

RACER BIKE 4.0

HEMSPORT TRAININGSGERÄT

Montage- und Bedienungsanleitung

Bestell-Nr.: 2310

Seite: 2-12

DE

Assembly and operating instructions

Order No.: 2310

Page: 13-21

GB

Instructions de montage et d'utilisation

No. de commande: 2310

Page: 22-30

F

Montage- en bedieningsinstructies

Bestellnr.: 2310

Pagina: 31-39

NL



INHALTSÜBERSICHT

Seite	Inhalt
2	Christopeit-Sport Community
3	Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise
4	Montageübersicht
5-7	Montageanleitung
8	Benutzung des Gerätes
8	Reinigung, Wartung und Lagerung
9	Widerstand-Regler
9	App-Konnektivität
9	Garantiebestimmungen
10	Trainingsanleitung Allgemein
11-12	Stückliste - Ersatzteilliste
43	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.

CHRISTOPEIT-GYM

In unserem Christopeit GYM findest Du zu Deinem Trainingsgerät verschiedene Programme mit unterschiedlichen Herausforderungen. Wir wünschen Dir viel Freude bei Deinem täglichen Training.

Scanne den QR-Code oder folge dem Link:

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

GYM



CHRISTOPEIT-BLOG

Finde viele spannende Themen rund um Fitness und Gesundheit bei uns im Blog.

Scanne den QR-Code oder folge dem Link:

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

BLOG



SOCIAL-MEDIA

Folge uns auf Facebook, Instagram und Youtube.

Scanne den QR-Code oder suche auf den jeweiligen Plattformen nach: Christopeit-Sport

FACEBOOK



INSTAGRAM



YOUTUBE



Mit freundlichen Grüßen,
Deine Top-Sport Gilles GmbH

WICHTIGE EMPFEHLUNGEN UND SICHERHEITSHINWEISE

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

1. Das Gerät genau nach der Montageanleitung aufbauen und nur die, für den Aufbau des Gerätes beigefügten 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 Sattel- und Lenkerverstellung 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. geeignete, eigene Werkzeuge verwenden. Schweißablagerungen am Gerät sind direkt nach Trainingsende zu entfernen.

7. Achtung! Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaftem gesundheitlichen Schaden oder zum Tod führen. Vor der Aufnahme eines gezielten Trainings ist daher ein geeigneter Arzt zu konsultieren. Dieser kann definieren, welcher maximalen Belastung (Puls, Watt, Trainingsdauer usw.) man sich selbst aussetzen darf und genaue Auskünfte bzgl. der richtigen Körperhaltung beim Training, der Trainingsziele und der Ernährung geben. Es darf nicht nach schweren Mahlzeiten trainiert werden. Es ist zu beachten, dass dieses Gerät nicht für therapeutische Zwecke geeignet ist.

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

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

10. Sofern in der Anleitung nicht anders beschrieben, darf das Gerät nur immer von einer Person zum Trainieren benutzt werden. Die Trainingsleistung sollte insgesamt 60 Min./tägl. nicht überschreiten.

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

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

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

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

19. Das Gerät ist mit einer stufenlosen Widerstandseinstellung ausgestattet. Diese ermöglichen eine Verringerung bzw. Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Dabei führt das Drehen des Einstellknopfes der Widerstandseinstellung gegen den Uhrzeigersinn zu einer Verringerung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Das Drehen des Einstellknopfes der Widerstandseinstellung im Uhrzeigersinn zu einer Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung.

20. Dieses Gerät ist gemäss der EN ISO 20957-1:2014 und EN ISO 20957-10:2018 „H“ geprüft und zertifiziert worden. Die zulässige maximale Belastung (=Körpergewicht) ist auf 120 kg festgelegt worden. Die Klassifizierung H sagt aus, dass dieses Gerät nur zum Heimgebrauch gedacht und gefertigt wurde. Die Bluetooth Sende-Einheit entspricht den grundlegenden Anforderungen der RED Richtlinie 2014/53/EU.

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

Achtung!
Vor Benutzung
Bedienungs-
anleitung lesen!

