauche (54) doit ensuite être vissée dans le pédalier à gauche (97) dans le sens de fonctionnement. (Attention! Serrage des vis: dans le sens contraire d'horloge.)

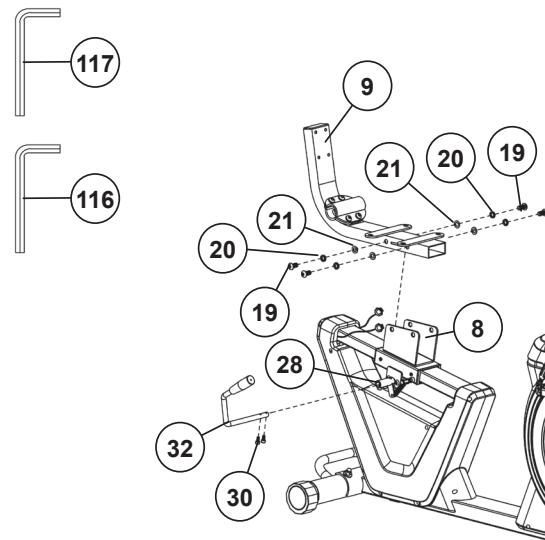
3. Ensuite, montez les bandes cale-pied gauche et droite (54a+55a) sur les pédales (54+55) qui leur correspondent.



ETAPE N° 3

Installez le cadre du siège (9) et le dispositif de réglage du siège (32) sur le chariot du siège (8).

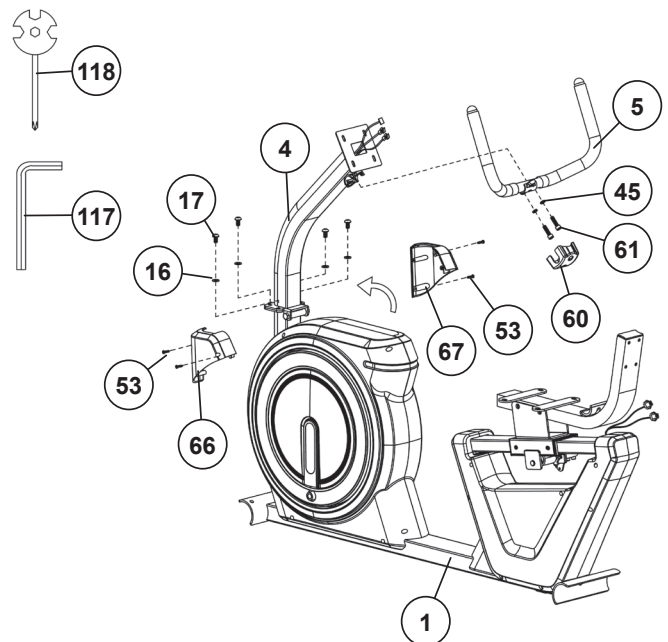
1. Insérez le cadre du siège (9) dans les supports du chariot du siège (8) et alignez-le de manière à ce que les trous des supports et du cadre du siège soient alignés.
2. Vissez le cadre du siège (9) sur le chariot du siège (8) à l'aide d'une vis (19), d'une rondelle élastique (20) et d'une rondelle (21).
3. Insérez le dispositif de réglage du siège (32) dans le support (28) du chariot du siège (8) et serrez-le avec deux vis (30).



ETAPE N° 4

Installez la poignée (5) sur le tube de support (4).

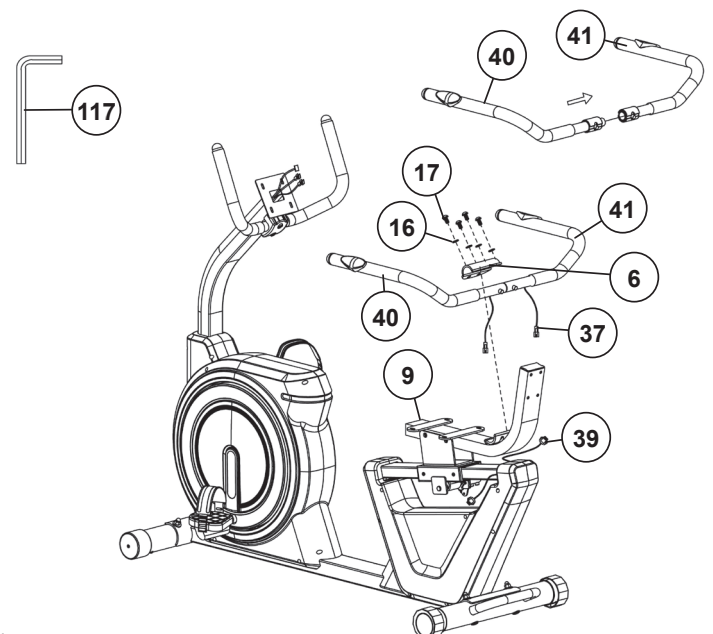
1. Relevez le tube de support (4) et vissez-le au cadre de base (1) à l'aide des vis (17) et des rondelles (16). Assurez-vous qu'aucun câble ne soit pincé.
2. Montez les caches des tubes de support gauche et droit (66+67) sur le tube de support (4) à l'aide des vis (53).
3. Guidez la poignée (5) vers le tube de support (4). Placez une rondelle élastique (45) sur chaque vis (61) et fixez fermement la poignée (5) au tube de support (4).
4. Couvrez ensuite le raccord vissé de la poignée avec le cache-poignée (60).



ETAPE N° 5

Montez les poignées de poulies (40+41) sur le cadre du siège (9).

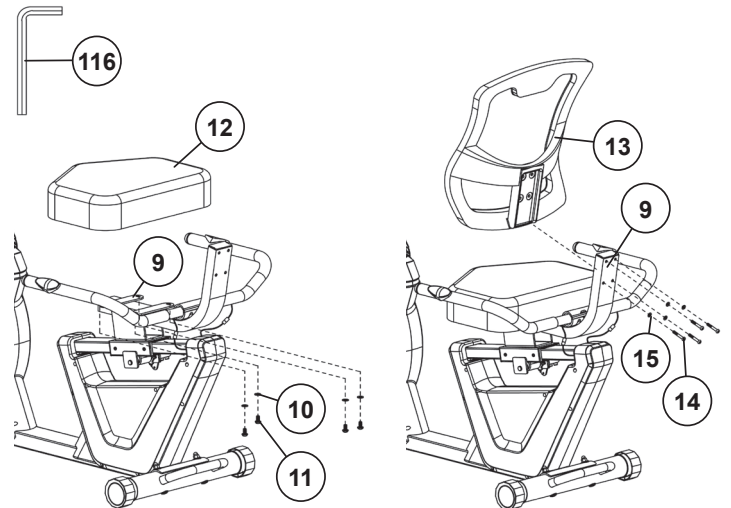
1. Assemblez les poignées de poulies (40+41).
2. Guidez les poignées de poulies (40+41) vers le cadre du siège (9) et vissez-les à l'aide des vis (17), des rondelles (16) et de la plaque de montage (6). (Remarque : les poignées de poulies peuvent encore être légèrement pivotées vers l'arrière pour faciliter la montée et la descente.)
3. Connectez les connecteurs des câbles de la bobine de poulies (39) et des capteurs de poulies manuels (37).



ETAPE N° 6

Installation du siège (12) et de la repose dos (13) sur le logement de siège (9).

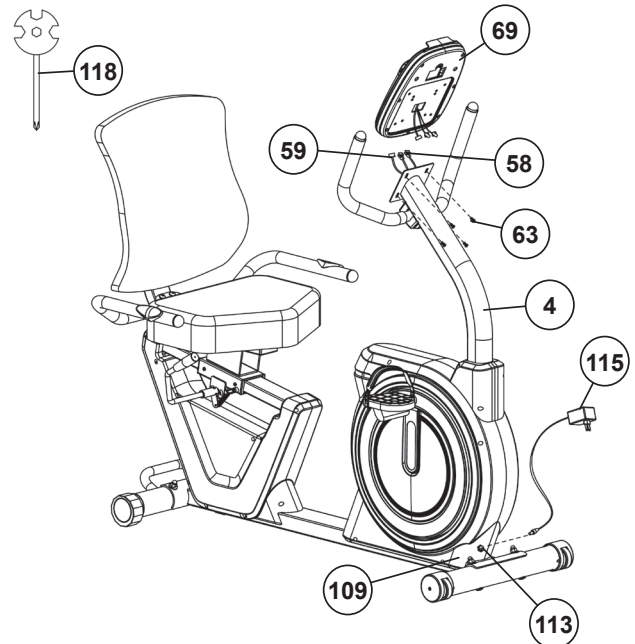
1. Placez le siège (12) sur le logement de siège (9) de manière les trous soient tous alignés dans une position identique.
2. Vissez le siège (12) à l'aide des vis M6x20 (11) et rondelles 6//18 (10) sur le logement de siège (9).
3. Placez le repose dos (13) sur le logement de siège (9) de manière les trous soient tous alignés dans une position identique.
4. Vissez le repose dos (13) à l'aide des vis (14) et rondelles (15) sur le logement de siège (9).



ETAPE N° 7

Montage de l'ordinateur (69) sur logement d'ordinateur (4).

1. Prenez ensuite l'ordinateur (69) et fixez son câble de connexion (59) à l'arrière de l'ordinateur (69). Fixez le câble de connexion de pulsation 2 (58) à la douille prévue dans le dos de l'ordinateur (69).
2. Monter l'ordinateur (69) au logement de ordinateur (4) avec les vis M5x10 (24). (Veuillez vous assurer que les câbles ne sont pas pincés lors de l'assemblage de l'ordinateur.) Les vis (63) sont situées à l'arrière de l'ordinateur (69).



ETAPE N° 8

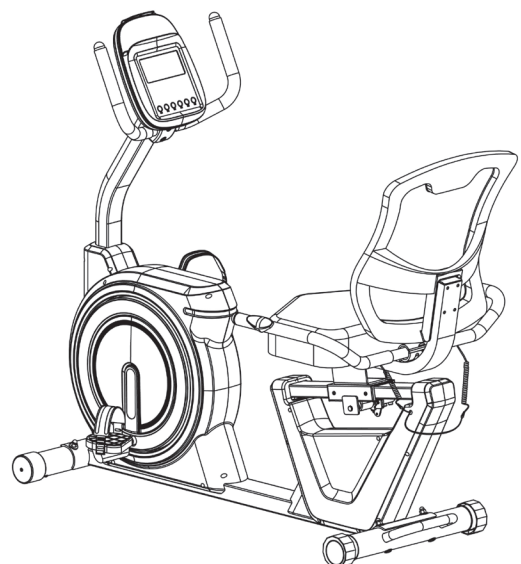
Branchement de l'appareil d'alimentation électrique (115).

1. Introduisez la fiche de l'appareil d'alimentation électrique (115) dans la prise adéquate (113) à l'extrémité arrière du revêtement (115).
2. Enfichez ensuite l'appareil d'alimentation électrique (115) dans une fiche femelle (230V~/50Hz).

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 et effectuer les réglages individuels.

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.



MONTER, UTILISER & DESCENDRE

Réglage du siège

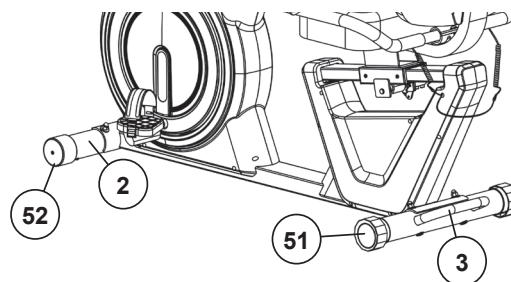
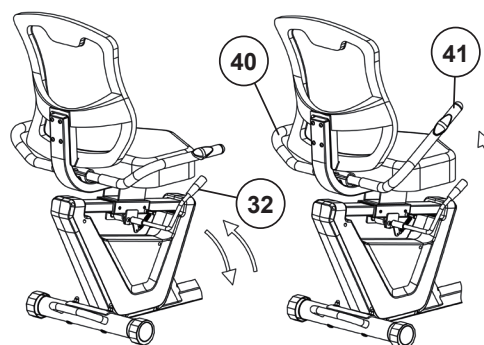
Poussez le dispositif de réglage du siège (32) vers le bas pour déverrouiller la glissière du siège (8). Réglez la position souhaitée et tirez le dispositif de réglage du siège (32) vers le haut pour verrouiller la glissière du siège (8).

Poignées de pous

Les poignées d'impulsion gauche et droite (40+41) peuvent être relevées pour faciliter l'entrée et la sortie de la machine et ainsi la rendre plus facile à utiliser.

Transport

La machine est équipée de 2 rouleaux sur le pied avant (2). Si vous voulez transporter la machine, soulevez le pied postérieur et roulez la machine vers la destination désirée.



Cette machine d'exercice stationnaire simule cycler. La pression sur les articulations est moins élevée, diminuant les risques de blessures d'impact. Cette machine propose des entraînements cardiovasculaires non-impact, dont l'intensité peut varier de basse à très haute, selon les préférences de l'utilisateur. Les muscles de la partie inférieure et supérieure du corps deviendront plus forts, la capacité cardiovasculaire augmentera et votre corps restera en pleine forme.

WATT-TABLEAU

RPM et Watt

RPM → Niveau ↓	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110
1	7	14	21	30	39	50	61	73	80	102
2	7	15	23	31	41	55	67	79	85	105
3	8	16	24	34	45	60	73	87	89	108
4	8	17	26	36	48	64	78	94	97	112
5	9	18	28	40	52	69	85	100	105	114
6	9	19	29	41	55	73	90	106	115	120
7	9	20	31	44	58	76	95	113	121	127
8	10	20	32	46	60	78	99	119	128	134
9	10	21	33	48	63	82	103	124	133	142
10	11	22	34	49	66	86	109	130	140	148
11	11	23	36	51	68	90	113	135	148	152
12	12	24	38	54	73	97	122	145	158	162
13	12	25	39	55	75	100	125	148	163	169
14	12	26	41	59	79	105	133	157	168	176
15	13	27	43	60	81	108	136	163	178	183
16	13	28	45	63	84	113	142	170	181	192
17	14	29	46	66	88	121	150	178	191	200
18	14	30	47	68	91	124	153	183	206	211
19	14	30	48	70	93	127	157	188	211	218
20	15	31	50	71	96	131	162	193	217	221
21	15	32	51	73	98	134	166	200	223	230
22	15	33	52	76	101	139	171	205	230	236
23	16	34	54	78	104	143	177	211	237	245
24	16	35	55	80	107	147	182	218	243	252
25	17	36	57	82	110	152	187	225	250	260
26	17	37	59	86	113	157	194	232	257	270
27	18	38	61	88	117	161	200	238	268	275
28	18	39	62	91	121	157	205	246	275	281
29	19	40	65	94	125	173	211	254	286	288
30	20	41	67	96	127	177	215	260	291	302
31	21	42	69	97	130	180	220	265	299	325
32	22	43	70	99	131	182	225	269	310	355

Remarques:

La puissance consommée (en Watt) est calibrée mesurant la vitesse (min-1) d'essieu et de couple (en Nm). Votre machine avait été calibrée afin de respecter les exigences par rapport à la classification d'exactitude avant l'expédition. En cas de doutes par rapport à l'exactitude, veuillez contacter votre fournisseur local ou envoyez la machine à un laboratoire d'essai pour vérifier sa calibration. (S'il vous plaît noter que la tolérance d'écart comme indiqué en page 3, est autorisée.)



DESCRIPTION FONCTIONNELLE

Démarrage

1. Branchez l'adaptateur secteur sur le produit et une prise secteur correctement branchée. L'écran de l'ordinateur s'allume et émet un bip. Le programme sélectionné s'affiche et l'ordinateur est prêt à démarrer. Le code de programmation 78.0 s'affiche pendant 1 seconde.

2. Appuyez sur les boutons [+/-] pour sélectionner l'un des programmes P1 à P24 et confirmez votre sélection en appuyant sur le bouton [E]. Les valeurs prédéfinies telles que le temps, la distance, les calories et l'âge (pour la limite supérieure de fréquence cardiaque) sont accessibles dans le programme sélectionné grâce au bouton [E] et modifiables grâce aux boutons [+/-]. Si vous définissez l'une des valeurs prédéfinies (temps, distance ou calories), un compte à rebours s'active.

3. Une fois le programme et les valeurs prédéfinies définis, appuyez sur le bouton [START/STOP] pour commencer l'entraînement.

4. Une nouvelle pression sur le bouton [START/STOP] interrompt le programme. Toutes les valeurs obtenues jusqu'à ce point sont enregistrées pendant 4 minutes et vous pouvez poursuivre votre entraînement à partir de ces valeurs. Un appui long sur la touche [R] réinitialise toutes les fonctions. (Remarque: tant que le réglage de la résistance est actif, aucune touche n'est disponible.)

5. L'ordinateur s'éteint automatiquement en mode veille environ 4 minutes après la fin de l'entraînement.

AFFICHAGES

[START/STOP] Statut d'entraînement

[PROGRAM] Catégories de programmes: P1 Programme manuel, P2-P13 Programmes d'entraînement, P14 Programme Watt, P15 Programme de masse grasse, P16-P20 Programmes de pouls, P21-P24 Programmes individuels (U1-U4).

[LEVEL] Niveau de résistance: 1 à 32 niveaux.

[RPM-GRAPHIC] Tours par minute - Graphique: Affichage en zones colorées : 10-40 vert, 41-80 jaune, 81-120 rouge.

[RPM] Tours par minute: 0-15-999 tr/min.

[SPEED] Vitesse en km/h: 0,0-99,9 km/h.

[PROGRAM GRAPHIC] Graphique du programme: Représentation graphique des profils de résistance des programmes.

[HEART RATE] Affichage de la fréquence: P ~40-240, valeur maximale possible. Le symbole du cœur clignote lors de la réception des données de fréquence cardiaque.

[HEART RATE-GRAPHIC] Affichage de la fréquence cardiaque - Graphique: Affichage en zones colorées : 60-100 vert, 101-140 jaune, 141-180 rouge.

[TIME] Heure: 00:00-99:59.

[DIST] Distance en km: 0,00-999,9 km.

[ODO] Total en km: Affichage de la distance en km de toutes les séances d'entraînement.

[CAL] Calories en kcal: 0 à 999 kcal.

[WATT] Watts: 0 à 999 watts.

[TARGET H.R.] Fréquence cardiaque cible: Limite supérieure de fréquence cardiaque.

[AGE] Âge: 10 à 99 ans.

BOUTONS

[T - TEST] Bouton: Test de condition physique avec notes (F1.0 à F6.0).

[E - ENTER] Bouton: Confirme la sélection d'un programme, affiche et confirme les fonctions de saisie.

[R - RESET] Bouton: Un appui long remet les valeurs à zéro. Bascule l'affichage en mode entraînement (SPEED-RPM, DIST-ODO, CAL-WATT).

[▶ - START/STOP] Bouton: Démarre, met en pause ou arrête le programme d'entraînement.

[+] - [-] Boutons: Augmentent ou diminuent une valeur prédéfinie, ou activent la fonction suivante ou précédente de la sélection. (Seules les valeurs clignotantes peuvent être modifiées/confirmées.)