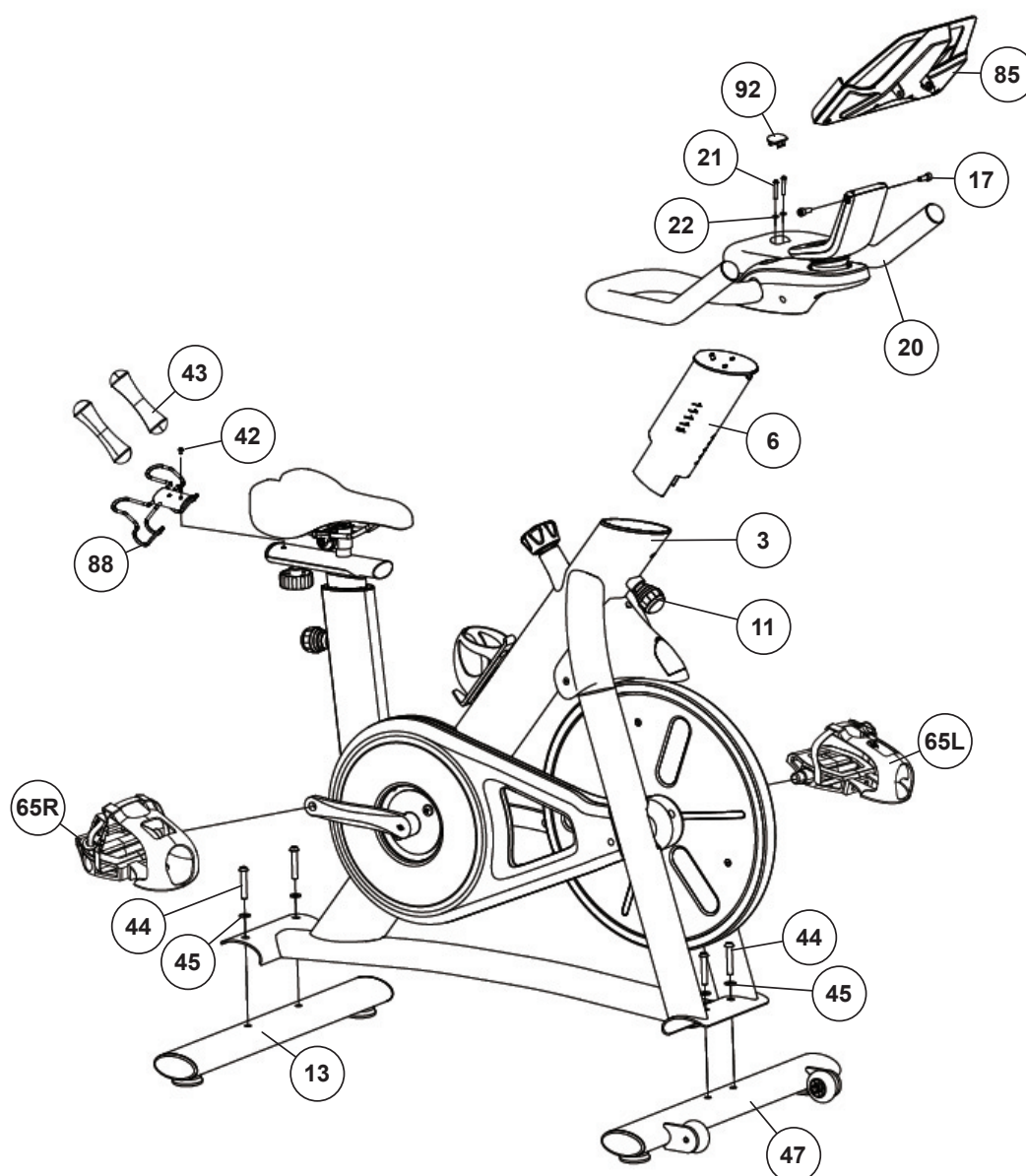


DE MONTAGEÜBERSICHT

GB ASSEMBLY OVERVIEW

F APERÇU DE L'ASSEMBLÉE

NL MONTAGE OVERZICHT



MONTAGEANLEITUNG

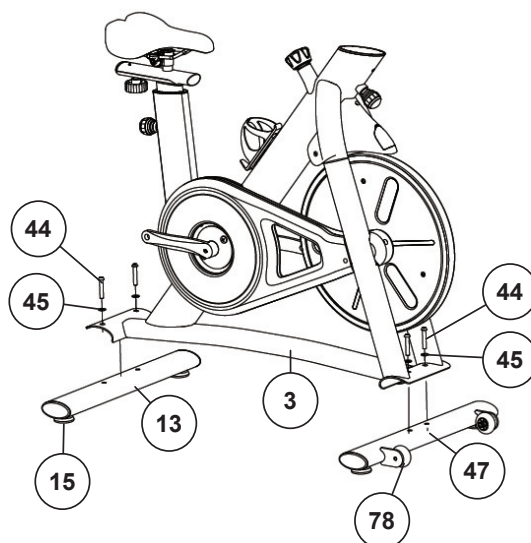
Entnehmen Sie alle Einzelteile der Verpackung, legen diese auf den Boden und kontrollieren die Vollständigkeit anhand der Montageschritte. Das Gerät wurde größtmöglich vormontiert, sodass die Endmontage des Gerätes leicht und schnell durchführbar ist. Montagezeit ca. 30Min.

SCHRITT 1

Montage der Fußrohre (13+47) am Grundrahmen (3).

1. Montieren Sie den vorderen Fuß (47) mit den vormontierten Transportrollen (78) am Grundgestell (3). Benutzen Sie dafür die bereits am Fuß montierten zwei Schrauben M8x45 (44) und Unterlegscheiben 8//16 (45).

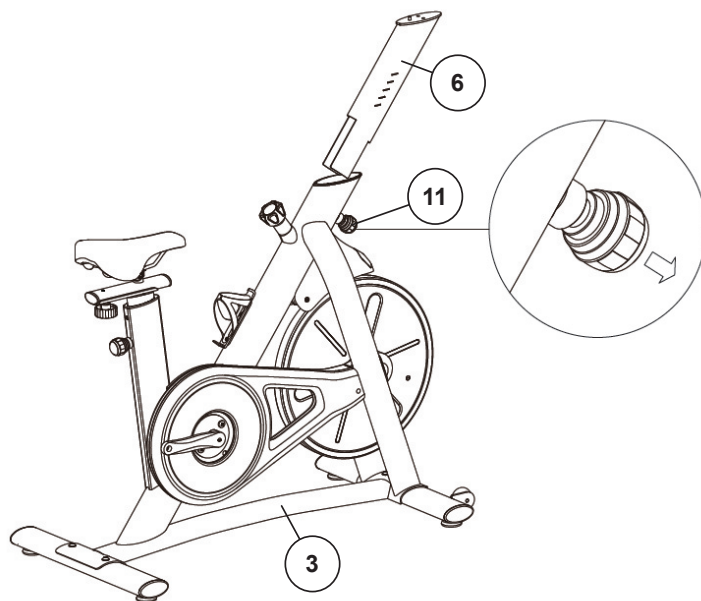
2. Montieren Sie den hinteren Fuß (13) am Grundgestell (3). Benutzen Sie dafür ebenso zwei Schrauben (44) und Unterlegscheiben (45). Nach Beendigung der Gesamtmontage können Sie durch Drehen an den Gummifüßen (15) Unebenheiten des Untergrundes ausgleichen. Das Gerät wird damit so ausgerichtet, sodass ungewollte Eigenbewegungen des Gerätes während des Trainings ausgeschlossen werden.