PROGRAMMES

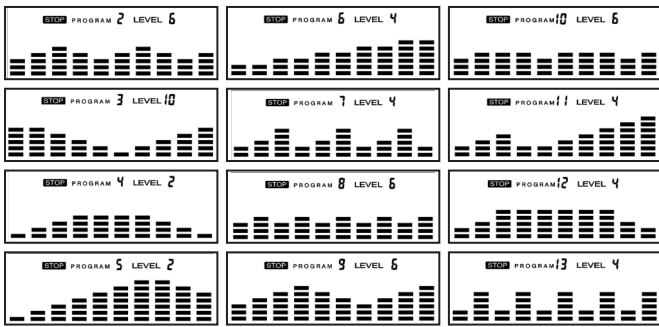
P1 : Programme manuel

Pour sélectionner un programme, sélectionnez P1 à l'aide des touches [+/-] et confirmez avec la touche [E]. Accédez aux options prédéfinies pour la durée, la distance, les calories et l'âge en appuyant sur la touche [E] et définissez les valeurs à l'aide des touches [+/-]. Appuyez sur la touche [START/STOP] pour démarrer le programme manuel et ajustez la résistance pendant l'entraînement à l'aide des touches [+/-].



P2 - P13 : Programmes d'entraînement

Pour sélectionner un programme, sélectionnez P2 - P13 à l'aide des touches [+/-] et confirmez avec la touche [E]. Accédez aux options prédéfinies pour la durée, la distance, les calories et l'âge en appuyant sur la touche [E] et définissez les valeurs à l'aide des touches [+/-]. Appuyez sur la touche [START/STOP] pour démarrer le programme sélectionné. Pendant l'entraînement, vous pouvez ajuster le profil complet à la hausse ou à la baisse à l'aide des touches [+/-].



P14 : Programme de puissance indépendant

Lors de la sélection d'un programme, sélectionnez P14 à l'aide des boutons [+/-] et confirmez en appuyant sur le bouton [E]. Accédez aux options prédéfinies pour le temps, la distance, les calories et l'âge en appuyant sur le bouton [E] et définissez les valeurs à l'aide des boutons [+/-]. La puissance par défaut est de 100 watts ; elle peut être ajustée par paliers de 5 watts, de 25 à 350 watts en mode entraînement. Utilisez les boutons [+/-] pour régler la puissance. La puissance saisie reste constante quelle que soit la vitesse de pédalage grâce à l'ajustement automatique de la résistance. Appuyez sur le bouton [START/STOP] pour démarrer le programme de puissance.

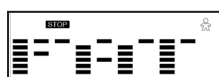


P15: Programme de masse grasse (FAT)

Vous pouvez effectuer un calcul de masse grasse. Accédez aux options prédéfinies pour le sexe [M/F], la taille [HEIGHT], le poids [WEIGHT] et l'âge [AGE] en appuyant sur le bouton [E] et définissez les valeurs à l'aide des boutons [+/-]. Appuyez sur les boutons [START/STOP], puis touchez les capteurs de pouls pour mesurer la masse grasse. Après environ 10 secondes, les résultats s'afficheront comme suit : [BODY TYPE] Type de corps, [FAT%] % de masse grasse, [BMR] Taux métabolique de base et [BMI] Indice de masse corporelle.

Attention! Si l'ordinateur affiche le message d'erreur « E4 », il y a un problème avec la transmission du pouls. Dans ce cas, relancez le programme de mesure de la masse grasse et touchez à nouveau les capteurs de pouls.

Type 1: 5%-9%	Type 2: 10%-14%	Type 3: 15%-19%
Type 4: 20%-24%	Type 5: 25%-29%	Type 6: 30%-34%
Type 7: 35%-39%	Type 8: 40%-44%	Type 9: 45% - 50%



P16 - P20 : Programmes de pouls

Lors de la sélection des programmes, sélectionnez P16 - P20 à l'aide des boutons [+/-] et confirmez avec le bouton [E]. Accédez aux options prédéfinies pour le temps, la distance, les calories, la fréquence cardiaque cible/l'âge en appuyant sur le bouton [E] et ajustez les valeurs à l'aide des boutons [+/-]. Avec le programme de pouls THR, vous pouvez définir directement la limite supérieure de fréquence cardiaque. Les programmes de fréquence cardiaque à 55 %, 65 %, 75 % et 85 % sont basés sur l'âge et calculent la limite supérieure de fréquence cardiaque à 55 %, 65 %, 75 % ou 85 % de la fréquence cardiaque maximale. L'affichage de la fréquence cardiaque clignote dès que la limite supérieure est atteinte pendant l'entraînement.

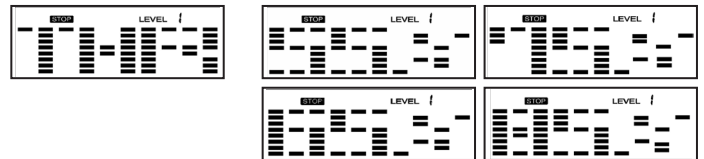
THR - Fréquence cardiaque cible

55 % - Programme diététique

65 % - Programme santé

75 % - Programme endurance

85 % - Programme sportif



P21 - P24 : Programmes individuels (U1-U4)

Lors de la sélection des programmes, sélectionnez P21 - P24 à l'aide des touches [+/-] et confirmez avec la touche [E]. Pour spécifier la durée, la distance, les calories et l'âge, appuyez sur la touche [E]. Utilisez les touches [+/-] pour modifier la valeur et confirmez avec la touche [E]. Créez votre propre profil de programme. Ce programme vous permet de régler la résistance sur 10 barres. Réglez la résistance souhaitée pour la première barre à l'aide des boutons [+/-] et confirmez avec le bouton [E]. Répétez cette opération pour les 10 barres. Démarrez le programme en appuyant sur le bouton [START/STOP]. Le profil de programme sélectionné est automatiquement enregistré et peut être écrasé si nécessaire.



TEST DE FITNESS

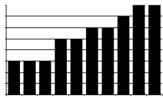
Après une séance d'entraînement avec affichage de la fréquence cardiaque, quel que soit le programme, vous pouvez appuyer sur le bouton [T] pour lancer un test de fitness. Pour que le programme fonctionne correctement, placez les deux mains sur les capteurs de pouls pendant 60 secondes. Après 60 secondes, les valeurs initiales et finales de fréquence cardiaque sont comparées et une note de fitness de F1.0 à F6.0 s'affiche en fonction de la différence de fréquence cardiaque. Remarque ! Aucun autre affichage ne fonctionnera pendant le test de fitness.

État	Résultat
Très bon	F1.0
Bon	F2.0
Moyen	F3.0
Suffisant	F4.0
Mauvais	F5.0
Très mauvais	F6.0

PROFIL DE RÉSISTANCE

Profil de résistance: La durée de l'entraînement souhaitée peut être prédéterminée dans la zone durée [TIME]. Cette durée prédéterminée est répartie par le système en 10 intervalles partiels. Chaque levier sur l'axe du temps (l'axe horizontal) = 1/10 du temps déterminé, par exemple, pour une durée d'entraînement de 5 min, chaque levier = 30 secondes, pour une durée de 10 min, chaque levier = 1 min. Chacun des 10 leviers correspond à cet intervalle. Le levier de l'intervalle actuel est marqué par un clignotement. Si aucune durée n'est prédéterminée, chaque levier durera 3 minutes, c'est à dire qu'après 3 minutes, la surbrillance passera du levier 1 au levier 2, et ainsi de suite pendant 30 minutes. Si le programme est interrompu entre temps par la touche [Start/Stop], la durée s'interrompt, et reprendra à cet endroit dès que l'on appuie sur la touche [Start/Stop].

Résistance à la marche: Vous pouvez adapter à tout moment – dans tous les programmes – le niveau de résistance à la marche avec les touches [+/-]. Vous pouvez vous rendre compte des modifications plus le niveau de résistance est haut, et inversement. Le segment de chaque levier vaut pour deux valeurs (par exemple, 4 segments indiquent les niveaux 13, 14, 15 + 16 segments indiquent les niveaux 25, 26, 27 + 28). La valeur choisie est indiquée à [LEVEL]. La modification se répercute sur les positions de durée instantanées et suivantes. La hauteur des leviers indique la charge, et non un profil de terrain. Le déroulement des programmes est affiché graphiquement dans l'écran Display. Le déroulement de chaque programme suit la représentation du diagramme des leviers dans la zone d'affichage, par exemple, le programme 3 = montagne / le programme 2 = vallée (dans ce cas, la hauteur des leviers = la résistance, la durée étant répartie sur la largeur des leviers). **Après le paramétrage du programme, il faut impérativement appuyer sur la touche [Start/Stop], pour commencer l'entraînement. Les valeurs établies et affichées ne sont en aucun cas adaptées à une évaluation médicale.**



Barre haute = Forte résistance au pédalage
Barre basse = Faible résistance au pédalage
Chaque segment de barre contient 4 valeurs
Chacune des barres de temps correspond à 1/10ème du temps d'entraînement prescrit.

MESURE DES PULSATIONS

Mesure de la fréquence cardiaque à l'aide d'une ceinture cardio:

Pour une surveillance fiable de la fréquence cardiaque pendant l'entraînement, nous vous recommandons de porter une ceinture thoracique adaptée. L'ordinateur dispose d'un récepteur intégré, vous pouvez donc utiliser une ceinture de fréquence cardiaque Bluetooth, telle que la ceinture de fréquence cardiaque Christopheit-Sport BT (No. de commande: 2209). Si vous humidifiez un peu la ceinture de fréquence cardiaque avant de la mettre, l'ordinateur devrait enregistrer et afficher les données de fréquence cardiaque dans les 60 secondes. La portée des ceintures cardio est de 10 m selon les modèles.

Mesure du pouls manuel:

Les capteurs de pouls manuels sont situés sur les poignées gauche et droite. Assurez-vous que les deux paumes reposent toujours sur les capteurs en même temps avec une force normale. Dès que le pouls diminue, une valeur s'affiche sur l'affichage du pouls. (La mesure du pouls manuel sert uniquement à l'orientation, car les mouvements, les frottements, la transpiration, la texture de la peau et la circulation sanguine, etc. peuvent entraîner des écarts individuels par rapport au pouls réel.)

Remarque: Si les deux méthodes de mesure du pouls sont utilisées en même temps, la mesure du pouls manuel est prioritaire.

Respect! Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Un exercice excessif peut causer des blessures graves ou la mort. Si vous vous sentez étourdi ou faible, arrêtez immédiatement l'entraînement. Les valeurs de pouls ne conviennent pas à des fins médicales.

CONNECTIVITÉ APP

KINOMAP APP

Sport, coaching, gaming et eSport sont les maîtres mots de l'application Kinomap. Cela contient de nombreux kilomètres de matériel filmique réel s'entraîner à l'intérieur comme si vous étiez à l'extérieur; Suivi des itinéraires et analyse de vos performances; Contenu de coaching; Mode multijoueur; nouveaux messages quotidiens; Courses officielles en salle et plus encore ...

Téléchargez l'APP et connectez-vous

Scannez le code QR adjacent avec votre smartphone / tablette ou utilisez la fonction de recherche sur le Playstore (Android) ou l'APP Store (IOS) pour télécharger l'application Kinomap. Inscrivez-vous et suivez les instructions de l'APP. Activez Bluetooth sur le smartphone ou la tablette et sélectionnez le gestionnaire d'appareils dans l'application, puis la catégorie de produit correspondante. Sélectionnez ensuite votre désignation de type à l'aide du logo du fabricant « Christopheit Sport » pour connecter l'équipement sportif. Selon l'équipement sportif, différentes fonctions sont enregistrées par l'APP via Bluetooth ou des données sont échangées.

Attention! L'application Kinomap propose une version d'essai gratuite pendant 14 jours. Vous pourrez alors décider si vous souhaitez poursuivre votre formation gratuitement avec la version de base ou utiliser toute la gamme de l'application Kinomap moyennant un supplément.

Les informations actuelles et les tarifs peuvent être trouvés à l'adresse suivante :



kinomap
IOS / ANDROID APP

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 et la Tube de selle aussi profondément que possible dans le cadre. 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

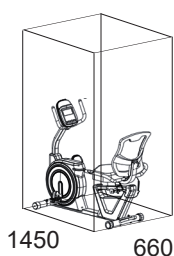
Nous recommandons toutes les 50 heures pour examiner les connexions à vis pour l'étanchéité, qui ont été préparés dans l'ensemble. Toutes les 100 heures de fonctionnement, vous devriez au peu d'huile de pulvérisation les roulements de la pédale gauche et à droite, et sur les filets de la libération rapide.

CORRECTIONS

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

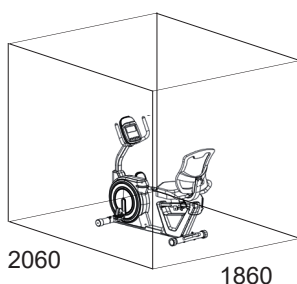
Problème	Cause	Possible Solution
L'ordinateur ne s'allume pas en appuyant sur un bouton.	Pas de piles ou de batteries insérées vide.	Vérifiez les piles dans le compartiment de la batterie pour un bon ajustement ou de les remplacer.
L'ordinateur ne compte pas et ne s'allume pas par le début de la formation d'un.	Manquant impulsion du capteur en raison de mauvais connecteur ou dissous.	Vérifiez le connecteur sur l'ordinateur et le connecteur dans le tube de support 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.
Pas de lecture du poulx	Prise d'impulsion n'est pas branché.	Branchez le connecteur du câble d'impulsion séparée dans le connecteur approprié sur l'ordinateur.
Pas de lecture du poulx	PCapteur de poulx n'est pas connecté correctement.	Visser les capteurs cardiaques tactiles et vérifier l'. Les connecteurs sont correctement et que le câble d'éventuels dommages. Il en va de même pour les autres connecteurs d'impulsions.

BESOIN D'ESPACE DE FORMATION



2000

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



2000

Surface libre en mm
(Zone de la formation et de la zone de sécurité (tout autour 600mm))

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 = $220 - \text{âge}$). 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 = $214 - (0,5 \times \text{âge}) - (0,11 \times \text{poids})$

Femmes:

Fréquence cardiaque maximale = $210 - (0,5 \times \text{âge}) - (0,11 \times \text{poids})$

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 = $214 - (0,5 \times \text{âge}) - (0,11 \times \text{poids})$

Fréquence cardiaque maximale = $214 - (0,5 \times 30) - (0,11 \times 80)$

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 = $190 \times 0,6$ [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 équipements 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 :

- Mesure du pouls de manière conventionnelle (détection du pouls, par exemple au poignet et comptage des battements en une minute).
- Mesure de la fréquence cardiaque avec des appareils de mesure de la fréquence cardiaque appropriés et calibrés (disponibles dans les magasins de fournitures médicales).
- Mesure de la fréquence cardiaque avec d'autres produits tels que les cardiofréquencemètres, 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 la gymnastique sans forcer, et ce entre cinq et dix minutes.

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



Asseyez-vous avec une jambe allongée sur le sol et se penchez en avant et essayez d'atteindre le pied avec vos mains. 2 x 20sec.



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



Agenouillez-vous dans une grande fente avant et vous soulevez 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

Désignation - No. de commande.: **RS4000 - 2529**
 Caractéristiques version du: **08.08.2025**
 Dimension environ [cm]: L 145 x B 66 x H 116 cm
 Besoins en espace [m²]: 2,5 m²
 Poids du produit [kg]: 42 kg
 Poids maximal de l'utilisateur. [kg]: 150 kg

PROPRIÉTÉS

- Système de freinage magnétique contrôlé par moteur et ordinateur
- avec masse tournante: environ 10 kg
- 32 niveaux de résistance
- 1 programme manuel
- 12 programmes de résistance prévus
- 5 programmes de fréquence cardiaque (fonctionnant par impulsion)
- 4 programmes personnalisables
- 1 programme watt indépendant de la vitesse (spécifié par le Puissance de 25 à 350 watts réglable par incréments de 5 watts)
- 1 Programme pour les lipides
- Mesure des pulsations à la poignée
- Approximatives 25cm horizontal réglable la selle
- Réglage de la hauteur du sol et rouleaux de transport
- Alimentation au réseau
- L'écran de l'ordinateur dispose de l'affichage de données avec : Durée, vitesse, distance, approximative calories, les pulsations, ODO et les watts

- L'ordinateur est équipé d'un récepteur des données en provenance de l'émetteur de fréquence cardiaque
- Support pour Smartphone/Tab
- Dans les programmes respectifs, vous pouvez saisir des limites personnelles telles que le temps, la distance, la approximative calorique, la limite supérieure de fréquence cardiaque et les watts.
- Le dépassement de ces limites sera affiché.
- Test de condition fitness

REMARQUES

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

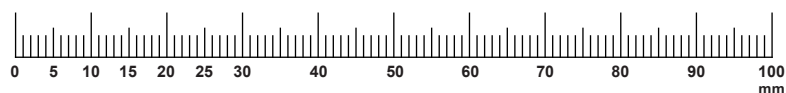
Friedrichstraße 55, 42551 Velbert
 www.christopeit-sport.com
 Telefon: +49 (0)20 51 / 60 67-0
 Telefax: +49 (0)20 51 / 60 67-44
 e-mail: info@christopeit-sport.com

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	2+3	33-2529-01-SW
2	Tube du pied avant		1	1	33-2529-02-SW
3	Tube du pied arrière		1	1	33-2529-03-SW
4	Tube de support		1	1	33-2529-04-SW
5	Poignée		1	4	33-2529-05-SW
6	Plaque de montage		1	9	33-2529-06-SW
7	Rail de siège		1	1	33-2529-07-CR
8	Coulisse de siège		1	7+9	33-2529-08-SW
9	Support de siège		1	8	33-2529-09-SW
10	Rondelle	6//18	4	11	39-10013-VC
11	Vis à six pans creux	M6x20	4	9+12	39-10128
12	Selle		1	9	36-2529-10-BT
13	Dossier		1	8	36-2529-06-BT
14	Vis à six pans creux	M6x45	4	9+13	39-10410-CR
15	Rondelle	6//12	11	14,79+92	39-10013-VC
16	Rondelle	8//16	13	17,44+93	39-9962-SW
17	Vis à six pans creux	M8x15	8	4+6	39-10247
18	Fiches rectangulaires		1	9	36-2529-15-BT
19	Vis de tête hexagonal	M10x20	4	8+9	39-9974
20	Rondelle élastique bombée	pour M10	4	19	39-9995
21	Rondelle	10//20	4	19	39-9989-SW
22	Insert en plastique		2	8	36-2529-13-BT
23	Vis à tête cruciforme	4.2x6	4	8+22	36-9836-22-BT
24	Plaque de verrouillage		1	8	36-2529-14-BT
25	Bague de sécurité	C 12	3	28+112	36-9514-26-BT
26	Dispositif de verrouillage		1	28	36-2529-16-BT
27	Excentrique		1	28	36-2529-17-BT
28	Axe de verrouillage		1	8+32	33-2529-18-SI
29	Vis à six pans creux	M8x12	1	28	39-9888
30	Vis à six pans creux	M6x15	2	28	39-10120-VC
31	Vis à six pans creux	M6x15	2	28	39-10120-VC
32	Levier de verrouillage		1	28	33-2529-19-SW
33	Ressort de levier manuel		1	34	36-2529-18-BT
34	Vis de tête hexagonal	M6x35	1	8	39-10085
35	Écrou	M6	3	34+95	39-9861-VZ
36	Poignée à impulsion		2	40+41	36-2529-19-BT
37	Unité de poulis		2	39,40+41	36-2529-20-BT