SCHRITT 2

Montage des Lenkerstützrohres (6) am Grundgestell (3).

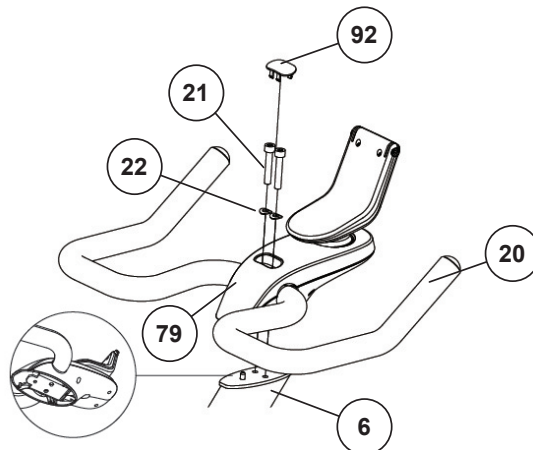
1. Schieben Sie das Lenkerstützrohr (6) in die entsprechende Aufnahme am Grundrahmen (3) und sichern Sie dies in gewünschter Position mittels des Schnellverschlusses (11). (**Achtung!** Zum Eindrehen des Schnellverschlusses (11) müssen. Das Gewindeloch im Grundrahmen (3) und eines der Löcher im Lenkerstützrohr (6) übereinander stehen. Weiterhin muss darauf geachtet werden, dass das Lenkerstützrohr (6) nicht über die markierte, maximale Einstellposition aus dem Grundrahmen herausgezogen wird. (Die Einstellung des Lenkerstützrohres kann später beliebig verändert werden. Der Schnellverschluss (11) muss nur durch Drehen etwas gelöst werden, kann dann gezogen werden um die Höhenarretierung freizugeben und die Lenkerhöhe zu verstellen. Nach der gewünschten Einstellung den Schnellverschluss (11) wieder durch Festdrehen sichern. Das gleiche Verfahren findet sich auch bei der Verstellung des Sattelstützrohres auf.)



SCHRITT 3

Montage des Lenkers (20) am Lenkerstützrohr (6).

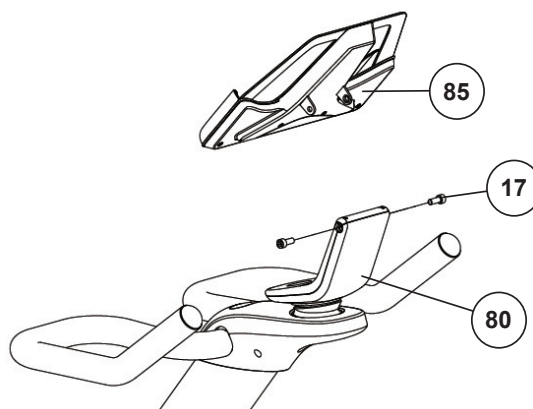
1. Legen Sie den Lenker (20) auf die Aufnahme vom Lenkerstützrohr (6) sodass dieser bündig aufliegt und schrauben Sie den Lenker (20) mittels 2 Schrauben M8x45 (21) und Unterlegscheiben 8//16 (22) am Lenkerstützrohr (6) fest. Stecken Sie auf die obere Lenkerverkleidung (79) dann den Deckel (92) auf, um das Schraubenfach zu verschließen.



SCHRITT 4

Montage der Tablet-Halterung (85) an der Halterung (80).

1. Entnehmen Sie die beiden Schrauben M6x16 (17) aus der Halterung und schrauben Sie damit die Tablet-Halterung (85) an der Halterung (80) fest.

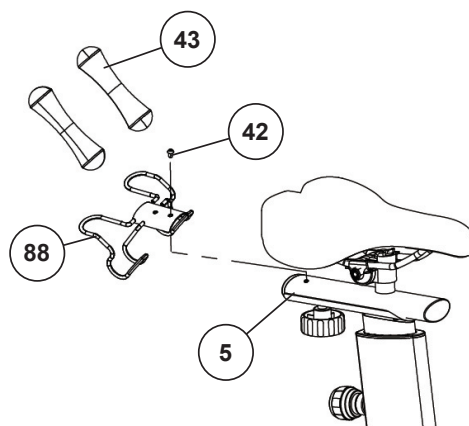


SCHRITT 5

Montage der Hantelablage (88) am Sitzschlitten (5).

1. Legen Sie die Hantelablage (88) auf den hinteren Bereich des Sitzschlittens (5) auf, sodass die Befestigungsbohrungen fluchten und schrauben Sie die Hantelablage (88) an dem Sitzschlitten (5) mittels der Schraube M6x10 (42) fest.