Schéma N°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité Unités	Monté sur schéma n°	Numéro ET
38	Protection des câbles		3	1,37+56	36-9821-13-BT
39	Câble de bobine d'impulsion		2	37+56	36-2529-21-BT
40	Poignée d'impulsion gauche		1	9+41	33-2529-16-SW
41	Poignée d'impulsion droite		1	9+40	33-2529-17-SW
42	Bague en plastique		2	40+41	36-2529-22-BT
43	Bouchon d'extrémité	25	4	5,40+41	36-1206-13-BT
44	Vis à six pans creux	M8x40	4	7	39-10132-SW
45	Rondelle élastique bombée	pour M8	10	7,48+61	39-9864-SW
46	Roulement à billes	6203z	2	75	36-9805-31-BT
47	Fiches rectangulaires	60x30	2	7	36-2529-23-BT
48	Vis de carrosserie	M8x70	4	2+3	39-10140-SW
49	Rondelle intercalaire	8//19	4	48	39-9966-SW
50	Ecrou chapeau	M8	4	48	39-9900-SW
51	Capuchon excentrique		2	3	36-1321-07-BT
52	Chapeaux finaux avec roulette		2	2	36-2561-10-BT
53	Vis à tête cruciforme	4.2x20	21	37,52,68,71+108	39-10253-VC
54	Pédale gauche	9/16"L	1	97	36-9109-84-BT
54a	Sangle de pédale gauche		1	44	36-9916-13-BT
55	Pédale droite	9/16"R	1	98	36-9109-85-BT
55a	Sangle de pédale droite		1	55	36-9916-14-BT
56	Câble de connexion du poul 1		1	39+58	36-2529-24-BT
57	Capteur		1	111	36-2529-25-BT
58	Câble de connexion du poul 2		1	56+69	36-2529-26-BT
59	Câble de connexion		1	69+86	36-2529-07-BT
60	Revêtement de poignée		1	5	36-9110-13-BT
61	Vis à six pans creux	M8x30	2	5	39-10041
62	Cache guidon		2	5	36-2529-27-BT
63	Vis à tête cruciforme	M5x10	4	69	39-9903-SW
64	Vis hexagonale	M8x70	1	4	39-10417-CR
65	Écrou	M8	2	64+93	39-10031
66	Cache tube support gauche		1	4+67	36-2529-31-BT
67	Cache tube support droit		1	4+66	36-2529-32-BT
68	Moteur		1	1+86	36-2529-09-BT
69	Ordinateur		1	4	36-2529-03-BT
70	Carénage arrière gauche		1	1+71	36-2529-11-BT
71	Carénage arrière droit		1	1+70	36-2529-12-BT
72	Vis	4.2x25	19	70,71,108+109	39-9825338-BT
73	Bouchon de protection		2	1	36-2529-28-BT
74	Rondelle vague	17//22	1	75	36-9918-22-BT
75	Axe de pédalier		1	46	33-2529-10-SW
76	Vis à six pans creux	M6x15	6	75+112	39-10120-SW
77	Plateau-manivelle		1	75	36-2529-29-BT
78	Bague de sécurité	C 17	2	75	36-9504-20-BT
79	Vis à tête cruciforme	M6x12	8	82+83	39-9958
80	Siège de roulement en plastique		2	1+81	36-2529-37-BT
81	Roulement à billes	6001z	2	80	36-9516-27-BT
82	Volant cinétique		1	81	33-2529-11-SI
83	Couvercle de palier		2	80	33-2529-12-SW
84	Aimant		4	77	36-9101-14-BT
85	Rondelle	6//16	4	76+86	39-9863
86	Câble moteur		1	59+68	36-2529-08-BT
87	Câble plat		1	77+82	36-2529-30-BT
88	Rondelle élastique bombée	pour M6	4	76	39-9865
89	Ecrou autobloquant	M6	4	76	39-9861-SW
90	Étrier de roulement de serrage		1	1	33-2529-13-SW
91	Roulement de serrage		1	90	36-2529-38-BT
92	Vis	M6x10	1	90	39-9958
93	Vis à six pans creux	M8x20	1	1+90	39-10095-SW
94	Disque en plastique		1	93	36-2529-39-BT
95	Vis de tête hexagonal	M6x45	1	1	39-9825
96	Serrage		1	1+90	36-2529-33-BT
97	Bras de pédale gauche	9/16"L	1	75	33-2529-14-SW
98	Bras de pédale droite	9/16"R	1	75	33-2529-15-SW

Schéma N°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité Unités	Monté sur schéma n°	Numéro ET
99	Vis à six pans creux	M8x55	2	97+98	39-10056
100	Écrou	M8	4	99	39-10031
101	Clé	5x5x17	2	97+98	36-2529-34-BT
102	Rondelle	6//25	2	103	39-10060-SW
103	Vis de tête hexagonal	M6x20	2	75	39-10128
104	Porte-disque rond		2	97+98	36-2529-04-BT
105	Revêtement ronde		2	104	36-2529-05-BT
106	Vis à tête fraisée	M5x10	2	104	39-10092-SW
107	Vis à tête fraisée	4.2x12	4	104	36-9825339-BT
108	Revêtement gauche		1	1+109	36-2529-01-BT
109	Revêtement droite		1	10+108	36-2529-02-BT
110	Etrier magnétique		1	1	33-2529-20-SW
111	Support de capteur		1	1	36-9808-10-BT
112	Axe d'étrier magnétique		1	110	33-2529-21-SI
113	Prise de courant		1	109	36-2529-35-BT
114	Tirage de câble		1	68+110	36-2529-36-BT
115	Appareil d'alimentation électrique	9VDC=/1A	1	113	36-1420-17-BT
116	Clé Allen	5	1		36-9119-34-BT
117	Clé Allen	6	1		36-9107-27-BT
118	Multi-clé		1		36-9107-28-BT
119	Notice de montage et d'utilisation		1		36-2529-40-BT



Pagina	Inhoud
42	Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies
43-45	Montagehandleiding
46	Opstappen, gebruiken & afstappen
47-49	Computer omschrijving
50	Reiniging, onderhoud en opslag van de hometrainer
50	Fixes
51	Algemene trainingsinstructies
52-54	Stuklijst – lijst met reserveonderdelen
69	Verklaring van overeenstemming
70-71	Geëxplodeerde tekening

BELANGRIJKE AANBEVELINGEN EN VEILIGHEIDSLINSTRUCTIES

Onze producten werden in principe door de door de gecontroleerd en voldoen bijgevolg aan de actuele veiligheidsnorm. Dit feit impliceert echter niet dat de hierna volgende beginselen niet strikt in acht genomen moeten worden. In geval van een reparatie, vraag advies aan uw handelaar.

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 ende volledigheid van de kartonnen verpakking aan de hand van de montagestaps 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 behandel smeermiddel zodat het veilig is voor gebruik van de apparatuur wordt gewaarborgd. Bekijk vooral het zadel correctie voor stevig positie.

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! In geval van een ondeskundige en bovenmatige training zijn nadelige gevolgen voor de gezondheid mogelijk. Vóór het begin van eendoelgerichte 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. Vooreventuele herstellingen uitsluitend van originele reserveonderdelen gebruikmaken. **Waarschuwing!** Vervang versleten onderdelen onmiddellijk en gebruik het apparaat niet zolang het niet gerepareerd is.

9. Bij de instelling van verstelbare onderdelen op respectievelijk de correcte positie of de gemarkeerde, maximale instelling positie 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 75 min/dagelijks.

11. Er moeten trainingskledij en schoenen gedragen worden, die voor een fitness training met het toestel geschikt zijn. De kleding moet zodanig zijn, dat deze omwille van de vorm

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.

Top-Sport Gilles GmbH

Gevaar:

Voor gebruik
Lees de gebruik-
saanwijzing!



(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 vastepassing 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. Vraag 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 inzamelpunten afgeven.

18. Voor de snelheidsafhankelijke modus kan het weerstandsniveau handmatig worden ingesteld en de wisselingen in energie zijn afhankelijk van de trapsnelheid. Voor snelheids-onafhankelijke modus, kan de gebruiker de gewenste. Energieconsumptie in Watt selecteren, dan zal een constant energie-niveau worden aangehouden met verschillende weerstandsniveaus, die automatisch door het systeem worden bepaald. Dit is onafhankelijk van de trapsnelheid.

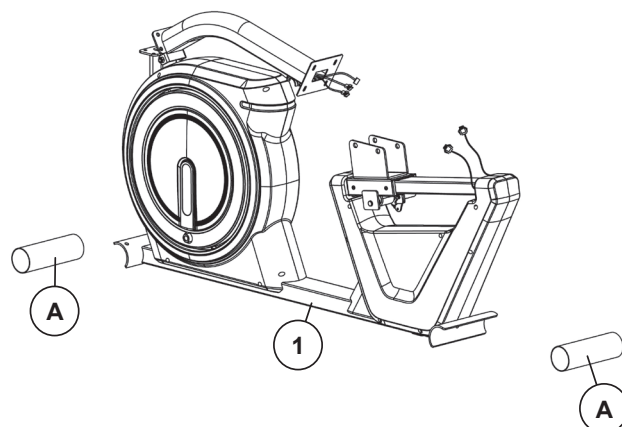
19. Het toestel is met een 32-trappige weerstandsinstelling uitgerust. Deze maakt respectievelijk een verlaging en een verhoging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting mogelijk. Daarbij leidt het drukken van de „-“toets van de weerstandsinstelling in de richting van niveau 1 tot een verlaging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting. Het drukken van de „+“-toets van de weerstandsinstelling in de richting van niveau 32 leidt tot een verhoging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting.

20. De toegelaten maximale belasting (= lichaamsgewicht) werd op 150 kg bepaald. De classificatie HA betekent dat deze fiets exclusief voor thuisgebruik is ontworpen en met een goede accurate kwalificatie, de afwijking in energieconsumptie onder de 50W ligt binnen ±5W en bedraagt boven de 50W maximaal ±10%.

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.

Neem alle losse onderdelen uit de verpakking, leg deze op de grond en bruto controleer aan de hand van de montageen stappen of alle onderdelen aanwezig zijn. Hierbij moet er op worden gelet dat een aantal onderdelen rechtstreeks met het onderstel zijn verbonden en voormonteed zijn. Het voor de montage benodigde schroefmateriaal bevindt zich op de te monteren onderdelen. Hierdoor kunt het apparaat gemakkelijker en sneller monteren. **Montage tijd: 35 - 40 min.**

Onderdeel "A" dienen als transportbeveiliging en zijn na montage niet meer nodig.



STAP 1

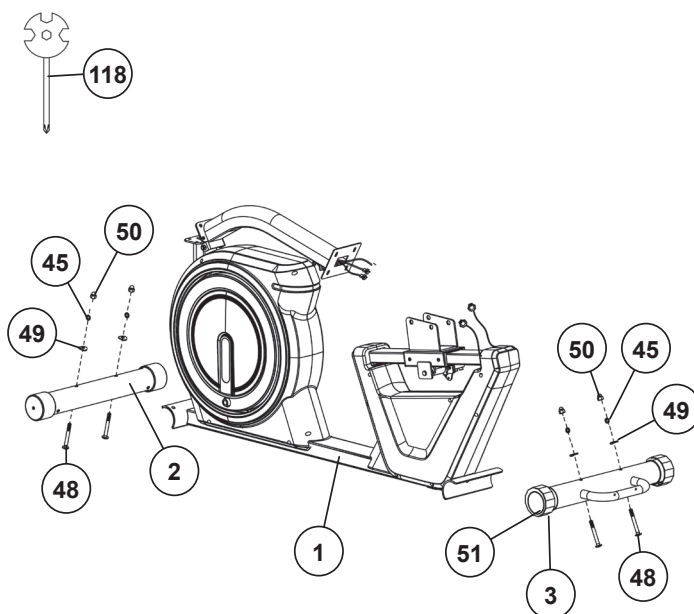
Montage van de voorste en achterste voetbuis (2+3) op het frame (1).

1. De schroeven (48) en telkens twee onderlegplaatjes (49), veerringen (45) en moeren (50) binnen handbereik naast het voorste en achterste deel van het frame (1) leggen.

2. De voetbuizen (2+3) in de opnamestukken op het frame (1) leggen en zodanig uitlijnen dat de gaten van de opnamestukken en van de voetbuizen (2+3) overeenstemmen. De achterste voetbuis (3) is met de endkappen met hoogtecompensatie (51) gemonteert.

3. Een bout (48) door elk boorgat steken. De uiteinden van de bouten (48) voorzien van een tussenring (49) en een veerring (45) en vastschroeven met een moer (50).

(**Let op!** Op een willekeurig moment kunnen oneffenheden in de vloer, waarop het toestel voor het trainen wordt geplaatst, door het verdraaien van de excentrische doppen (51) worden gecompenseerd).



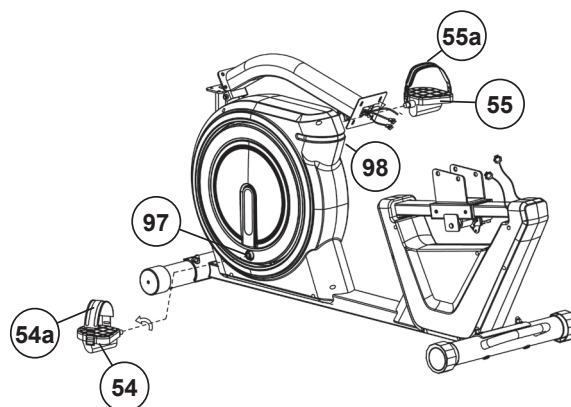
STAP 2

Montage van de pedalen (54+55) aan de pedaalkruk (97+98).

1. Schroef het rechter pedaal (55) in de pedaalkruk (98) aan de zijde die tijdens de training rechts is. (Let op! De schroefrichting is in wijzerrichting).

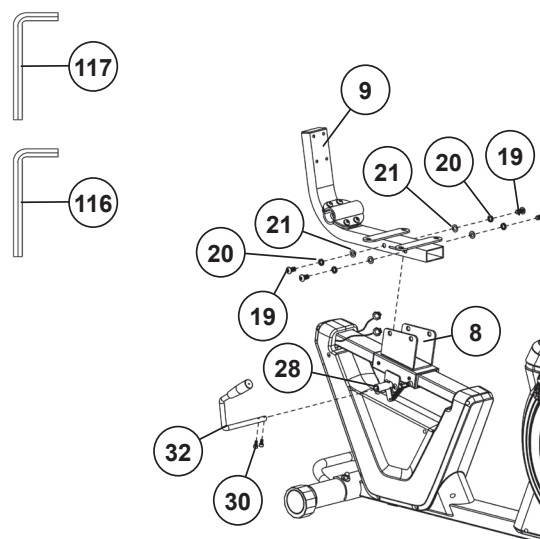
2. Schroef het linker pedaal (54) in de pedaalkruk (98) aan de zijde die tijdens de training links is. (Let op! De schroefrichting is in tegenwijzerrichting). (De rangschikking van de losse onderdelen is vereenvoudigd doordat de rechter onderdelen met de letter R en de linker onderdelen met de letter L zijn gemarkeerd.)

3. Vervolgens monteert u de pedaalvastzetbanden links en rechts (54a+55a) aan de desbetreffende pedaal (54+55).

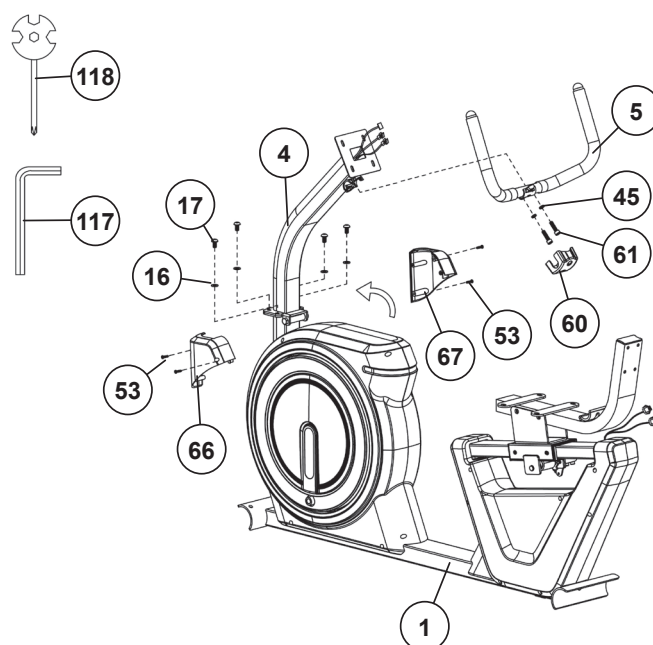


STAP 3**Monteer het zitframe (9) en de stoelverstelling (32) op de stoeldrager (8).**

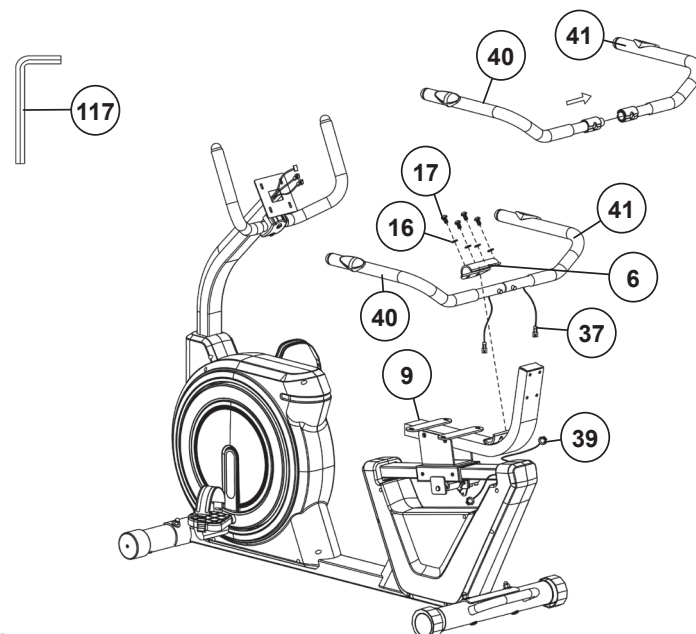
1. Plaats het zitframe (9) in de bevestigingspunten op de stoeldrager (8) en lijn het uit zodat de gatenspatronen van de bevestigingspunten en het zitframe op één lijn liggen.
2. Schroef het zitframe (9) op de stoeldrager (8) met behulp van één schroef (19), één veerring (20) en één ring (21).
3. Plaats de stoelverstelling (32) in de bevestigingspunt (28) op de stoeldrager (8) en draai deze vast met twee schroeven (30).

**STAP 4****Monteer de handgreep (5) op de steunbuis (4).**

1. Klap de steunbuis (4) omhoog en schroef deze met de schroeven (17) en ringen (16) vast aan het basisframe (1). Zorg ervoor dat er geen kabels bekneld raken.
2. Monteer de linker- en rechter steunbuisafdekkingen (66+67) met de schroeven (53) aan de steunbuis (4).
3. Leid de handgreep (5) naar de steunbuis (4). Plaats een veerring (45) op elke schroef (61) en bevestig de handgreep (5) stevig aan de steunbuis (4).
4. Bedek vervolgens de schroefverbinding van de handgreep met de handgreepafdekking (60).

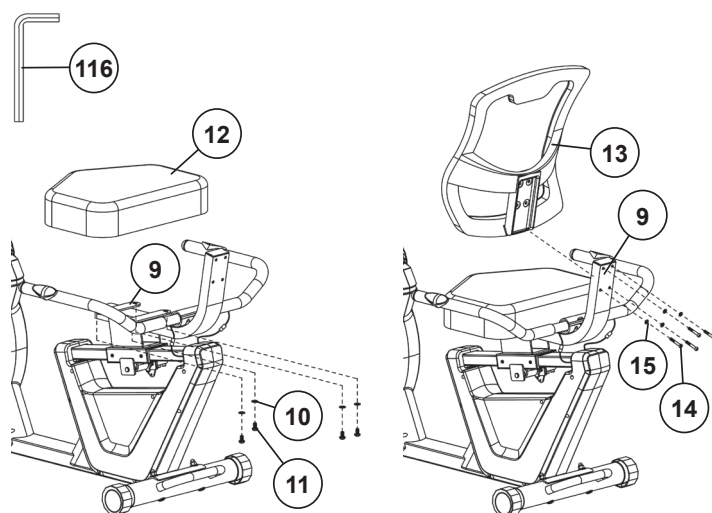
**STAP 5****Monteer de pulshandgrepen (40+41) aan het zitframe (9).**

1. Plaats de pulshandgrepen (40+41) in elkaar.
2. Leid de pulshandgrepen (40+41) naar het zitframe (9) en schroef de pulshandgrepen (40+41) met de schroeven (17), ringen (16) en de montageplaat (6) vast aan het zitframe (9). (Let op: De pulsgrepen kunnen nog iets naar achteren worden gekanteld om het op- en afstappen te vergemakkelijken.)
3. Sluit de connectoren van de pulsspoelkabels (39) en de handpulsensoren (37) aan.

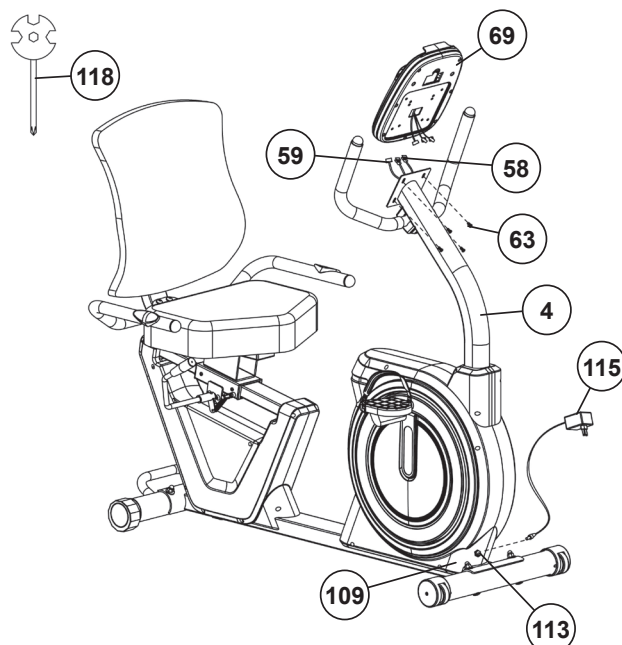


STAP 6**Montage van de zitpolstering (12) en de rugpolstering (13) aan het zitopname (9).**

1. Leg de zitpolstering (12) op het zitopname (9) dat de boorgaten in zitopname (9) en de schroefdraad in de zitpolstering (12) overeenkomen.
2. U schroeft de zitpolstering (12) met de schroeven M6x20 (11) en onderlegplaatje 6//18 (10) aan de zitopname (9) vast.
3. Trek de rugpolstering (13) zo over naar het zitopname (9) dat de boorgaten in het zitopname (9) en de schroefdraden in de rugpolstering (13) overeenstemmen.
4. Schroef de rugpolstering (13) met de schroeven (14) en onderlegplaatje (15) aan het zitopname (9) vast.

**STAP 7****Montage van de computer (69) aan de computerhouder (4).**

1. Neemt u de computer (69) en steekt u de verbindingkabel (59) in de stekker van de computer (69) en steekt vervolgens de polsslag verbindingkabel 2 (58) in de vanzelfsprekende stekkers van de computer (69).
2. Plaats de computer (69) op de computerhouder (4) and schroef met de schroef M5x10 (63) vast. (Zorg ervoor dat de kabels niet bekneld raken bij het monteren van de computer.) De schroeven (63) bevinden zich aan de achterkant van de computer (69).

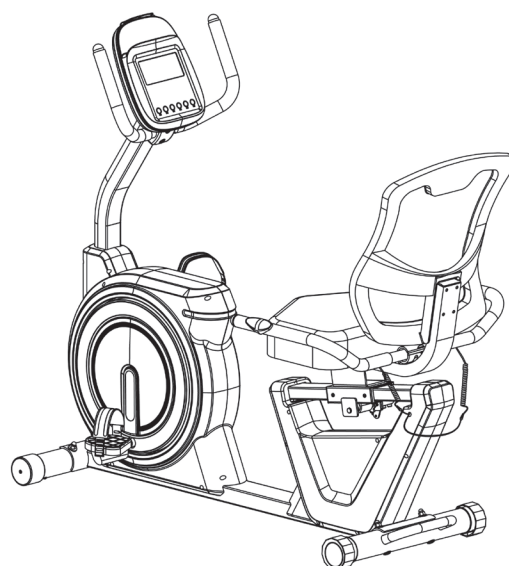
**STAP 8****Aansluiting van het nettoestel (115).**

1. Steek de stekker van het nettoestel (115) in de desbetreffende bus (113) op het achterste uiteinden van de bekleding (115).
2. Steek daarna het nettoestel (115) in een contactdoos (230V~/50Hz).

CONTROLE

1. Alle schroef- en stekkerverbindingen op een correcte montage en juiste werking controleren. Daarmee is de montage beëindigd.
2. Wanneer alles in orde is, met lichte weerstandsinstellingen vertrouwd raken met het apparaat en de individuele instellingen vastzetten.

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.



OPSTAPPEN, GEBRUIKEN & AFSTAPPEN

Stoelverstelling

Duw de stoelverstelling (32) naar beneden om de stoelslede (8) te ontgrendelen. Stel de gewenste positie in en trek de stoelverstelling (32) omhoog om de stoelslede (8) te vergrendelen.

Pulsgrepen

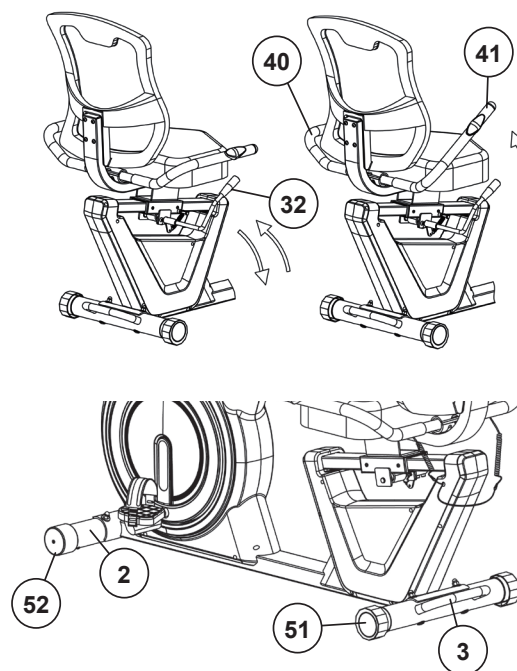
De linker- en rechterpulshendels (40+41) kunnen omhoog worden gebracht, zodat u gemakkelijker in en uit het apparaat kunt stappen en het apparaat daardoor gemakkelijker kunt gebruiken.

Transport

Aan de voorzijde bevinden zich twee rollers. Om het apparaat te verplaatsen kunt u de achterzijde van het apparaat optillen en sturen naar waar u wilt om het te plaatsen of te stallen.

Dit trainingsapparaat is een stationair apparaat en simuleert fietsen, zonder hierbij de gewrichten te overbelasten, waardoor het risico op blessures lager is.

Oefeningen op dit apparaat bieden de mogelijkheid van een vloeiende, non-impact workout die afhankelijk van de ingestelde weerstand lichter of zwaarder kan zijn. U zult de spieren van zowel uw boven- als uw onderlichaam versterken en het uithoudingsvermogen en algehele conditie verbeteren.



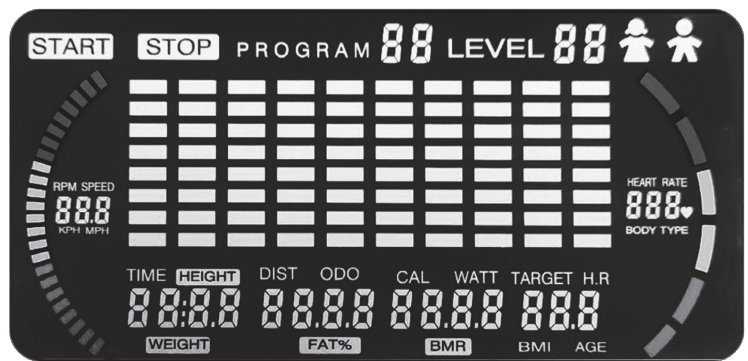
WATT-TABEL

RPM en Watt

RPM → Niveau ↓	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110
1	7	14	21	30	39	50	61	73	80	102
2	7	15	23	31	41	55	67	79	85	105
3	8	16	24	34	45	60	73	87	89	108
4	8	17	26	36	48	64	78	94	97	112
5	9	18	28	40	52	69	85	100	105	114
6	9	19	29	41	55	73	90	106	115	120
7	9	20	31	44	58	76	95	113	121	127
8	10	20	32	46	60	78	99	119	128	134
9	10	21	33	48	63	82	103	124	133	142
10	11	22	34	49	66	86	109	130	140	148
11	11	23	36	51	68	90	113	135	148	152
12	12	24	38	54	73	97	122	145	158	162
13	12	25	39	55	75	100	125	148	163	169
14	12	26	41	59	79	105	133	157	168	176
15	13	27	43	60	81	108	136	163	178	183
16	13	28	45	63	84	113	142	170	181	192
17	14	29	46	66	88	121	150	178	191	200
18	14	30	47	68	91	124	153	183	206	211
19	14	30	48	70	93	127	157	188	211	218
20	15	31	50	71	96	131	162	193	217	221
21	15	32	51	73	98	134	166	200	223	230
22	15	33	52	76	101	139	171	205	230	236
23	16	34	54	78	104	143	177	211	237	245
24	16	35	55	80	107	147	182	218	243	252
25	17	36	57	82	110	152	187	225	250	260
26	17	37	59	86	113	157	194	232	257	270
27	18	38	61	88	117	161	200	238	268	275
28	18	39	62	91	121	157	205	246	275	281
29	19	40	65	94	125	173	211	254	286	288
30	20	41	67	96	127	177	215	260	291	302
31	21	42	69	97	130	180	220	265	299	325
32	22	43	70	99	131	182	225	269	310	355

Opmerkingen:

De energieconsumptie (Watt) wordt gemeten door de trapsnelheid te meten (min-1) van de as en de torsie (Nm). Het apparaat is vóór verschepping geijkt om te voldoen aan vereisten van de accuratieclassificatie. Mocht u twijfels hebben over de accuratie, neem dan aub contact op met uw leverancier of stuur het apparaat naar een bevoegd laboratorium om te laten testen, og opnieuw te laten ijen. (Houd er rekening mee dat er een afwijking tolerantie zoals vermeld op pagina 39, is toegestaan.)



FUNCTIONELE BESCHRIJVING

Opstarten

1. Sluit de stroomadapter aan op het product en een correct aangesloten stopcontact. Het display van de computer licht op en er klinkt een pieptoon. De programmaselectie verschijnt en de computer is klaar om te starten. De programmeercode 78.0 wordt 1 seconde weergegeven.

2. Druk op de [+/-] knoppen om een van de programma's P1-P24 te selecteren en bevestig uw keuze met de [E] knop. De vooraf ingestelde waarden, zoals tijd, afstand, calorieën en leeftijd (voor de bovenste hartslaglimiet), zijn in het geselecteerde programma toegankelijk met de [E] knop en kunnen worden gewijzigd met de [+/-] knoppen. Als u een van de vooraf ingestelde waarden (tijd, afstand of calorieën) instelt, telt deze af naar 0.

3. Zodra het programma en de vooraf ingestelde waarden zijn ingesteld, drukt u op de [START/STOP] knop om te beginnen met trainen.

4. Door nogmaals op de [START/STOP] knop te drukken, onderbreekt u het programma. Alle tot dan toe behaalde waarden worden 4 minuten lang opgeslagen en u kunt met deze waarden verder trainen. Door de [R]-knop ingedrukt te houden, worden alle functies op nul gezet. (Opmerking: Zolang de weerstandsverstelling actief is, zijn er geen toetsaanslagen mogelijk.)

5. De computer schakelt ongeveer 4 minuten na afloop van de training automatisch over naar de stand-bymodus.

WEERGAVE

[START/STOP] Trainingsstatus

[PROGRAM] Programmacategorieën: P1 Handmatig programma, P2-P13 Trainingsprogramma's, P14 Wattprogramma, P15 Lichaamsvetprogramma, P16-P20 Polsslagprogramma's, P21-P24 Individuele programma's (U1-U4).

[LEVEL] Weerstandsniveau: 1-32 niveaus.

[RPM-GRAPHIC] Omwentelingen per minuut - Grafiek: Weergegeven in gekleurde vlakken: 10-40 groen, 41-80 geel, 81-120 rood.

[RPM] Omwentelingen per minuut: 0-15-999 RPM.
[SPEED] Snelheid in km/u: 0,0-99,9 km/u.

[PROGRAM GRAPHIC] Programmagrafiek: Grafische weergave van de weerstandsprofielen van de programma's.

[HEART RATE] Hartslagweergave: P ~40-240 max. mogelijke waarde. Het hartsymbool knippert wanneer er hartslaggegevens worden ontvangen.

[HEART RATE-GRAPHIC] Hartslagweergave - Grafiek: Weergegeven in gekleurde vlakken: 60-100 groen, 101-140 geel, 141-180 rood.

[TIME] Tijd: 00:00-99:59.

[DIST] Afstand in km: 0,00-999,9 km.

[ODO] Totaal aantal km: De afstand in km van alle trainingssessies wordt weergegeven.

[CAL] Calorieën in kcal: 0-999 kcal.

[WATT] Watt: 0-999 watt

[TARGET H.R.] Doelhartslag: Bovengrens hartslag.

[AGE] Leeftijd: 10-99 jaar.

KNOPPEN

[T - TEST] Knop: Fitnesstest met scores (F1.0-F6.0).

[E - ENTER] Knop: Bevestigt een programmeerkeuze, roept invoerfuncties op en bevestigt deze.

[R - RESET] Knop: Lang indrukken reset de waarden naar nul. Schakelt de weergave in de trainingsmodus (SPEED-RPM, DIST-ODO, CAL-WATT).

[▶ - START/STOP] Knop: Start, pauzeert of stopt het trainingsprogramma.

[+] - [-] Knoppen: Verhoogt of verlaagt een vooraf ingestelde waarde of roept de volgende of vorige functie in de selectie op. (Alleen knipperende waarden kunnen worden gewijzigd/bevestigd.)

PROGRAMMA

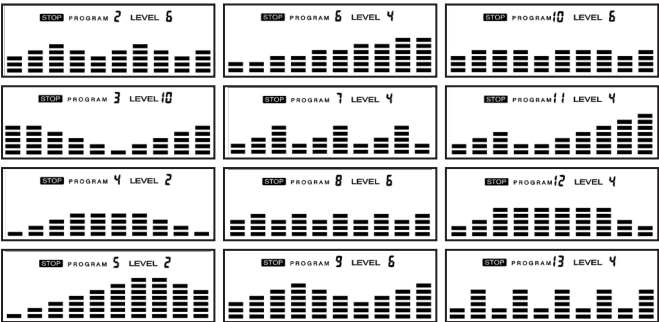
P1: Handmatig programma

Selecteer bij het selecteren van een programma P1 met de [+/-] knoppen en bevestig met de [E] knop. Open de vooraf ingestelde opties voor tijd, afstand, calorieën en leeftijd door op de [E] knop te drukken en stel de waarden in met de [+/-] knoppen. Druk op de [START/STOP] knop om het handmatige programma te starten en pas de weerstand tijdens de training aan met de [+/-] knoppen.



P2 - P13: Trainingsprogramma

Selecteer bij het selecteren van een programma P2 - P13 met de [+/-] knoppen en bevestig met de [E] knop. Open de vooraf ingestelde opties voor tijd, afstand, calorieën en leeftijd door op de [E] knop te drukken en stel de waarden in met de [+/-] knoppen. Druk op de [START/STOP] knop om het geselecteerde programma te starten. Tijdens de training kan het volledige profiel hoger of lager worden ingesteld met de [+/-] knoppen.



P14: Onafhankelijk Wattage Programma

Selecteer bij het selecteren van een programma P14 met de [+/-] knoppen en bevestig met de [E] knop. Open de vooraf ingestelde opties voor tijd, afstand, calorieën en leeftijd door op de [E] knop te drukken en stel de waarden in met de [+/-] knoppen. Het standaard wattage is 100 watt; de waarde kan in de trainingsmodus in stappen van 5 watt worden aangepast van 25 tot 350 watt. Gebruik de [+/-] knoppen om het wattage in te stellen. Het ingevoerde wattage blijft constant, ongeacht de trapsnelheid, door de weerstand automatisch aan te passen. Druk op de [START/STOP] knop om het wattageprogramma te starten.



P15: Lichaamsvetprogramma (FAT)

Hier kunt u een lichaamsvetberekening uitvoeren. Open de vooraf ingestelde opties voor geslacht [M/F], lengte [HEIGHT], gewicht [WEIGHT] en leeftijd [AGE] door op de [E] knop te drukken en stel de waarden in met de [+/-] knoppen. Druk op de [START/STOP] knoppen en raak vervolgens de handpulsensoren aan om de lichaamsvetmeting uit te voeren. Na ongeveer 10 seconden worden de resultaten weergegeven als [BODY TYPE] Lichaamstype, [FAT%] Vetpercentage, [BMR] Basale stofwisseling en [BMI] Body Mass Index.

Let op! Als de computer de foutmelding “E4” weergeeft, is er een probleem met de polstransmissie. Voer in dat geval het lichaamsvetprogramma opnieuw uit en raak de polssensoren opnieuw aan.

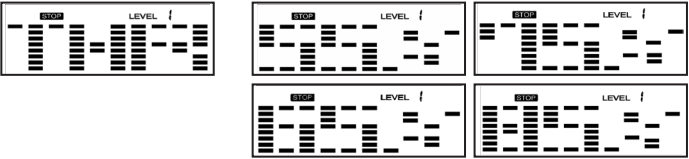
Type 1: 5%-9%	Type 2: 10%-14%	Type 3: 15%-19%
Type 4: 20%-24%	Type 5: 25%-29%	Type 6: 30%-34%
Type 7: 35%-39%	Type 8: 40%-44%	Type 9: 45% - 50%



P16 - P20: Polsprogramma

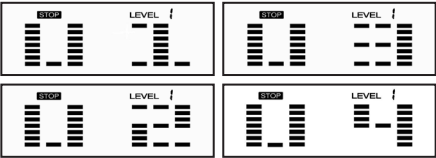
Selecteer bij het selecteren van programma's P16 - P20 met de [+/-] knoppen en bevestig met de [E] knop. Open de vooraf ingestelde opties voor tijd, afstand, calorieën, doelhartslag/leeftijd door op de [E] knop te drukken en pas de waarden aan met de [+/-] knoppen. Met het THR-polsprogramma kunt u direct de bovenste hartslaglimiet instellen. De hartslagprogramma's van 55%, 65%, 75% en 85% zijn gebaseerd op de ingevoerde leeftijd en berekenen de bovenste hartslaggrens van 55%, 65%, 75% of 85% van de maximale hartslag. De HARTSLAG-weergave knippert zodra de bovenste hartslaggrens tijdens de training is bereikt.

- THR - Streefhartslag
- 55% - Dieetprogramma
- 65% - Gezondheidsprogramma
- 75% - Uithoudingsvermogenprogramma
- 85% - Sportprogramma



P21 - P24: Individuele programma's (U1-U4)

Selecteer bij het selecteren van programma's P21 - P24 met de [+/-] knoppen en bevestig met de [E] knop. Om tijd, afstand, calorieën en leeftijd op te geven, drukt u op de [E] knop. Gebruik de [+/-] knoppen om de waarde te wijzigen en bevestig met de [E] knop. Maak uw eigen programmaprofiel aan. Met dit programma kunt u de weerstand van de 10 balken instellen. Stel de gewenste weerstand voor de eerste maat in met de [+/-] knoppen en bevestig uw invoer met de [E] knop. Herhaal dit proces voor alle 10 maten. Start het programma door op de [START/STOP] knop te drukken. Het geselecteerde programmaprofiel wordt automatisch opgeslagen en kan indien nodig worden overschreven.