2. Legen Sie dann die Hanteln (43) in die Ablage (88) zur Aufbewahrung ein.

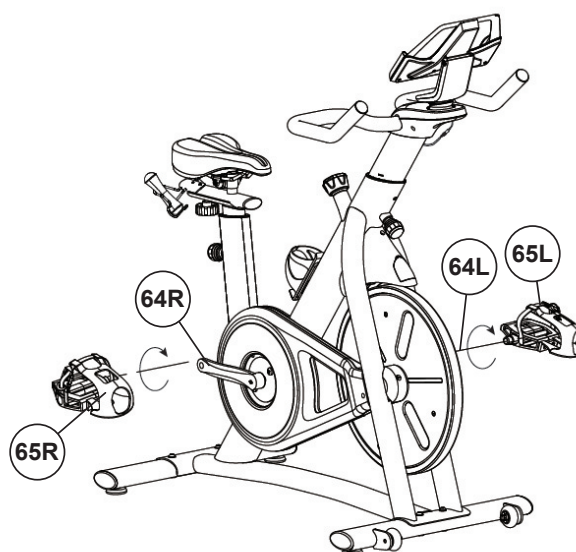


SCHRITT 6

Montage der Pedalen (65L+65R) an den Pedalarmen (64L+64R).

1. Schrauben Sie die rechte Pedale (65R) in den in Fahrtrichtung auf der rechten Seite befindlichen Pedalarm rechts (64R) ein. (**Achtung!** Schraubrichtung: Im Uhrzeigersinn).

2. Die linke Pedale (65L) schrauben Sie auf den in Fahrtrichtung auf der linken Seite befindlichen Pedalarm links (64L) ein. (**Achtung!** Schraubrichtung: **Entgegen dem Uhrzeigersinn**). Die Zuordnung der einzelnen Teile ist für Sie durch eine zusätzliche Kennzeichnung, mit den Buchstabe R für rechts und L für links, vereinfacht worden.



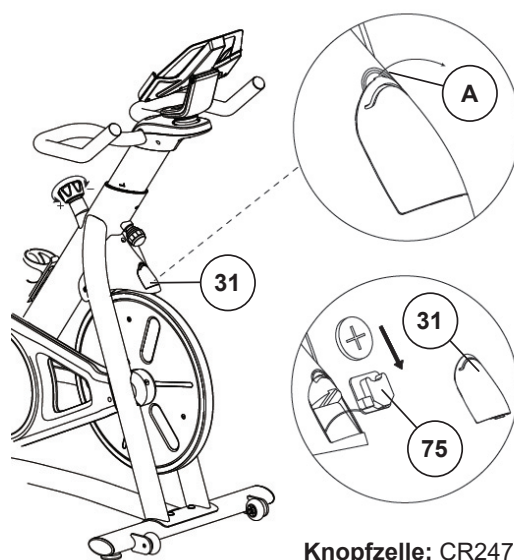
SCHRITT 7

Inbetriebnahme der Bluetooth-Senders (75).

1. Das Trainingsgerät ist mit einem Bluetooth-Sender ausgestattet, sodass man die Trainingsdaten auf einem Handy/Tablet in einer Trainings-APP sichtbar machen kann. Öffnen Sie den Batteriefachdeckel (31) und ziehen Sie den Isolierstreifen (A) von der Batterie ab, sodass der Bluetooth-Sender (75) betriebsbereit ist. Wenn Sie eine passende Trainings-APP heruntergeladen haben dann kann das Trainingsgerät mit der APP gekoppelt werden. Bitte treten Sie dafür mindestens eine Umdrehung in die Pedale, sodass der Bluetooth-Sender aktiviert wird und eine grün-blinkenden LED die Aktivierung hinter dem Batteriefach anzeigt. Nun können Sie in der Trainings-APP ihr Trainingsgerät über die Rubrik Heimtrainer und die Typbezeichnung auswählen um es zu koppeln. (Je nach Trainings-APP kann das Prozedere der Erstkoppelung abweichend sein.) Sobald das Trainingsgerät mit einer Trainings-APP gekoppelt ist erlischt die grün-blinkende LED hinter dem Batteriefach und die Daten werden nach kurzer Verzögerung in der APP angezeigt.

2. Batteriewechsel

Entnehmen Sie den Batteriefachdeckel (31) und nehmen Sie den Bluetooth-Sender (75) aus dem Fach heraus. Entnehmen Sie die Batterie aus dem Batteriehälter heraus und setzen Sie eine neue Batterie Nr. CR2477 ein. Achten Sie auf die Richtige Polung beim Einsetzen der Batterie. Anschließend den Bluetooth Sender (75) wieder in das Fach verstauen und den Batteriefachdeckel (31) verschließen.



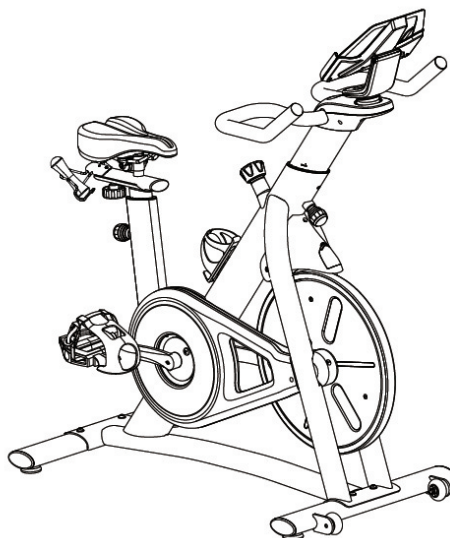
Knopfzelle: CR2477

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

Sitzhöhenverstellung

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

Wichtig

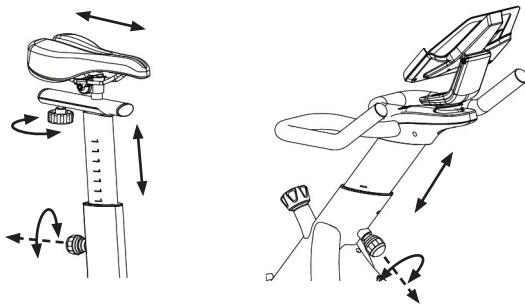
Vergewissern Sie sich, dass der Schnellverschluss richtig eingerastet und festgeschraubt ist. Ziehen Sie nicht das Sattelstützrohr über die maximale Position heraus und verstellen Sie keine Position während Sie auf dem Trainingsgerät sitzen.