FITNESS-TEST

Na een training met hartslagweergave in een willekeurig programma kunt u op de [T] knop drukken om een fitnesstest te starten. Om het programma goed te laten functioneren, plaatst u beide handen gedurende 60 seconden op de handpulsensoren. Na 60 seconden worden de begin- en eindwaarden van de hartslag vergeleken en wordt een fitnessscore van F1.0 tot F6.0 weergegeven, afhankelijk van het hartslagverschil. **Let op!** Tijdens de fitnesstest werkt geen enkel ander display.

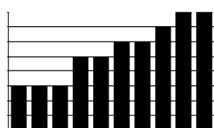
Conditie	Resultaat
Zeer goed	F1.0
Goed	F2.0
Gemiddeld	F3.0
Voldoende	F4.0
Slecht	F5.0
Zeer slecht	F6.0

WEERSTANDSPROFIEL

Weerstandspatief: De gewenste duur van de training kan binnen het bereik [TIME] tijd vooraf ingesteld worden. Deze vooraf ingestelde tijd wordt door het systeem in 10 gedeeltelijke intervallen onderverdeeld. Ieder balkje op de tijdas (horizontaal) = 1/10 van de vooraf ingevoerde tijd, bijvoorbeeld: trainingstijd = 5 min = ieder balkje is 30 seconden, trainingstijd = 10 min = ieder balkje = 1 min. Ieder van de 10 balkjes stemt overeen met een dergelijke tussentijd. Het telkens actuele tijdbalkje wordt gekenmerkt doordat het KNIPPERT. Indien er geen tijd vooraf ingevoerd werd, betekent ieder tijdbalkje minuten training, d.w.z. na 3 minuten springt het knipperdisplay van balk 1 naar balk 2 enz. en dit tot in totaal 30 minuten. Indien het programma inmiddels met de toets [Start/Stop] gestopt wordt, blijft de tijd staan om van daaruit opnieuw verder te tellen nadat de toets [Start/Stop] opnieuw ingedrukt werd.

Trapweerstand: Door middel van de [+/-] toets kunt u steeds - in alle programma's - de trapweerstand aanpassen. De Wijziging kunt u op de balkhoogte - hoe hoger het balkje, hoe hoger de weerstand en omgekeerd. Ieder balksegment staat voor twee waarden (bijvoorbeeld 4 segmenten staat voor niveau 13, 14, 15 + 16 en 9 of 7 Segmenten staat voor niveau 25, 26, 27 + 28). De gekozen waarde wordt door het display [LEVEL] weergegeven. De wijziging heeft uitwerking op de actuele en de volgende tijdpositie. De hoogte van het balkje geeft de belasting aan, geen terreinprofiel. Programmaprocedures worden op het display grafisch voorgesteld. Het verloop van de individuele programma's gebeurt in overeenstemming met de weergave van het balkdiagram in het displayveld, bijvoorbeeld programma 5 = berg / programma 3 = dal enz. (daarbij is de balkhoogte = weerstand, de tijd wordt over de balkbreedte verdeeld)

Na programma-instelling onvoorwaardelijk toets [Start/Stop] indrukken wanneer er met de training gestart wordt. In principe zijn al de vastgestelde en weergegeven waarden niet geschikt voor geneeskundige analyses.



hogere balken=hogere trapweerstand
lagere balken= lagere trapweerstand
elk balkensegment houdt 4 waarden in
elke van de 10 tijdsbalken houdt 1/10 deel
in van de opgegeven trainingstijd.

POLSSLAGMETING

Hartslagmeting met behulp van een hartslagband:

Voor een betrouwbare hartslagmeting tijdens de training raden we aan een geschikte borstriem te dragen. De computer heeft een ingebouwde ontvanger, zodat je een Bluetooth hartslagband kunt gebruiken, zoals de Christopeit-Sport BT hartslagband (Bestell.Nr.: 2209). Als u de hartslagband een beetje vochtig maakt voordat u hem omdoet, zou de computer de hartslaggegevens binnen 60 seconden moeten opnemen en weergeven. Het bereik van de hartslagbanden is 10 m, afhankelijk van het model.

Handpolsmeting:

De handsensoren bevinden zich op de linker en rechter handgrepen. Zorg ervoor dat beide handpalmen altijd met normale kracht tegelijkertijd op de sensoren rusten. Zodra de polsslag afneemt, verschijnt er een waarde in de polsslagweergave. (De handpolsslagmeting dient alleen ter oriëntatie, aangezien beweging, wrijving, zweet, huidtextuur en bloedsomloop etc. kunnen leiden tot individuele afwijkingen van de werkelijke polsslag.)

Let op: Als beide polsslagmeetmethodes tegelijkertijd worden gebruikt, heeft de handpolsslagmeting voorrang.

Waarschuwing! Hartslagbewakingssystemen kunnen onnauwkeurig zijn. Overmatige lichaamsbeweging kan ernstig letsel of de dood tot gevolg hebben. Als u zich duizelig of zwak voelt, stop dan onmiddellijk met trainen. De polswaarden zijn niet geschikt voor medische doeleinden.

APP-CONNECTIVITEIT

KINOMAP APP

Sport, coaching, gaming en eSport zijn de sleutelwoorden van de Kinomap-app. Hierin zitten vele kilometers echt filmmateriaal binnen te oefenen alsof je buiten bent; Traceren van routes en analyse van uw prestaties; Coaching inhoud; Multiplayer-modus; nieuwe berichten dagelijks; Officiële indoorwedstrijden en meer ...

Download de APP en maak verbinding

Scan de naastliggende QR-code met je smartphone / tablet of gebruik de zoekfunctie in de Playstore (Android) of APP Store (IOS) om de Kinomap APP te downloaden. Registreer en volg de instructies in de APP. Activeer Bluetooth op de smartphone of tablet en selecteer in de app apparaatbeheer en daar vervolgens de juiste productcategorie. Selecteer vervolgens uw typeaanduiding met behulp van het fabrikantlogo "Christopeit Sport" om de sportuitrusting aan te sluiten. Afhankelijk van de sportuitrusting worden door de APP via Bluetooth verschillende functies opgenomen of worden gegevens uitgewisseld.

Let op! De Kinomap-app biedt een gratis proefversie van 14 dagen. Vervolgens kunt u beslissen of u gratis wilt blijven trainen met de basisversie of tegen betaling gebruik wilt maken van het volledige aanbod van de Kinomap-app.

Actuele informatie en tarieven vindt u op:
www.kinomap.com



kinomap
IOS / ANDROID APP

REINIGING, ONDERHOUD EN OPSLAG

1. Schoonmaak

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 zadel sluitschroef. Bedek de apparaat om het te beschermen tegen verkleuring door een zon en stof.

3. Onderhoud

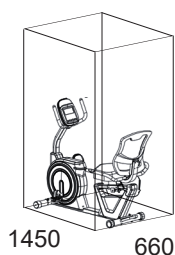
Wij adviseren om de 50 bedrijfsuren aan de schroefverbindingen op dichtheid beoordelen, die werden bereid in het samenstel. Elke 100 bedrijfsuren, moet je op een gegeven oliespray het pedaal lagers links en rechts, en op de schroefdraad van de zadel sluitschroef.

FIXES

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

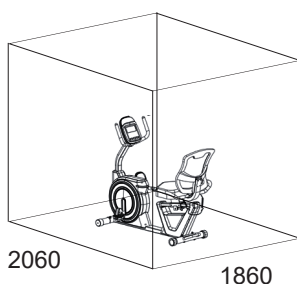
Probleem	Mogelijke oorzaak	Oplossing
De computer wordt niet ingeschakeld door het indrukken van een knop.	Geen batterijen of accu's geplaatst leeg	Controleer de batterijen in de batterijhouder voor een goede pasvorm of vervangen.
De computer telt niet en gaat niet aan de start van de opleiding een.	Ontbrekende sensor impuls als gevolg van onjuiste of opgelost connector.	Controleer de stekker van de computer en de stekker in de ondersteunende buis voor een goede pasvorm.
De computer telt niet en gaat niet aande 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.
Geen hartslagindicatie	Pols stekker niet in het steekcontact.	Steek de connector van de afzonderlijke puls kabel in de juiste aansluiting op de computer.
Geen hartslagindicatie	Pols-sensor is niet goed aangesloten	Schroef de handsensoren en controleer het., Zijn de connectors goed zitten en de kabel voor de mogelijke schade. Hetzelfde geldt voor andere pulsconnectoren.

VEREISTE TRAININGSRUIMTE



2000

Oefenterrein in mm
(Voor de apparaat- en gebruikers)



2000

Oefenterrein in mm
(Voor de apparaat- en gebruikers omringend 600mm)

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 pulswaarde 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 wedstrijdporters

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

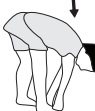
Elke trainingssessie moet uit drie trainingsfasen bestaan: „opwarmfase“, „trainingsfase“ en „afkoelfase“. In de „opwarmfase“ moeten de lichaamstemperatuur en de zuurstoftoevoer langzaam worden verhoogd. Dit kan door middel van gymnastische oefeningen gedurende een periode van vijf tot tien minuten. Daarna 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 – LIJST MET RESERVEONDERDELEN

Aanduiding - Bestelnr.: **RS4000 - 2529**
 Stand technische gegevens: **08.08.2025**
 Afmetingen ca. [cm]: L 145 x B 66 x H 116 cm
 Ruimtevereisten [m²]: 2,5 m²
 Productgewicht ca. [kg]: 42 kg
 Belasting max. (Gewicht gebruiker) [kg]: 150 kg

- Computer ontvangst via bluetooth hartslag frequentie zender
- Houder voor smartphone/tablet
- Instelbaarheid van de grenswaarden; tijd, afstand, ca. calorieverbruik, watt en polsslagfrequentie
- Overschrijding van de grenswaarden worden aangeduid.
- Fitness-Test aanduiding,

EIGENSCHAPPEN

- Motor-en computer gestuurde Magnetisch remsysteem
- met ca. 10kg vliegwielmassa
- 32 traps weerstandsregeling
- 1 manueel programma
- 12 voorgeprogrammeerde weerstandsprogramma's
- 5 hartslag programma's (polsgestuurd)
- 4 individuele instelbare trainingsprogramma's
- 1 omwentelings onafhankelijk programma (instelbaarheid watt prestatie van 25 tot 350 watt in 5 stappen)
- 1 Lichaamsvet programma
- handpolsslag meting
- Horizontaal ca.25cm verstelbare zadelpositie
- Nettoestel
- Stelvoeten om waterpas te zetten en transportrollen
- Back light computer met aanduiding van: tijd, snelheid, afstand, ca. calorieverbruik, pedaalomwentelingen, Wattage, polsslagfrequentie en ODO.

OPMERKING

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

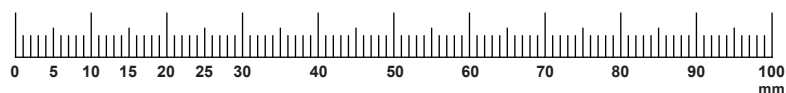
Friedrichstraße 55, 42551 Velbert
 www.christopeit-sport.com
 Telefon: +49 (0)20 51 / 60 67-0
 Telefax: +49 (0)20 51 / 60 67-44
 e-mail: info@christopeit-sport.com

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 afbeeldings nr.	ET-nummer
1	Basisframe		1	2+3	33-2529-01-SW
2	Voorste voetbuis		1	1	33-2529-02-SW
3	Achter voetbuis		1	1	33-2529-03-SW
4	Steunbuis		1	1	33-2529-04-SW
5	Handgreep		1	4	33-2529-05-SW
6	Montageplaat		1	9	33-2529-06-SW
7	Zitrail		1	1	33-2529-07-CR
8	Zitschuif		1	7+9	33-2529-08-SW
9	Zithouder		1	8	33-2529-09-SW
10	Onderlegplaatje	6//18	4	11	39-10013-VC
11	Binnezeskant schroef	M6x20	4	9+12	39-10128
12	Zadel		1	9	36-2529-10-BT
13	Rugleuning		1	8	36-2529-06-BT
14	Binnezeskant schroef	M6x45	4	9+13	39-10410-CR
15	Onderlegplaatje	6//12	11	14,79+92	39-10013-VC
16	Onderlegplaatje	8//16	13	17,44+93	39-9962-SW
17	Binnezeskant schroef	M8x15	8	4+6	39-10247
18	Vierkante dop		1	9	36-2529-15-BT
19	Zeskantschroef	M10x20	4	8+9	39-9974
20	Veerring	voor M10	4	19	39-9995
21	Onderlegplaatje	10//20	4	19	39-9989-SW
22	Kunststof glijder		2	8	36-2529-13-BT
23	Phillips schroef	4.2x6	4	8+22	36-9836-22-BT
24	Borgplaat		1	8	36-2529-14-BT
25	Vastzetting	C 12	3	28+112	36-9514-26-BT
26	Vergrendeling		1	28	36-2529-16-BT
27	Excentrisch		1	28	36-2529-17-BT
28	Vergrendelingsas		1	8+32	33-2529-18-SI
29	Binnezeskant schroef	M8x12	1	28	39-9888
30	Binnezeskant schroef	M6x15	2	28	39-10120-VC
31	Binnezeskant schroef	M6x15	2	28	39-10120-VC
32	Vergrendelingshendel		1	28	33-2529-19-SW
33	Handhendelveer		1	34	36-2529-18-BT
34	Zeskantschroef	M6x35	1	8	39-10085
35	Moer	M6	3	34+95	39-9861-VZ
36	Polsgreep overtrek		2	40+41	36-2529-19-BT
37	Polssensor met kabel		2	39,40+41	36-2529-20-BT

Afbeeldings nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan afbeeldings nr.	ET-nummer
38	Kabelbescherming		3	1,37+56	36-9821-13-BT
39	Pulse spiraalkabel		2	37+56	36-2529-21-BT
40	Polsgreep links		1	9+41	33-2529-16-SW
41	Polsgreep rechts		1	9+40	33-2529-17-SW
42	kunststof bus		2	40+41	36-2529-22-BT
43	Eind dop	25	4	5,40+41	36-1206-13-BT
44	Binnezeskant schroef	M8x40	4	7	39-10132-SW
45	Veerring	voor M8	10	7,48+61	39-9864-SW
46	Kogellaager	6203z	2	75	36-9805-31-BT
47	Rechthoekige dop	60x30	2	7	36-2529-23-BT
48	Slotschroef	M8x70	4	2+3	39-10140-SW
49	Onderlegplaatje gebogen	8//19	4	48	39-9966-SW
50	Dopmoer	M8	4	48	39-9900-SW
51	Eindkappen met hoogtecompensatie		2	3	36-1321-07-BT
52	Eindkappen met transportrol		2	2	36-2561-10-BT
53	Phillips schroef	4.2x20	21	37,52,68,71+108	39-10253-VC
54	Pedaal links	9/16"L	1	97	36-9109-84-BT
54a	Pedavastzetband links		1	44	36-9916-13-BT
55	Pedaal rechts	9/16"R	1	98	36-9109-85-BT
55a	Pedavastzetband rechts		1	55	36-9916-14-BT
56	Pulsaansluitkabel 1		1	39+58	36-2529-24-BT
57	Sensorkabel		1	111	36-2529-25-BT
58	Pulsaansluitkabel 2		1	56+69	36-2529-26-BT
59	Verbindingskabel		1	69+86	36-2529-07-BT
60	Handvatafdekking		1	5	36-9110-13-BT
61	Binnezeskant schroef	M8x30	2	5	39-10041
62	Handvat overtrek		2	5	36-2529-27-BT
63	Phillips schroef	M5x10	4	69	39-9903-SW
64	Zeskantschroef	M8x70	1	4	39-10417-CR
65	Moer	M8	2	64+93	39-10031
66	Stuur afdekking links		1	4+67	36-2529-31-BT
67	Stuur afdekking rechts		1	4+66	36-2529-32-BT
68	Motor		1	1+86	36-2529-09-BT
69	Computer		1	4	36-2529-03-BT
70	Linker achterkuip		1	1+71	36-2529-11-BT
71	Rechter achterkuip		1	1+70	36-2529-12-BT
72	Schroef	4.2x25	19	70,71,108+109	39-9825338-BT
73	Beschermingsplug		2	1	36-2529-28-BT
74	Gegolfte schijf	17//22	1	75	36-9918-22-BT
75	Pedaalkruk		1	46	33-2529-10-SW
76	Binnezeskant schroef	M6x15	6	75+112	39-10120-SW
77	Riemschijf		1	75	36-2529-29-BT
78	Borgring	C 17	2	75	36-9504-20-BT
79	Phillips schroef	M6x12	8	82+83	39-9958
80	Kunststof lagerzitting		2	1+81	36-2529-37-BT
81	Kogellaager	6001z	2	80	36-9516-27-BT
82	Vliegwheel		1	81	33-2529-11-SI
83	Lagerzittingdeksel		2	80	33-2529-12-SW
84	Magneet		4	77	36-9101-14-BT
85	Onderlegplaatje	6//16	4	76+86	39-9863
86	Motorkabel		1	59+68	36-2529-08-BT
87	Flakke riem		1	77+82	36-2529-30-BT
88	Veerring	voor M6	4	76	39-9865
89	Zelfborgende moer	M6	4	76	39-9861-SW
90	Spanroloptname		1	1	33-2529-13-SW
91	Spanrol		1	90	36-2529-38-BT
92	Schroef	M6x10	1	90	39-9958
93	Binnezeskant schroef	M8x20	1	1+90	39-10095-SW
94	Kunststof ring		1	93	36-2529-39-BT
95	Zeskantschroef	M6x45	1	1	39-9825
96	Trekveer		1	1+90	36-2529-33-BT
97	Pedaalkruk links	9/16"L	1	75	33-2529-14-SW
98	Pedaalkruk rechts	9/16"R	1	75	33-2529-15-SW

Afbeeldings nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan afbeeldings nr.	ET-nummer
99	Binnezeskant schroef	M8x55	2	97+98	39-10056
100	Moer	M8	4	99	39-10031
101	Spiebaan	5x5x17	2	97+98	36-2529-34-BT
102	Onderlegplaatje	6//25	2	103	39-10060-SW
103	Zeskantschroef	M6x20	2	75	39-10128
104	Ronde schijfhouder		2	97+98	36-2529-04-BT
105	Ronde bekleding		2	104	36-2529-05-BT
106	Verzonken schroef	M5x10	2	104	39-10092-SW
107	Verzonken schroef	4.2x12	4	104	36-9825339-BT
108	Bekleding links		1	1+109	36-2529-01-BT
109	Bekleding rechts		1	10+108	36-2529-02-BT
110	Magneet beugel		1	1	33-2529-20-SW
111	Sensorhouder		1	1	36-9808-10-BT
112	Magneetbeugel as		1	110	33-2529-21-SI
113	DC-aansluitkabel		1	109	36-2529-35-BT
114	Bowdenkabel		1	68+110	36-2529-36-BT
115	Nettoestel spanningsverzorging	9VDC=/1A	1	113	36-1420-17-BT
116	Inbussleutel	5	1		36-9119-34-BT
117	Inbussleutel	6	1		36-9107-27-BT
118	Multi-steeksleutel		1		36-9107-28-BT
119	Montage- en Bedieningshandleiding		1		36-2529-40-BT



Strana	Obsah
55	Důležitá doporučení a bezpečnostní pokyny
56-58	Montážní návod
59	Používání přístroje
60-62	Pokyny k počítači
63	Čištění, kontrola a skladování domácího
63	Řešení potíží
64	Všeobecné pokyny pro školení
65-67	Seznam dílů - seznam náhradních dílů
69	Prohlášení o shodě
70-71	Rozložený pohled strana

VÁŽENÁ ZÁKAZNICE,

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-Sport Gilles GmbH

Varování!
Před použitím si
přečtěte návod k
obsluze



DŮLEŽITÁ DOPORUČENÍ A BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Naše výrobky jsou zásadně kontrolovány stanicí technické kontroly a odpovídají tak aktuálním bezpečnostním standardům. Tato skutečnost Vás však nezabývá povinností 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. Správné upevnění zkontrolujte především na regulátoru sedla.

3. Přístroj postavte na suché, rovné místo a chraňte jej před vodou a vlhkostí. Nerovnosti podlahy je zapotřebí vyrovnat vhodnými opatřeními přímo na podlaží 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'te 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!** Opatřené 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 75 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 částí 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. V případě provozního režimu závislého na rychlosti lze úroveň brzdného odporu nastavit ručně a změny výkonu budou záviset na rychlosti šlapání. Pro provozní režim nezávislý na rychlosti může uživatel nastavit požadovanou úroveň spotřeby energie ve wattech, konstantní úroveň výkonu bude udržována různými úrovněmi brzdného odporu, které budou určeny automaticky systémem. Ten je nezávislý na rychlosti šlapání.

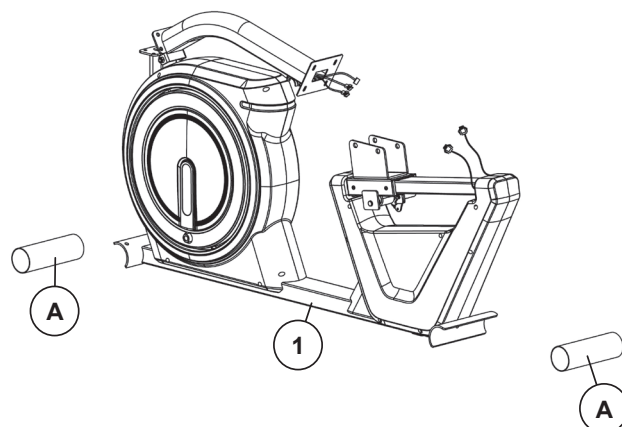
19. Stroj je vybaven 32 stupňovým nastavením odporu. To umožňuje snížit nebo zvýšit brzdný odpor, a tím i tréninkovou zátěž. Stisknutím tlačítka „-“ pro nastavení odporu směrem ke stupni 1 se sníží brzdý odpor a tím i tréninková námaha. Stisknutím tlačítka „+“ pro nastavení odporu směrem ke stupni 32 se zvýší brzdý odpor a tím i tréninková zátěž.

20. Maximální přípustné zatížení (=hmotnost tělesa) je stanoveno na 150 kg. Klasifikace HA znamená, že tento rotoped je určen pouze pro domácí použití a s dobrou třídou přesnosti, odchylky spotřeby energie jsou v rozmezí ± 5 W až 50 W a ± 10 % nad 50 W.

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

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. Materiál šroubů potřebný pro montáž se nachází na montovaných součástech. To vám usnadní a urychlí montáž zařízení. **Doba montáže: 35 - 40 min.**

Součásti „A“ slouží jako přepravní pojistky a po montáži již nejsou potřeba.



KROK 1

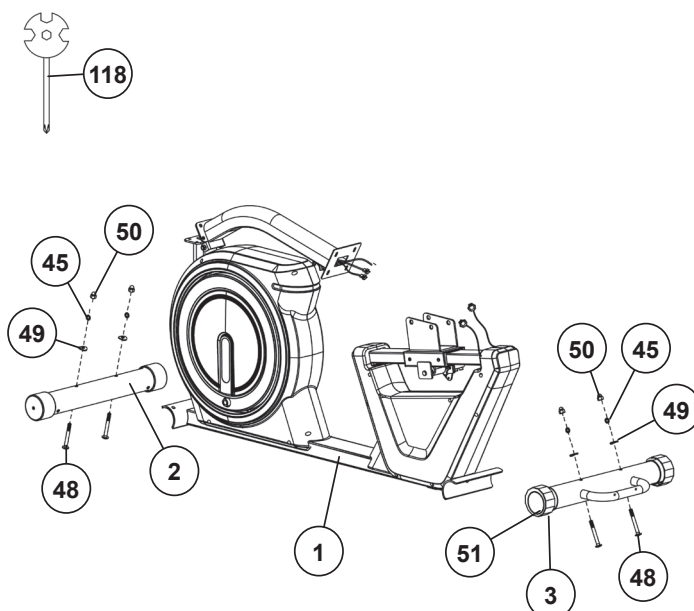
Montáž přední a zadní podnože (2+3) na základním rámu (1).

1. Šrouby (48), dvě pružné (45) a dvě běžné podložky (49), spolu s maticemi (50) si nachystejte vedle předního a zadního dílu základního rámu (1).

2. Trubky podnoží (2+3) zasuněte do upínacích vstupů na základním rámu (1), přičemž tento vyvažte tak, aby vstupy lícovaly s otvory na podnožích 2+3). (Zadní podnož (3) je předmontovaná včetně krytek výstředníku (51)).

3. Otvory prostrčte šrouby (48). Konce šroubů (48) vypodložte běžnými podložkami (49) a pružnými podložkami (45), přidejte matice (50) a zašroubujte.

(Pozor!) Kdykoli lze nerovnosti podkladu, na kterém tréninkové zařízení stojí, vyrovnat pootočením excentrických uzávěrů (51) na zadní podnoži (3).



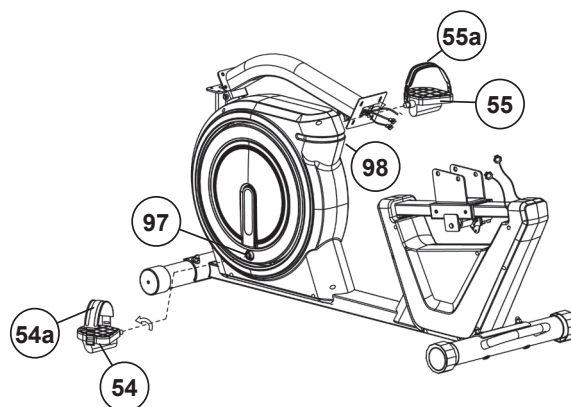
KROK 2

Přípevněte pedál (54+55) ke klíce pedálu (97+98).

1. Našroubujte pravý pedál (55) do lokátoru na pravé straně (jak je vidět na obrázku) na kliku pedálu (98) (Pozor! směr šroubování je ve směru hodinových ručiček).

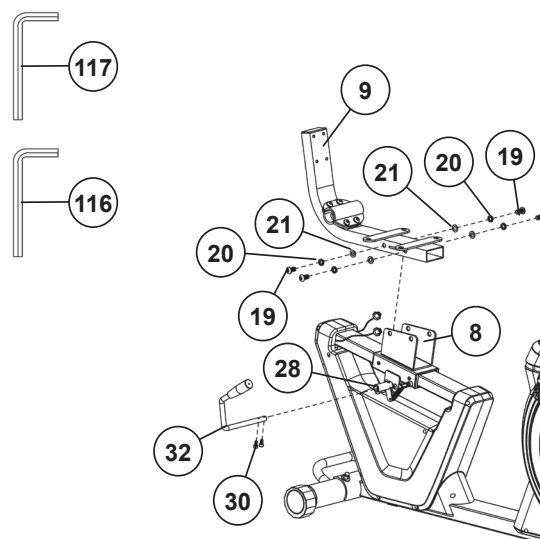
2. Našroubujte levý pedál (54) do lokátoru na levé straně (jak je vidět na obrázku) na kliku pedálu (97) (Pozor! směr šroubování je proti směru hodinových ručiček).

3. Poté připevněte pedálové pásky vlevo a vpravo (54a+55a) na přidružené pedály (54+55). (Pedály jsou označeny „L“ pro levý a „R“ pro pravý.)

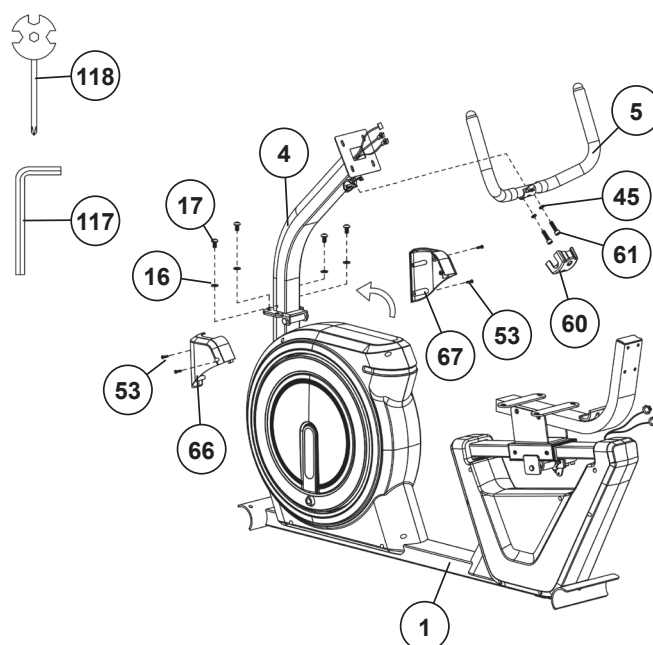


KROK 3**Nainstalujte rám sedadla (9) a seřizovač sedadla (32) na vozík sedadla (8).**

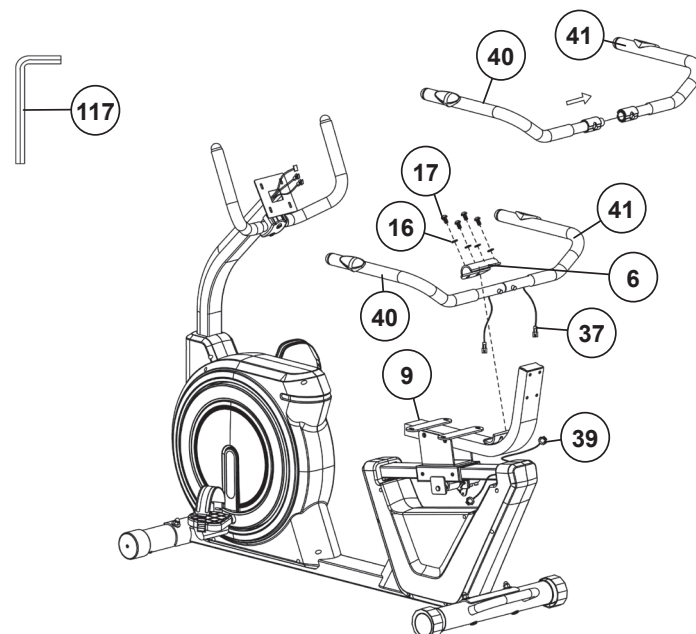
1. Vložte rám sedadla (9) do úchytů na vozíku sedadla (8) a zarovnejte jej tak, aby se otvory úchytů a rámu sedadla shodovaly.
2. Přišroubujte rám sedadla (9) na vozík sedadla (8) pomocí jednoho šroubu (19), jedné pružné podložky (20) a jedné podložky (21).
3. Vložte seřizovač sedadla (32) do úchytu (28) na vozíku sedadla (8) a utáhněte jej dvěma šrouby (30).

**KROK 4****Nainstalujte rukojeť (5) na nosnou trubku (4).**

1. Sklopte nosnou trubku (4) nahoru a přišroubujte ji k základnímu rámu (1) pomocí šroubů (17) a podložek (16). Ujistěte se, že nejsou skřípnuty žádné kabely.
2. Namontujte levý a pravý kryt nosné trubky (66+67) na nosnou trubku (4) pomocí šroubů (53).
3. Nasaďte rukojeť (5) na nosnou trubku (4). Na každý šroub (61) nasaďte pružnou podložku (45) a pevně připevněte rukojeť (5) k nosné trubce (4).
4. Poté zakryjte šroubový spoj rukojeti krytem rukojeti (60).

**KROK 5****Namontujte rukojeti pulzního senzoru (40+41) k rámu sedadla (9).**

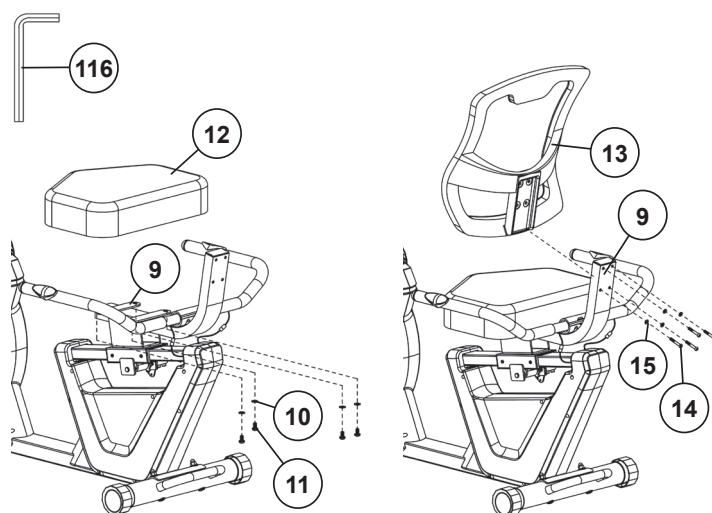
1. Spojte rukojeti pulzního senzoru (40+41) k sobě.
2. Přiveďte rukojeti pulzního senzoru (40+41) k rámu sedadla (9) a přišroubujte je k rámu sedadla (9) pomocí šroubů (17), podložek (16) a montážní desky (6). (Poznámka: Rukojeti pulzního senzoru lze stále mírně otočit dozadu pro snazší nastupování a vystupování.)
3. Připojte konektory kabelů cívky pulzního senzoru (39) a ručních senzorů pulzního senzoru (37).



KROK 6

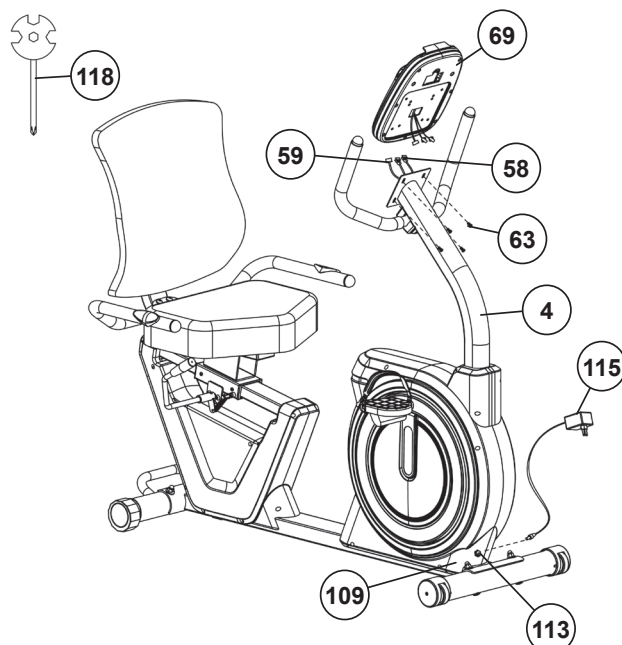
Upevněte sedadlo (12) a zadní stranu opěradla (13) na opěrku sedadla (9).

1. Umístěte sedadlo (12) zadní stranou na opěrku sedadla (9) tak, aby se otvory jsou zarovnané.
2. Na každý šroub M6x20 (11) nasadte jednu podložku 6//18 (10) a pevně utáhněte sedadlo (12) na opěrce sedadla (9).
3. Zadní stranu opěradla (13) přiložte k držáku sedadla (9) tak aby byly otvory zarovnané.
4. Pevně přišroubujte zadní stranu opěradla (13) k držáku sedadla (9) pomocí šroubů (14) a podložky (15).

**KROK 7**

Instalace počítače (69) do držáku počítače (4).

1. Zasuňte zástrčku pulzního připojovacího kabelu 2 (58) a připojovacího kabelu (59) do kabelových zásuvek monitoru (69).
2. Připevněte monitor (69) k držáku počítače (4) a utáhněte jej pomocí šroubů M5x10 (63). (Pozor: Dbejte na to, aby kabelové svazky nebyly při instalaci přiskřípnuty.) Šrouby (63) se nacházejí na zadní straně počítače (69).

**KROK 8**

Připojte napájení pomocí adaptéru (115).

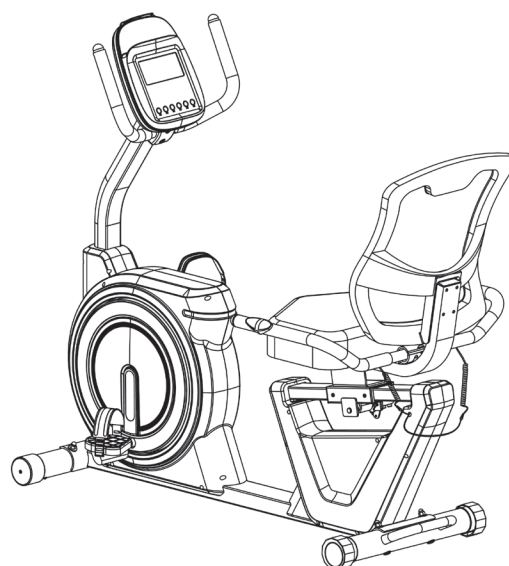
1. Zasuňte zástrčku kabelu adaptéru (115) do zástrčky stejnosměrného kabelu (113) na konci ochranného krytu řetězu (115).
2. Adaptér (115) zasuňte do zásuvky se síťovým napájením (230V~50Hz).

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 seznámte se spřístrojem, potom proveďte individuální nastavení.

Připomínka:

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



POUŽÍVÁNÍ PŘÍSTROJE

Nastavení sedadla

Zatlačte na nastavovací prvek sedadla (32) dolů, abyste uvolnili posuvník sedadla (8). Nastavte požadovanou polohu a vytáhněte nastavovací prvek sedadla (32) nahoru, abyste posuvník sedadla (8) zajistili.

Pulzní rukojeti

Levou a pravou pulzní rukojeť (40+41) lze zvednout, aby se usnadnilo nastupování a vystupování ze stroje a tím i jeho používání.

Přeprava přístroje

V přední patce (2) se nacházejí 2 přepravní kolečka. Aby bylo možné přístroj postavit nebo uskladnit na jiném místě, uchopte řídítka a přístroj naklopte na přední patku tak, dokud nelze přístrojem snadno pohybovat na přepravních kolečkách a posunovat jej do požadovaného místa.

Tento fitness přístroj je stabilní přístroj pro domácí sportování a simuluje jízdu na kole. Díky tréninky nezávislém na počasí a vnějších vlivech hrozí nižší riziko, včetně nátlaku skupiny s rizikem přílišné námahy a pádu.

Jízda na kole nabízí trénink kardiovaskulárního oběhu bez přetěžování na základě možnosti samostatně nastavitelného odporu. Takto je možný více nebo méně intenzivní trénink. Trénuje spodní končetiny, posiluje kardiovaskulární systém a tím podporuje celkovou kondici těla.