Lenkerverstellung

Um die richtige Lenkerposition einzustellen, lösen Sie mit der einen Hand den Schnellverschluss ein wenig und ziehen Sie dann den Knopf heraus, sodass Sie mit der anderen Hand den Lenker in die gewünschte Position schieben können. Anschließend lassen Sie die Knopf los, sodass dieser einrastet und schrauben ihn wieder richtig fest.

Wichtig

Vergewissern Sie sich, dass der Schnellverschluss richtig eingerastet und festgeschraubt ist. Ziehen Sie nicht den Lenker über die maximale Position heraus und verstellen Sie keine Position während Sie auf dem Trainingsgerät sitzen.



Aufsteigen

Nachdem die Sitzhöhe richtig eingestellt wurde halten Sie sich am Lenker fest. Führen Sie die naheliegende Pedale zur untersten Position und schieben Sie den Fuß unter das Pedalsicherungsband ein, sodass Sie einen sicheren Stand auf der Pedale haben. Schwingen Sie nun das andere Bein zur gegenüberliegenden Pedalseite und setzen Sie sich dabei auf den Sattel. Dabei mit den Händen am Lenker festhalten und führen Sie dann den anderen Fuß auf das zweite Pedal unter das Pedalsicherungsband.

Benutzung

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

Absteigen

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

Transport des Gerätes

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

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.

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.

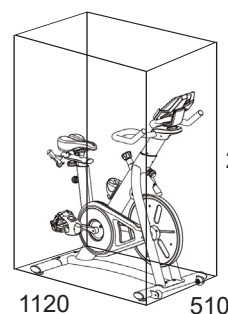
2. Lagerung

Schieben Sie den Sattelschlitten in Richtung Lenker und das Sattelstützrohr so tief wie möglich in den Rahmen hinein. Wählen Sie einen trockenen Lagerort im Haus und geben Sie etwas Sprüh-Öl an die Pedalkugellager links und rechts, an das Gewinde der Lenkerbefestigungsschraube, sowie an den Schnellverschluss. Decken Sie das Gerät ab um es vor Verfärbungen durch evtl. Sonneneinstrahlung und Staub zu schützen.

3. Wartung

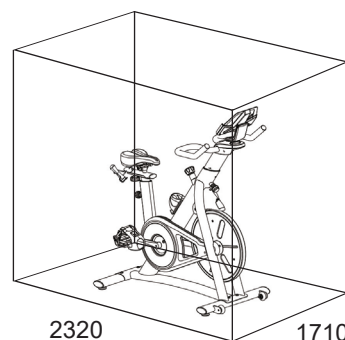
Wir empfehlen alle 50 Betriebsstunden eine Überprüfung der Schraubenverbindungen auf festen Sitz, welche bei der Montage hergestellt wurden. Alle 100 Betriebsstunden sollten Sie etwas Sprüh-Öl an die Pedalkugellager links und rechts, an das Gewinde der Lenkerbefestigungsschraube sowie an das Gewinde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

TRAININGSPLATZBEDARF



2200

Trainingsfläche in mm
(für Gerät und Benutzer)



2200

Freifläche in mm
(Trainingsfläche
und Sicherheitsfläche
umlaufend 600mm)

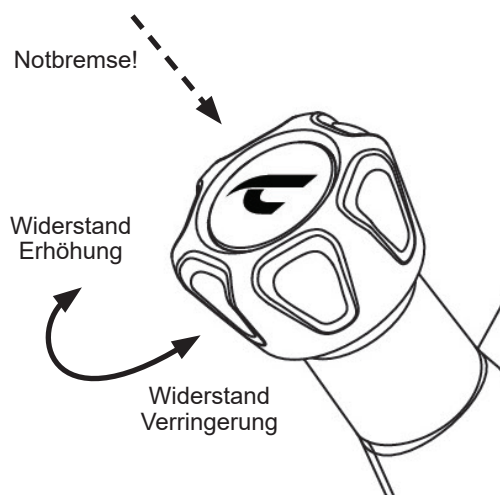
WIDERSTANDSEINSTELLUNG

Drehen Sie den Bremsknopf im Uhrzeigersinn, um den Widerstand zu erhöhen.

Drehen Sie den Bremsknopf entgegen dem Uhrzeigersinn, um den Widerstand zu verringern.

Not-Stop Funktion!

Drücken Sie auf den Bremsknopf, um das Schwungrad direkt zu stoppen.



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

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



GARANTIEBESTIMMUNGEN

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

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

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

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

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

Eine Inanspruchnahme von Garantieleistungen erwirkt keine Verlängerung der Garantiezeit.

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

Hersteller:

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

TRAININGSANLEITUNG ALLGEMEIN

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

INTENSITÄT

Die Stufe der körperlichen Belastung beim Training muß den Punkt der normalen Belastung überschreiten, ohne dabei den Punkt der Atemlosigkeit und /oder der Erschöpfung zu erreichen. Ein geeigneter Richtwert kann dabei der Puls sein. Mit jedem Training steigt die Kondition und somit sollte man die Trainingsanforderungen anpassen. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer, einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen oder Veränderung der Trainingsart möglich.

TRAININGSPULS

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

01 Maximalpuls-Berechnen

Die Ermittlung des maximalen Pulswertes kann auf vielen unterschiedlichen Wegen erfolgen, da der Maximalpuls von viel Faktoren abhängig ist. Zur Berechnung nimmt man gerne die Faust-Formel ($\text{Maximalpuls} = 220 - \text{Lebensalter}$). 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 Vorgeschriftene

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



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.:
Stand der technische Daten:

Racer Bike 4.0
2310
05.02.2024

Stellmaß [cm]:
Trainingsplatzbedarf [m²]:
Gerätegewicht [kg]:
Benutzergewicht von max. [kg]

L 115 x B 58 x H 115
2,5
32kg (inkl. 2 Hanteln)
120

EIGENSCHAFTEN

- Magnet-Brems-System
- ca. 7,5kg Schwungmasse
- Stufenloser verstellbarer Widerstand
- Not-Bremsfunktion
- Leiser Riemenantrieb
- Lenker und Sattel höhenverstellbar durch Schnellverschluss
- Rennsattel horizontal und neigungsverstellbar
- Zweiseitig verwendbare Rennpedalen
- Halterung für Smartphone / Tablet
- Bluetooth Sender 4.0 für Trainingsdaten
- Bluetooth-Verbindung für Kinomap App für IOS und Android
- Hantelablage mit 2Stk 1Kg Trainingshanteln
- Transportrollen und Höhen-Bodenausgleich
- Flaschenhalterung

HINWEISE

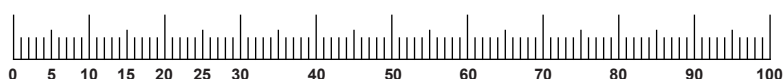
Wenn ein Bauteil nicht in Ordnung ist oder fehlt, oder wenn Sie in Zukunft ein Ersatzteil benötigen, wenden Sie sich bitte an:

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.

Abb.-Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge	Montiert an Abb. Nr.	ET Nummer
1	Ovalstopfen klein	50x25	2	5	36-2310-14-BT
2	Gewindeplatte		1	5	33-2310-11-SI
3	Grundrahmen		1	13+47	33-2310-01-SW
4	Sattel		1	5	36-2310-15-BT
5	Sattelschlitten		1	8	33-2310-05-SW
6	Lenkerstützrohr		1	3+20	33-2310-06-SW
7	Kunststoffeinleger		1	9	36-2310-16-BT
8	Sattelstützrohr		1	3+5	33-2310-04-SW
9	Sterngriffschraube	M10	1	2+8	36-2310-46-BT
10	Kunststoffgleiter	90x40	1	3	36-2310-10-BT
11	Schnellverschluss	M16	2	3	36-2310-11-BT
12	Flaschenhalterung		1	3	36-2310-12-BT
13	Fussrohr hinten		1	3	33-2310-03-SW
14	Endkappe		4	13+47	36-2310-06-BT
15	Fuss-Pad höhenverstellbar		4	13+47	36-2310-13-BT
16	Befestigungsachse		1	80+81	33-2310-18-SI
17	Innensechskantschraube	M6x16	2	16	36-9306-33-BT
18	Kreuzschlitzschraube	4x12	16	25,79-81+86	39-10188
19	Kreuzschlitzschraube	4.2x10	2	30	39-10185
20	Lenker		1	26	33-2310-07-SW
21	Innensechskantschraube	M8x45	2	20	39-10128-SW
22	Unterlegscheibe gebogen	8//16	2	21	39-9966
23	Kreuzschlitzschraube	M6x10	3	24+25	39-9964
24	Befestigungsteil		1	20	33-2310-17-SW
25	Untere Lenkerabdeckung		1	79	36-2310-20-BT
26	Rundstopfen		2	20	36-2310-18-BT
27	Kunststoffgleiter	100x50	1	3	36-2310-19-BT
28	Bremsabdeckung		1	3	36-2310-08-BT
29	Magnetbügel		1	3	33-2310-19-SI
30	Aufnahme für Tablet Halterung		1	79	36-2310-17-BT
31	Batteriefachdeckel		1	28	36-2310-07-BT
32	Kreuzschlitzschraube	4.2x13	6	40	39-10515
33	Gummistopfen		6	40	36-2310-21-BT
34	Achsabdeckung		1	3	36-2310-22-BT
35	Kugellager	6300	2	41	36-2310-30-BT
36	Schwungradachse		1	3+41	33-2310-16-SW
37	Achsmutter extra schmal	M10	1	36	39-9820-SW
38	Distanzstück		1	36	33-2310-15-SW
39	Achsmutter schmal	M10	5	36	39-9820
40	Schwungradverkleidung		2	41	36-2310-04-BT