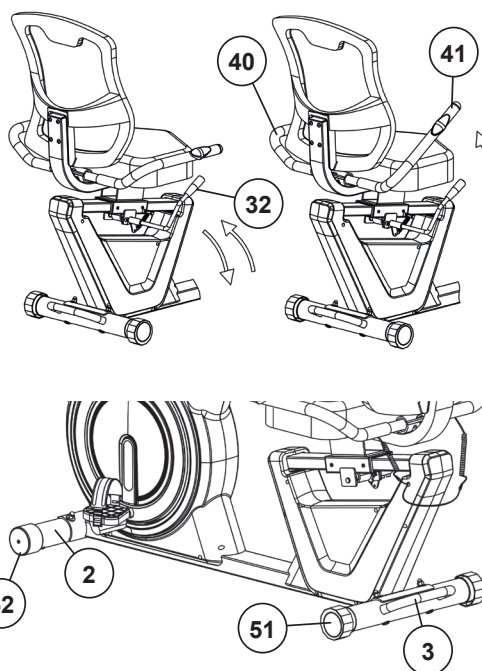
TABULKA

RPM a Watt

RPM → Úroveň ↓	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110
1	7	14	21	30	39	50	61	73	80	102
2	7	15	23	31	41	55	67	79	85	105
3	8	16	24	34	45	60	73	87	89	108
4	8	17	26	36	48	64	78	94	97	112
5	9	18	28	40	52	69	85	100	105	114
6	9	19	29	41	55	73	90	106	115	120
7	9	20	31	44	58	76	95	113	121	127
8	10	20	32	46	60	78	99	119	128	134
9	10	21	33	48	63	82	103	124	133	142
10	11	22	34	49	66	86	109	130	140	148
11	11	23	36	51	68	90	113	135	148	152
12	12	24	38	54	73	97	122	145	158	162
13	12	25	39	55	75	100	125	148	163	169
14	12	26	41	59	79	105	133	157	168	176
15	13	27	43	60	81	108	136	163	178	183
16	13	28	45	63	84	113	142	170	181	192
17	14	29	46	66	88	121	150	178	191	200
18	14	30	47	68	91	124	153	183	206	211
19	14	30	48	70	93	127	157	188	211	218
20	15	31	50	71	96	131	162	193	217	221
21	15	32	51	73	98	134	166	200	223	230
22	15	33	52	76	101	139	171	205	230	236
23	16	34	54	78	104	143	177	211	237	245
24	16	35	55	80	107	147	182	218	243	252
25	17	36	57	82	110	152	187	225	250	260
26	17	37	59	86	113	157	194	232	257	270
27	18	38	61	88	117	161	200	238	268	275
28	18	39	62	91	121	167	205	246	275	281
29	19	40	65	94	125	173	211	254	286	288
30	20	41	67	96	127	177	215	260	291	302
31	21	42	69	97	130	180	220	265	299	325
32	22	43	70	99	131	182	225	269	310	355

Poznámky:

Spotřeba energie (Watt) se kalibruje měřením rychlosti jízdy (min-1) nápravy a brzdného momentu (Nm). Vaše zařízení bylo před odesláním zkalibrováno tak, aby splňovalo požadavky na klasifikaci přesnosti. Pokud máte pochybnosti o přesnosti, obraťte se na místního prodejce nebo jej zašlete do akreditované zkušební laboratoře, aby se stroj zkalibroval. (Upozorňujeme, že je přípustná odchylka, která je uvedena na straně 3.)





FUNKČNÍ POPIS

Spuštění

1. Připojte napájecí adaptér k produktu a do správně připojené elektrické zásuvky. Displej počítače se rozsvítí a ozve se pípnutí. Poté se zobrazí výběr programu a počítač je připraven ke spuštění. Na 1 sekundu se zobrazí programovací kód 78.0.

2. Stisknutím tlačítek [+/-] vyberte jeden z programů P1-P24 a potvrďte výběr stisknutím tlačítka [E]. Přednastavené hodnoty, jako je čas, vzdálenost, kalorie a věk (pro horní limit tepové frekvence), lze ve vybraném programu zobrazit pomocí tlačítka [E] a změnit je pomocí tlačítek [+/-]. Pokud nastavíte jednu z přednastavených hodnot (čas, vzdálenost nebo kalorie), bude se odpočítávat do 0.

3. Jakmile je program a přednastavené hodnoty nastaveny, stisknete tlačítko [START/STOP] pro zahájení tréninku.

4. Opětovným stisknutím tlačítka [START/STOP] program přerušíte. Všechny hodnoty dosažené do tohoto bodu se ukládají po dobu 4 minut a můžete pokračovat v tréninku z těchto hodnot. Stisknutím a podržením tlačítka [R] se všechny funkce vynulují. (Poznámka: Dokud je nastavení odporu aktivní, není možné stisknout žádné klávesy.)

5. Počítač se automaticky vypne do pohotovostního režimu po přibližně 4 minuty po ukončení tréninku.

DISPLEJE

[START/STOP] Stav tréninku.

[PROGRAM] Kategorie programů: P1 Manuální program, P2-P13 Tréninkové programy, P14 Wattový program, P15 Program tělesného tuku, P16-P20 Pulzní programy, P21-P24 Individuální programy (U1-U4).

[LEVEL] Úroveň odporu: 1-32 úrovní.

[RPM-GRAPHIC] Otáčky za minutu - Grafika: Zobrazeno v barevných oblastech: 10-40 zelená, 41-80 žlutá, 81-120 červená.

[RPM] Otáčky za minutu: 0–15–999 ot./min.

[SPEED] Rychlost v km/h: 0,0–99,9 km/h.

[PROGRAM GRAPHIC] Grafika programu: Grafické znázornění profilů odporu programů.

[HEART RATE] Zobrazení tepové frekvence: P ~40–240 max. možná hodnota. Symbol srdce bliká při příjmu dat o tepové frekvenci.

[HEART RATE-GRAPHIC] Zobrazení tepové frekvence – grafika: Zobrazuje se v barevných oblastech: 60–100 zelená, 101–140 žlutá, 141–180 červená.

[TIME] Čas: 00:00–99:59.

[DIST] Vzdálenost v km: 0,00–999,9 km.

[ODO] Celkem km: Zobrazuje se vzdálenost v km všech tréninků.

[CAL] Kalorie v kcal: 0–999 kcal.

[WATT] Wattů: 0–999 wattů.

[TARGET H.R.] Cílová tepová frekvence: Horní hranice tepové frekvence.

[AGE] Věk: 10–99 let.

TLAČÍTKA

[T - TEST] Tlačítko: Test fyzické zdatnosti se známkami (F1.0–F6.0).

[E - ENTER] Tlačítko: Potvrzuje výběr programu, vyvolává a potvrzuje zadané funkce.

[R - RESET] Tlačítko: Dlouhým stisknutím vynuluje hodnoty. Přepíná zobrazení v tréninkovém režimu (SPEED-RPM, DIST-ODO, CAL-WATT).

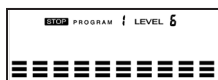
[▶ - START/STOP] Tlačítko: Spouští, pozastavuje nebo zastavuje tréninkový program.

[+] - [-] Tlačítko: Zvyšuje nebo snižuje přednastavenou hodnotu nebo vyvolává další nebo předchozí funkci ve výběru. (Změnit/potvrdit lze pouze blikající hodnoty.)

PROGRAMY

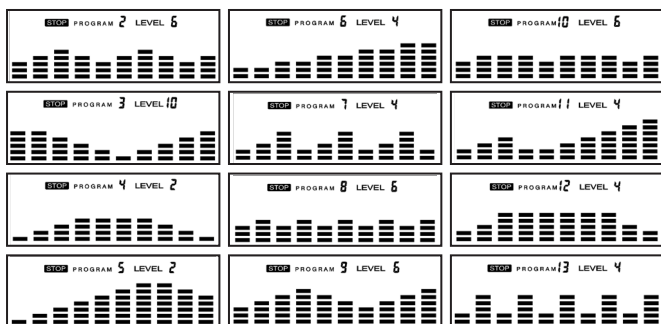
P1: Manuální program

Při výběru programu vyberte P1 pomocí tlačítek [+/-] a potvrďte tlačítkem [E]. Přednastavené možnosti pro čas, vzdálenost, kalorie a věk zobrazíte stisknutím tlačítka [E] a nastavte hodnoty pomocí tlačítek [+/-]. Stisknutím tlačítka [START/STOP] spustíte manuální program a upravte odpor během tréninku pomocí tlačítek [+/-].



P2 - P13: Tréninkové programy

Při výběru programu vyberte P2 - P13 pomocí tlačítek [+/-] a potvrďte tlačítkem [E]. Přednastavené možnosti pro čas, vzdálenost, kalorie a věk zobrazíte stisknutím tlačítka [E] a nastavte hodnoty pomocí tlačítek [+/-]. Stisknutím tlačítka [START/STOP] spustíte vybraný program. Během tréninku lze celý profil upravit nahoru nebo dolů pomocí tlačítek [+/-].



P14: Nezávislý program ve wattech

Při výběru programu vyberte P14 pomocí tlačítek [+/-] a potvrďte stisknutím tlačítka [E]. Přednastavené možnosti pro čas, vzdálenost, kalorie a věk zobrazíte stisknutím tlačítka [E] a nastavte hodnoty pomocí tlačítek [+/-]. Výchozí výkon je 100; hodnotu lze v tréninkovém režimu upravit v krocích po 5 wattech od 25 do 350 wattů. Pro nastavení výkonu použijte tlačítka [+/-]. Zadaný výkon zůstává konstantní bez ohledu na rychlost šlapání díky automatické úpravě odporu. Stisknutím tlačítka [START/STOP] spustíte program výkonu.

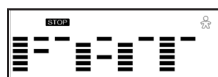


P15: Program tělesného tuku (FAT)

Zde můžete provést výpočet tělesného tuku. Přednastavené možnosti pro pohlaví [M/F], výšku [HEIGHT], hmotnost [WEIGHT] a věk [AGE] zobrazíte stisknutím tlačítka [E] a nastavte hodnoty pomocí tlačítek [+/-]. Stiskněte tlačítka [START/STOP] a poté se dotkněte snímačů pulsu na ruce pro provedení měření tělesného tuku. Po přibližně 10 sekundách se výsledky zobrazí jako [BODY TYPE] Typ těla, [FAT%] % tuku, [BMR] Bazální metabolismus a [BMI] Index tělesné hmotnosti.

Pozor! Pokud počítač zobrazí chybovou zprávu „E4“, je problém s přenosem pulsu. V takovém případě znovu spustíte program tělesného tuku a znovu se dotkněte senzorů pulsu.

Typ 1: 5%-9%	Typ 2: 10%-14%	Typ 3: 15%-19%
Typ 4: 20%-24%	Typ 5: 25%-29%	Typ 6: 30%-34%
Typ 7: 35%-39%	Typ 8: 40%-44%	Typ 9: 45% - 50%



P16 - P20: Pulzní programy Bei der Programmauswahl. Při výběru programů vyberte P16 - P20 pomocí tlačítek [+/-] a potvrďte tlačítkem [E]. Stisknutím tlačítka [E] zpřístupníte přednastavené možnosti pro čas, vzdálenost, kalorie, cílovou tepovou frekvenci/věk a upravte hodnoty pomocí tlačítek [+/-]. S pulzním programem THR můžete přímo nastavit horní limit tepové frekvence. Programy tepové frekvence 55 %, 65 %, 75 % a 85 % jsou založeny na zadaném věku a vypočítávají horní limit tepové frekvence 55 %, 65 %, 75 % nebo 85 % maximální tepové frekvence. Zobrazení TEPOVÉ FREKVENCE bliká, jakmile je během tréninku dosaženo horního limitu tepové frekvence.

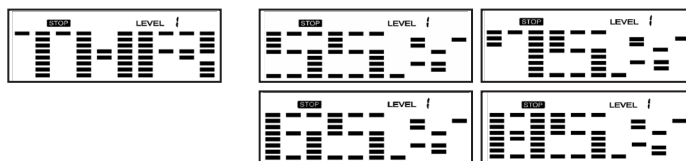
THR - Cílová tepová frekvence

55 % - Dietní program

65 % - Zdravotní program

75 % - Vytrvalostní program

85 % - Sportovní program



P21 - P24: Individuální programy (U1-U4)

Při výběru programů vyberte pomocí tlačítek [+/-] P21 - P24 a potvrďte tlačítkem [E]. Chcete-li zadat čas, vzdálenost, kalorie a věk, stiskněte tlačítko [E]. Pomocí tlačítek [+/-] změňte hodnotu a potvrďte tlačítkem [E]. Vytvořte si vlastní profil programu. S tímto programem můžete nastavit odpor 10 tyčí. Nastavte požadovaný odpor pro první sloupec pomocí tlačítek [+/-] a potvrďte zadání tlačítkem [E]. Tento postup opakujte pro všech 10 sloupců. Spustíte program stisknutím tlačítka [START/STOP]. Vybraný profil programu se automaticky uloží a v případě potřeby jej lze přepsat.



TEST ZPŮSOBIVOSTI

Po tréninku se zobrazením tepové frekvence v libovolném programu můžete stisknutím tlačítka [T] spustit test zdatnosti. Aby program správně fungoval, položte obě ruce na 60 sekund na snímače tepové frekvence. Po 60 sekundách se porovnají počáteční a konečné hodnoty tepové frekvence a v závislosti na rozdílu tepové frekvence se zobrazí skóre zdatnosti od F1,0 do F6,0. **Pozor!** Během testu zdatnosti nebudou fungovat žádné další displeje.

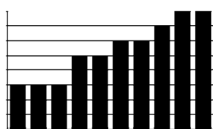
Stav	Výsledek
Velmi dobrý	F1.0
Dobry	F2.0
Průměrný	F3.0
Dostatečný	F4.0
Špatný	F5.0
Velmi špatný	F6.0

PROFIL ODPORU

Profil odporu: Požadovanou dobu tréninku lze předem nastavit v oblasti času. Tento předem nastavený čas systém rozdělí na 10 dílčích intervalů. Každý sloupec na časové ose (horizontální) = 1/10 zadaného času, např.: doba tréninku = 5 min. = každý sloupec je 30 sek., doba tréninku = 10 min. = každý sloupec = 1 min. Každý z 10 sloupců odpovídá takovému časovému intervalu. Aktuální časový sloupec BLIKÁ. Pokud není zadán čas, znamená každý časový sloupec 3 minuty tréninku, tj. po 3 minutách přeskóčí blikající indikátor ze sloupce 1 na sloupec 2 atd. do celkem 30 minut. Pokud program mezitím zastavíte tlačítkem S, čas se zastaví a po opětovném stisknutí tlačítka [Start/Stop] -se počítá dál.

Odpor pedálů: Pomocí tlačítek [+/-] můžete kdykoliv, ve všech programech, přizpůsobit odpor pedálů, s výjimkou programu. Změnu zjistíte podle výšky sloupce – čím vyšší sloupec, tím vyšší je odpor a naopak. Každý segment sloupce reprezentuje dvě hodnoty (např. 4 segmenty reprezentují stupeň 13, 14, 15 + 16. 7 segmentů reprezentuje stupeň 25, 26, 27 + 28). Zvolenou hodnotu zobrazuje ukazatel úrovně. Změna má účinek na momentální a následující časovou pozici. Výška sloupců indikuje zatížení, nikoli profil terénu. Průběh programu se na displeji zobrazuje graficky. Jednotlivé programy probíhají dle zobrazení sloupového diagramu v zobrazovacím poli, např. program 5 = kopec / program 3 údolí atd. (Přitom výška sloupce = odpor, čas je rozložený na šířku sloupce).

Po nastavení programů je nezbytně nutné stisknout tlačítko [Start/Stop], pokud chcete zahájit trénink. Obecně platí, že veškeré vygenerované a zobrazené hodnoty nejsou vhodné pro medicínské vyhodnocení.



vysoký sloupec = vysoký odpor při šlapání
nízký sloupec = malý odpor při šlapání
každý segment sloupce obsahuje 4 hodnoty
každý z 10 časových sloupců odpovídá 1/10 stanovené doby tréninku

MĚŘENÍ PULZŮ

Měření tepové frekvence pomocí snímače tepové frekvence: Pro spolehlivé sledování tepové frekvence během tréninku doporučujeme nosit vhodný hrudní pás. Počítač má vestavěný přijímač v počítači, takže můžete použít pás pro měření tepové frekvence s Bluetooth, například pás pro měření tepové frekvence Christopheit-Sport BT (č. položky 2209). Pokud pás pro měření tepové frekvence před nasazením mírně navlhčíte, počítač by měl zaznamenat a zobrazit údaje o tepové frekvenci do 60 sekund. Dosah pásu pro měření tepové frekvence je 10 metry v závislosti na modelu.

Měření pulsu rukou:

Snímače pulsu ruky jsou umístěny na levé a pravé rukojeti. Dbejte na to, aby obě dlaně spočívaly na snímačích vždy současně a normální silou. Jakmile se tepová frekvence sníží, na displeji se zobrazí hodnota tepové frekvence. (Měření tepu rukou je pouze orientační, protože v důsledku pohybu, tření, pocení, stavu pokožky a krevního oběhu atd. může dojít k individuálním odchylkám od skutečného tepu).

Poznámka: Pokud se používají obě metody měření pulzů současně, má přednost ruční měření pulzů

Pozor! Systémy monitorování srdeční frekvence mohou být nepřesné. Nadměrný trénink může vést k vážnému zranění nebo smrti. Pokud pocítíte závrať nebo mdloby, okamžitě přestaňte trénovat. Hodnoty srdeční frekvence nejsou vhodné pro lékařské účely

KONEKTIVITA

KINOMAP APP

Sport, koučování, hry a eSport jsou klíčová slova aplikace Kinomap. Toto obsahuje mnoho kilometrů skutečného filmového materiálu, který můžete cvičit uvnitř, jako byste byli venku; Sledování tras a analýza vašeho výkonu; Obsah koučování; Režim pro více hráčů; nové příspěvky denně; Oficiální halové závody a další ...

Stáhněte si aplikaci a připojte se

Naskenujte sousední QR kód pomocí smartphonu / tabletu nebo použijte funkci vyhledávání v obchodě Playstore (Android) nebo APP Store (IOS) a stáhněte si aplikaci Kinomap. Zaregistrujte se a postupujte podle pokynů v APP. Aktivujte Bluetooth na smartphonu nebo tabletu a vyberte správce zařízení v aplikaci a poté příslušnou kategorii produktu. Poté vyberte své typové označení pomocí loga výrobce „Christopeit Sport“ pro připojení sportovního vybavení. V závislosti na sportovním vybavení APP zaznamenává různé funkce přes Bluetooth nebo dochází k výměně dat.

Pozornost! Aplikace Kinomap nabízí bezplatnou zkušební verzi na 14 dní. Poté se můžete rozhodnout, zda chcete pokračovat v tréninku zdarma se základní verzí, nebo využívat celou řadu aplikace Kinomap za poplatek.

Aktuální informace a poplatky najdete na:
www.kinomap.com



kinomap
IOS / ANDROID APP

ČISTĚNÍ, KONTROLA A SKLADOVÁNÍ DOMÁCÍHO

1. Čistění

K čistění používejte pouze lehce namočený hadřík. **Pozor:** Nikdy nepoužívejte benzen, ředidlo nebo jiné agresivní čisticí prostředky na čistění 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

Při nepoužívání přístroje po dobu delší než 4 týdny odpojte napájení. Posuňte ližiny sedla ve směru k řídítkům a sedlovou trubici zasuňte co možná nehlouběji do rámu. Ke skladování zvolte suché místo v interiéru a kuličkové ložisko pedálů ošetřete olejem z levé i pravé strany. Olej aplikujte včetně rychloupínáku. Přístroj zakryjte, abyste jej ochránili před změnou zabarvení způsobenou např. slunečním světlem a prachem.