Abb.-Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge	Montiert an Abb. Nr.	ET Nummer
41	Schwungmasse		1	36	33-2310-12-SW
42	Innensechskantschraube	M6x10	1	87	39-10120-SW
43	Hantel	1Kg	2	87	36-2310-23-BT
44	Innensechskantschraube	M8x45	4	3,13+47	39-9914-SW
45	Unterlegscheibe	8//16	4	44	39-9962-SW
46	Innensechskantschraube	M5x6	2	3	39-9907
47	Fussrohr vorne		1	3	33-2310-02-SW
48	Bremsbuchse		1	52	33-2310-14-SW
49	Mutter	M8	2	52	39-10031
50	Kunststoff-Endanschlag		2	52	36-2310-24-BT
51	Bremswellenabdeckung		1	52	36-2310-25-BT
52	Bremswelle		1	54	36-2310-26-BT
53	Bremsknopfbedeckung		1	52	36-2310-27-BT
54	Bremsknopf		1	52	36-2310-28-BT
55	Kreuzschlitzschraube	4.2x16	4	12,61L+73	39-9909
56	Gummi O-Ring	10	1	36	36-2310-29-BT
57	Kugellager	6004	2	3	36-9217-32-BT
58	Kreuzschlitzschraube	4.2x15	5	61L+61R	39-10528
59	Kreuzschlitzschraube	5x10	5	25,28,76+61	39-9903-SW
60	Tretachse mit Riemenscheibe		1	3	36-2310-31-BT
61L	Verkleidung links		1	3+61R	36-2310-01-BT
61R	Verkleidung rechts		1	3+61R	36-2310-02-BT
62	Flachriemen	560J	1	41+60	36-2310-32-BT
63	Achsmutter	M12	2	60	36-2310-33-BT
64L	Pedalarm Links	9/16"	1	60	33-2310-08-SW
64R	Pedalarm Rechts	9/16"	1	60	33-2310-09-SW
65L	Pedal Links	9/16"	1	64L	36-2310-08-BT
65R	Pedal Rechts	9/16"	1	64R	36-2310-09-BT
66	Abdeckkappe		2	64	36-2310-34-BT
67	Selbstsichernde Mutter	M8	1	68	39-9918-CR
68	Riemenspanner	M6x40	1	3+68	39-10000
69	Spannrollenachse		1	3	33-2310-13-SI
70	Spannrolle		1	69	36-2310-35-BT
71	Sechskantschraube	M6x12	1	69	39-10120-SW
72	Unterlegscheibe	6/12	1	71	39-10013
73	Sensorhalter		1	3	36-2310-36-BT
74	Sensorkabel		1	73	36-2310-37-BT
75	Bluetooth Sender		1	28	36-2310-03-BT
76	Riemenradverkleidung		1	3+61	36-2310-05-BT
77	Hutmutter	M5	2	47	39-10044-SW
78	Transportrollen	50	2	47	36-2310-38-BT
79	Lenkerverkleidung oben		1	25	36-2310-39-BT
80	Halterung unten		1	81	36-2310-40-BT
81	Halterung oben		1	80	36-2310-41-BT
82	Rechteckstopfen		1	3	36-2310-42-BT
83	Kreuzschlitzschraube	M5x15	2	28	39-9851
84	Kreuzschlitzschraube	M4x10	3	75	39-10187
85	Tab-Halterung		1	81	36-2310-43-BT
86	Rückseite Tab-Halterung		1	87	36-2310-44-BT
87	Vorderseite Tab-Halterung		1	86	36-2310-45-BT
88	Hantelablage		1	5	33-2310-10-SW
89	Kreuzschlitzschraube	M4x10	1	5	39-10188
90	Hutmutter	M8	1	52	39-9900
91	Feder		1	3+29	36-2310-47-BT
92	Deckel für Lenkerverkleidung		1	79	36-2310-48-BT
93	Kreuzschlitzschraube	3x8	4	86	39-10127-SW
94	Werkzeug-Set		1		36-2310-49-BT
95	Montage- und Bedienungsanleitung		1		36-2310-50-BT



CONTENTS

Page	Contents
4	Assembly overview
13	Important recommendations and safety instructions
14-16	Assembly instructions
17	Use of the device
17	Cleaning, checks and storage
18	Resistance regulator
18	App connectivity
19	General training instructions
20-21	Parts list – Spare parts list
43	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 TÜV-GS tested and therefore represent the highest current safety standards. However, this fact does not make it unnecessary to observe the following principles strictly.

1. Assemble the machine exactly as described in the installation instructions and use only the enclosed, specific parts of the machine. Before assembling, verify the completeness of the delivery against the delivery notice and the completeness of the carton against the assembly steps in the installation and operating instructions.

2. Before the first use and at regular intervals (approximately every 50 Operating hours) check the tightness of all screws, nuts and other connections and the access shafts and joints with some lubricant so that the safe operating condition of the equipment is ensured. In particular, the adjustment of saddle and handlebar 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 worn parts immediately and keep this equipment out of use until repaired.

9. When setting the adjustable parts, observe the correct position and the marked, maximum setting positions and ensure that the newly adjusted position is correctly secured.

10. Unless otherwise described in the instructions, the machine must only be used for training by one person at a time. The exercise time should not overtake 60 min/daily.

11. Wear training clothes and shoes which are suitable for fitness training with the machine. Your clothes must be such that they cannot catch during training due to their shape (e.g. length). Your training shoes should be appropriate for the trainer, must support your feet firmly and must have non-slip soles.

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

19. This machine is equipped with a stepless resistance setting. These enable a reduction or increase in braking resistance and thus the training load. Turning the resistance setting knob anti-clockwise reduces the braking resistance and thus the training load. Turning the resistance adjustment knob clockwise increases the braking resistance and thus the training load.

20. This machine has been tested in compliance with EN ISO 20957-1:2014 and EN ISO 20957-10:2018 „H“. The maximum permissible load (=body weight) is specified as 120 kg. The classification of H means this exercise bike is designed for home use only. This item's bluetooth transmitter corresponds to the basic demands of the RED directive of 2014/53/EU.