3. Kontroly

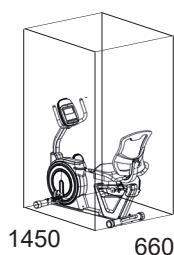
Každých 50 hodin doporučujeme zkontrolovat šroubová spojení kvůli utažení, která byla připravena při montáži. Kuličkové ložisko pedálů vlevo a vpravo a závit rychloupínáku ošetřete každých 100 provozních hodin malým množstvím oleje ve spreji.

ŘEŠENÍ POTÍŽÍ

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

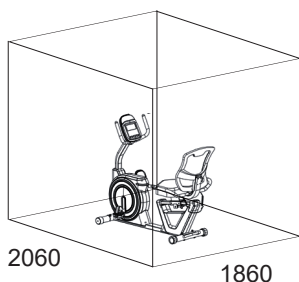
Problém	Možná příčina	Řešení
Počítač se stisknutím klávesy nezapne.	Nejsou vloženy baterie nebo jsou baterie vybité.	Zkontrolujte, zda jsou baterie ve zdířce vloženy správně nebo baterie vyměňte.
Počítač neukazuje žádné hodnoty a se začátkem tréninku se nezapíná.	Chybějící impuls senzoru z důvodu nesprávného 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.
Nezobrazuje se pulz.	Není zapojen snímač pulzu	Zapojte samostatnou zástrčku kabelu na snímání pulzu do odpovídající zdířky na počítači.
Nezobrazuje se pulz.	Senzor pulzu není správně zapojen.	Odšroubujte senzory na snímání pulzu a zkontrolujte správné zapojení kabelů a případná poškození kabelů. Totéž platí pro ostatní pulzní konektory.

POŽADAVEK NA TRÉNINKOVÝ PROSTOR



2000

Oblast cvičení v mm
(pro domácího trenéra a uživatele)



2000

Volná plocha v mm
(Tréninkový a bezpečnostní prostor (obíhající 600 mm))

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 sledování tréninku. 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:

- Měření tepu konvenčním způsobem (snímání tepu, např. na zápěstí a počítání tepů během minuty).
- Měření tepové frekvence vhodnými a kalibrovanými přístroji na měření tepové frekvence (k dostání v prodejnách zdravotnických potřeb).
- 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.

USPOŘÁDÁNÍ 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 začínat 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 šubnutí. Tento Poté pozici držte. Doporučujeme provést zahřívací cvičení znovu na konci tréninku a to Ukončete trénink vytřesením 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 předkloníte 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 podlahu a předkloníte 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 mějte 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

Označení - Objednací číslo: **RS4000 - 2529**
 Datum technických údajů: **08.08.2025**
 Rozměry cca: [cm]: L 145 x B 66 x H 116 cm
 Prostorové požadavky [m²]: 2,5 m²
 Hmotnost výrobku cca [kg]: 42 kg
 Vhodný do max. hmotnost uživatele [kg]: 150 kg

- Přijímač pro bezdrátový pás s monitorem tepové frekvence BT je součástí počítače
- Držák pro chytrý telefon/tablet
- Osobní limity, jako je čas, vzdálenost, přibližná spotřeba kalorií, horní limit tepové frekvence a wattů, lze zadat do příslušných programů
- Překročení těchto limitů je indikováno
- Zobrazení kondičního testu

VLASTNOSTI

- Motor a počítačem řízený magnetický brzdový systém
- Setrvačnick o hmotnosti cca 10 kg
- 32 úrovní nastavení odporu
- 1 manuální program
- 12 přednastavených tréninkových programů
- 5 programů pro měření tepové frekvence s maximálním nastavením tepové frekvence (řízené tepem)
- 4 uživatelsky definované programy
- 1 program pro měření výkonu nezávislý na rychlosti (nastavení výkonu od 25 do 350 wattů, nastavitelné v krocích po 5 watttech)
- 1 program pro měření tělesného tuku
- Měření tepové frekvence na ruce
- Sedadlo s horizontálním nastavením přibližně 25 cm
- Vyrovnání podlahy, nastavení výšky a přepravní kolečka
- Napájecí adaptér
- Podsvícený LCD displej, 7 oken zobrazujících: čas, rychlost, otáčky pedálů, vzdálenost, přibližnou spotřebu kalorií, wattů, tepovou frekvenci a ODO

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

Top-Sports Gilles GmbH

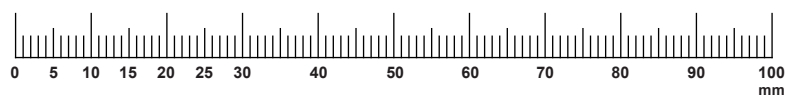
Friedrichstraße 55, 42551 Velbert
 www.christopeit-sport.com
 Telefon: +49 (0)20 51 / 60 67-0
 Telefax: +49 (0)20 51 / 60 67-44
 e-mail: info@christopeit-sport.com

Tento produkt je vytvořen pouze pro soukromé domácí sportovní aktivity a není nám povolen v komerčním resp profesionální oblasti. Domácí sport třída použití H/C.

Obr. č.	Označení	Rozměry	Množství	Namontované na	ET číslo
1	Hlavní rám		1	2+3	33-2529-01-SW
2	Přední nožní trubka		1	1	33-2529-02-SW
3	Zadní nožní trubka		1	1	33-2529-03-SW
4	Nosná trubka		1	1	33-2529-04-SW
5	Rukojeť		1	4	33-2529-05-SW
6	Montážní deska		1	9	33-2529-06-SW
7	Kolejnice sedadla		1	1	33-2529-07-CR
8	Posuv sedadla		1	7+9	33-2529-08-SW
9	Držák sedadla		1	8	33-2529-09-SW
10	Podložka	6//18	4	11	39-10013-VC
11	Šroub s vnitřním šestihranem	M6x20	4	9+12	39-10128
12	Sedadlo		1	9	36-2529-10-BT
13	Opěradlo		1	8	36-2529-06-BT
14	Šroub s vnitřním šestihranem	M6x45	4	9+13	39-10410-CR
15	Podložka	6//12	11	14,79+92	39-10013-VC
16	Podložka	8//16	13	17,44+93	39-9962-SW
17	Šroub s vnitřním šestihranem	M8x15	8	4+6	39-10247
18	Obdélníková zátka		1	9	36-2529-15-BT
19	Šestihranný šroub	M10x20	4	8+9	39-9974
20	Pružinový kroužek	pro M10	4	19	39-9995
21	Podložka	10//20	4	19	39-9989-SW
22	Plastový kluzák		2	8	36-2529-13-BT
23	Phillips šroub	4.2x6	4	8+22	36-9836-22-BT
24	Zajišťovací deska		1	8	36-2529-14-BT
25	Bezpečnostní klip	C 12	3	28+112	36-9514-26-BT
26	Zajišťovací zařízení		1	28	36-2529-16-BT
27	Excentrický		1	28	36-2529-17-BT
28	Zajišťovací osa		1	8+32	33-2529-18-SI
29	Šroub s vnitřním šestihranem	M8x12	1	28	39-9888
30	Šroub s vnitřním šestihranem	M6x15	2	28	39-10120-VC
31	Šroub s vnitřním šestihranem	M6x15	2	28	39-10120-VC
32	Zajišťovací páka		1	28	33-2529-19-SW
33	Pružina ruční páky		1	34	36-2529-18-BT
34	Šestihranný šroub	M6x35	1	8	39-10085
35	Matka	M6	3	34+95	39-9861-VZ
36	Pulzní rukojeť		2	40+41	36-2529-19-BT
37	Snímač pulsu s kabelem		2	39,40+41	36-2529-20-BT

Obr. č.	Označení	Rozměry	Množství	Namontované na	ET číslo
38	Chráníč kabelu		3	1,37+56	36-9821-13-BT
39	Pulzní kabel		2	37+56	36-2529-21-BT
40	Levá pulzní rukojeť		1	9+41	33-2529-16-SW
41	Pravá pulzní rukojeť		1	9+40	33-2529-17-SW
42	Plastové pouzdro		2	40+41	36-2529-22-BT
43	Držák na láhev na pití	25	4	5,40+41	36-1206-13-BT
44	Šroub s vnitřním šestihranem	M8x40	4	7	39-10132-SW
45	Pružinový kroužek	pro M8	10	7,48+61	39-9864-SW
46	Kuličkové ložisko	6203z	2	75	36-9805-31-BT
47	Obdélníková zátka	60x30	2	7	36-2529-23-BT
48	Vratový šroub	M8x70	4	2+3	39-10140-SW
49	Podložka ohnutá	8//19	4	48	39-9966-SW
50	Klobouk matka	M8	4	48	39-9900-SW
51	Excentrická krytka		2	3	36-1321-07-BT
52	Koncová krytka s transportním válečkem		2	2	36-2561-10-BT
53	Phillips šroub	4.2x20	21	37,52,68,71+108	39-10253-VC
54	Pedál vlevo	9/16"L	1	97	36-9109-84-BT
54a	Pásek pro zajištění pedálu na levé straně		1	44	36-9916-13-BT
55	Pedál vpravo	9/16"R	1	98	36-9109-85-BT
55a	Pásek pro zajištění pedálu vpravo		1	55	36-9916-14-BT
56	Kabel pro připojení pulzního senzoru 1		1	39+58	36-2529-24-BT
57	Kabel senzoru		1	111	36-2529-25-BT
58	Kabel pro připojení pulzního senzoru 2		1	56+69	36-2529-26-BT
59	Připojovací kabel		1	69+86	36-2529-07-BT
60	Kryt rukojeti		1	5	36-9110-13-BT
61	Šroub s vnitřním šestihranem	M8x30	2	5	39-10041
62	Kryt rukojeti		2	5	36-2529-27-BT
63	Phillips šroub	M5x10	4	69	39-9903-SW
64	Šestihranný šroub	M8x70	1	4	39-10417-CR
65	Matka	M8	2	64+93	39-10031
66	Kryt levé nosné trubky		1	4+67	36-2529-31-BT
67	Kryt pravé nosné trubky		1	4+66	36-2529-32-BT
68	Motor		1	1+86	36-2529-09-BT
69	Počítač		1	4	36-2529-03-BT
70	Levá zadní kapotáž		1	1+71	36-2529-11-BT
71	Pravá zadní kapotáž		1	1+70	36-2529-12-BT
72	Šroub	4.2x25	19	70,71,108+109	39-9825338-BT
73	Ochranná zátk		2	1	36-2529-28-BT
74	Vlnitá podložka	17//22	1	75	36-9918-22-BT
75	Nápravy motocyklu		1	46	33-2529-10-SW
76	Šroub s vnitřním šestihranem	M6x15	6	75+112	39-10120-SW
77	Kladka		1	75	36-2529-29-BT
78	Bezpečnostní klip	C 17	2	75	36-9504-20-BT
79	Phillips šroub	M6x12	8	82+83	39-9958
80	Plastové ložiskové sedlo		2	1+81	36-2529-37-BT
81	Kuličkové ložisko	6001z	2	80	36-9516-27-BT
82	Setrvačník		1	81	33-2529-11-SI
83	Kryt ložiskového sedla		2	80	33-2529-12-SW
84	Magnet		4	77	36-9101-14-BT
85	Podložka	6//16	4	76+86	39-9863
86	Kabel motoru		1	59+68	36-2529-08-BT
87	Řemen		1	77+82	36-2529-30-BT
88	Pružinový kroužek	pro M6	4	76	39-9865
89	Sebejistící matka	M6	4	76	39-9861-SW
90	Držák napínače		1	1	33-2529-13-SW
91	Napínací kladka		1	90	36-2529-38-BT
92	Šroub	M6x10	1	90	39-9958
93	Šroub s vnitřním šestihranem	M8x20	1	1+90	39-10095-SW
94	Plastová podložka		1	93	36-2529-39-BT
95	Šestihranný šroub	M6x45	1	1	39-9825
96	Napínací pružina		1	1+90	36-2529-33-BT
97	Levé rameno pedálu	9/16"L	1	75	33-2529-14-SW
98	Pravé rameno pedálu	9/16"R	1	75	33-2529-15-SW

Obr. č.	Označení	Rozměry	Množství	Namontované na	ET číslo
99	Šroub s vnitřním šestihranem	M8x55	2	97+98	39-10056
100	Matka	M8	4	99	39-10031
101	Klíč	5x5x17	2	97+98	36-2529-34-BT
102	Podložka	6//25	2	103	39-10060-SW
103	Šestihranný šroub	M6x20	2	75	39-10128
104	Držák kulatého kotouče		2	97+98	36-2529-04-BT
105	Kulatý kotouč		2	104	36-2529-05-BT
106	Šroub se zapuštěnou hlavou	M5x10	2	104	39-10092-SW
107	Šroub se zapuštěnou hlavou	4.2x12	4	104	36-9825339-BT
108	Kapota na levé straně		1	1+109	36-2529-01-BT
109	Kapota vpravo		1	10+108	36-2529-02-BT
110	Magnetický držák		1	1	33-2529-20-SW
111	Držák senzoru		1	1	36-9808-10-BT
112	Osa magnetického držáku		1	110	33-2529-21-SI
113	Napájecí zásuvka		1	109	36-2529-35-BT
114	Kabelový vývod		1	68+110	36-2529-36-BT
115	Napájecí zdroj	9VDC=/1A	1	113	36-1420-17-BT
116	Imbusový klíč	5	1		36-9119-34-BT
117	Imbusový klíč	6	1		36-9107-27-BT
118	Víceklíčové		1		36-9107-28-BT
119	Montážní a provozní návod		1		36-2529-40-BT





DE EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55, D - 42551 Velbert

erklärt, in alleiniger Verantwortung, dass die Produkte:

Artikelbezeichnung:
RS 4000 Art.-Nr. 2529

Produktbezeichnung:
Ergometer – Stationäre Trainingsgeräte

mit den folgenden grundlegenden Anforderungen der nachfolgender EG Richtlinien übereinstimmen

2014/53/EU (RED) Funkanlagen-Richtlinie
2011/65/EU RoHS Richtlinie zur Beschränkung der Verwendung gefährlicher Stoffe

und den zusätzlichen Normen, Richtlinien und Bestimmungen entsprechen:

EN 301 489-1 V2.2.3
EN 301 489-17 V3.2.6
EN 300 328 V2.2.2
EN 55032:2015/A1:2020+A11:2020
EN 55035:2017/A11:2020
EN IEC 62368-1:2020+A11:2020
EN 62479:2010
EN 50663:2017
EN IEC 61000-6-3:2021
EN IEC 61000-6-1:2019
EN IEC 61000-3-2:2019/A1:2021
EN 61000-3-3 :2013/A2:2021+A1:2019
EN ISO 20957-1:2013
EN ISO 20957-5:2016

Unterzeichnet im Namen und in Verantwortung für:
Signed on behalf of and under responsibility for:

Top-Sports Gilles GmbH

GB EC-DECLARATION OF CONFORMITY

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55, D - 42551 Velbert

declares, in our sole responsibility, that the products:

Article:
RS 4000 Art.-No. 2529

Product description:
Ergometer – stationary training equipment

comply with the following essential requirements of the following EU directives

2014/53/EU (RED) Radio Equipment Directive
2011/65/EU (RoHS) Restriction of Hazardous Substances

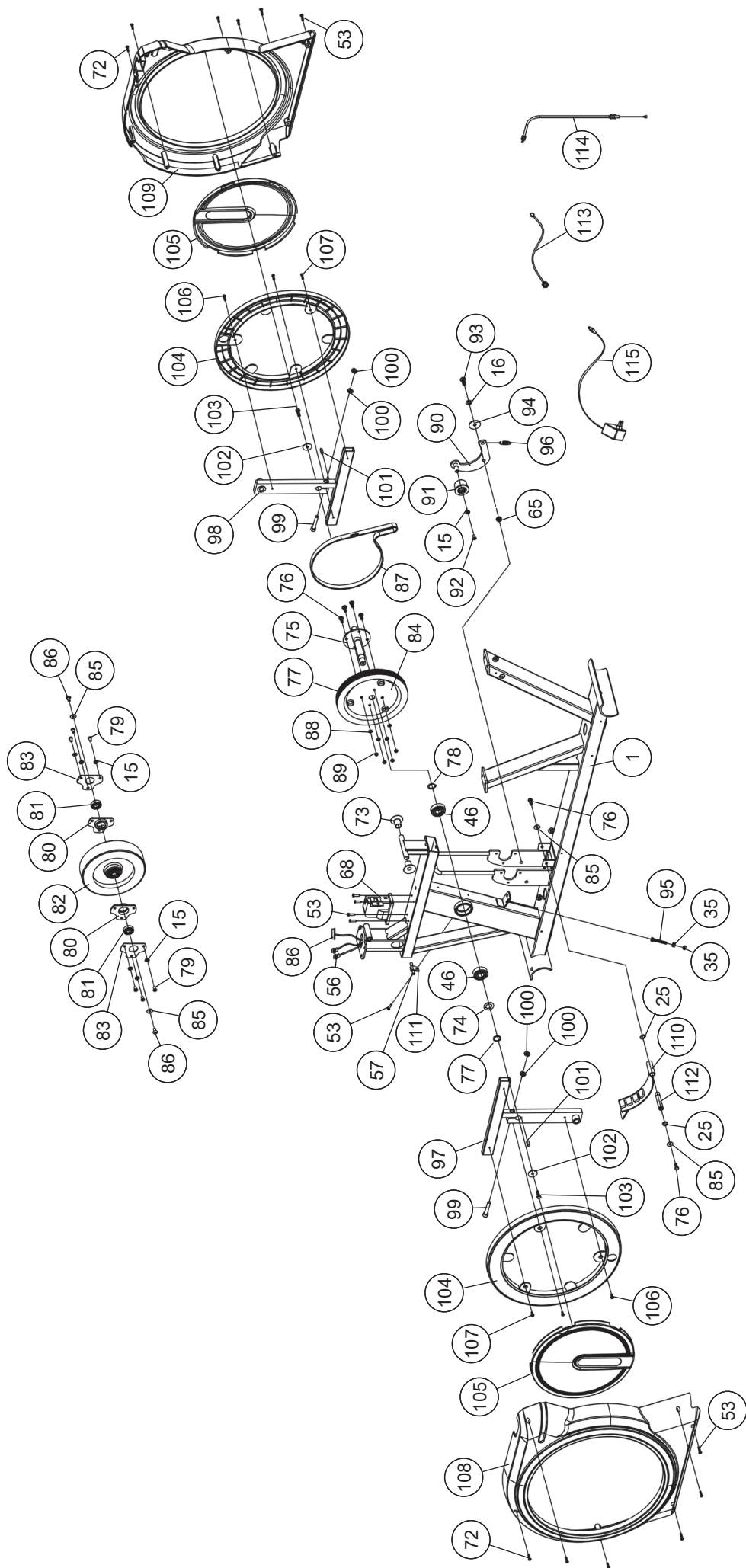
and additionally standards, guidelines and regulations:

EN 301 489-1 V2.2.3
EN 301 489-17 V3.2.6
EN 300 328 V2.2.2
EN 55032:2015/A1:2020+A11:2020
EN 55035:2017/A11:2020
EN IEC 62368-1:2020+A11:2020
EN 62479:2010
EN 50663:2017
EN IEC 61000-6-3:2021
EN IEC 61000-6-1:2019
EN IEC 61000-3-2:2019/A1:2021
EN 61000-3-3 :2013/A2:2021+A1:2019
EN ISO 20957-1:2013
EN ISO 20957-5:2016

Velbert, den 04.08.2025

Ort/Place, Datum / Date

Sven Ehmke
(CEO / Geschäftsführer)



Service / Hersteller

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

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstrasse 55

D - 42551 Velbert

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

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

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

info@christopeit-sport.com



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