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

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

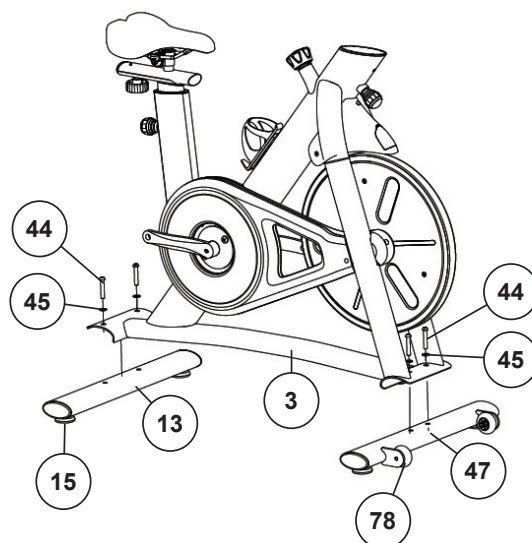
Remove all the separate parts from the packaging, lay them on the floor and check roughly that all are there on the base of the assembly steps. The device was pre-assembled as much as possible. This makes the final assembly easier and quicker for you. Assembly time approx.. 30 min.

STEP 1

Attach the stabilizer (13+47) at mainframe (3).

1. Attach the front foot tube (47) with the preassembled transport rollers (78) to the main frame (3). Do this with the two screws M8x45 (44) and washers 8//16 (45).

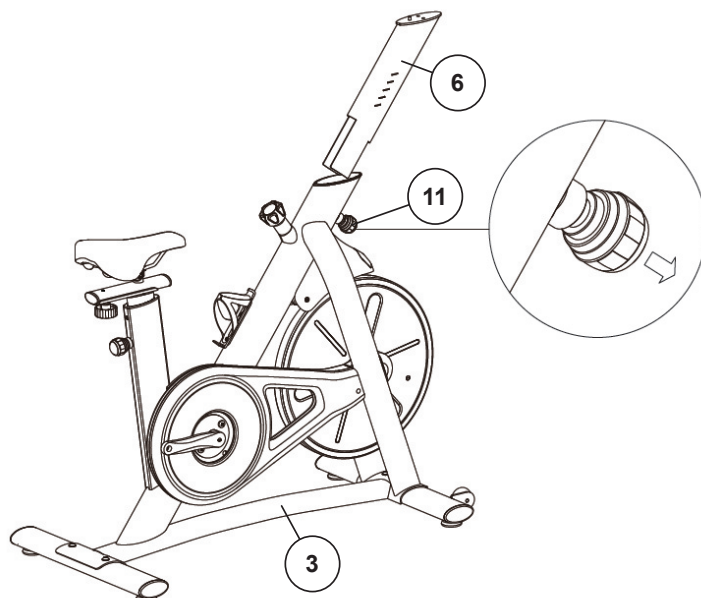
2. Attach the rear foot tube (13) to the main frame (3). Do this with the two screws (44) and washers (45). After assembly is completed, you can compensate for minor irregularities in the floor by turning the wheel at rubber feet (15). The home trainer should be set up, that the home trainer does not move of its own accord during a training session.



STEP 2

Attach the handlebar support (6) at main frame (3).

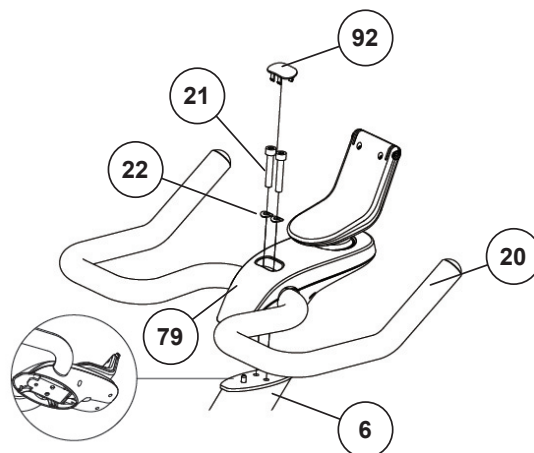
1. Push the handlebar support (6) into the matching locator in the main frame (3), set it at the desired position and lock it by quick release (11) in place and doing it up tight. **(Note:** To screw in the quick release (11), the threaded hole in the main frame (3) and one of the holes in the handlebar support (6) must be aligned. Furthermore, ensure that the handlebar support (6) is not pulled out of the main frame beyond the marked maximum position. The setting of the handlebar support can be adjusted as desired later. For this, the quick release (11) must be loosened by only a few revolutions, the cap of the lock must be pulled away and the handlebar adjusted. Then secure the new setting by tightening the quick release (11). The same procedure is at saddle support adjustment.)



STEP 3

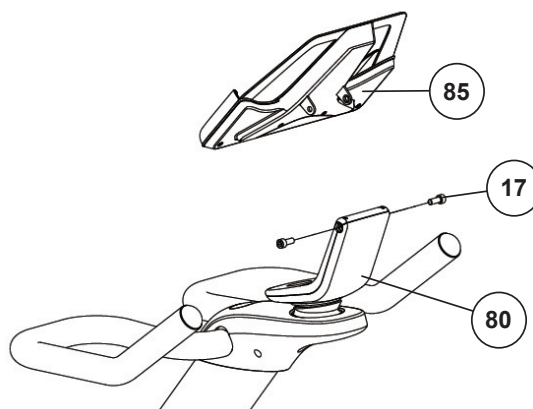
Attach the handlebar (20) at handlebar support (6).

1. Place the handlebar (20) onto the handlebar support tube (6) so that it is flush and screw the handlebar (20) with 2 screws M8x45 (21) and washers 8//16 (22) on handlebar support tube (6) tightly. Put onto the upper handlebar cover (92) to close up the screw compartment.



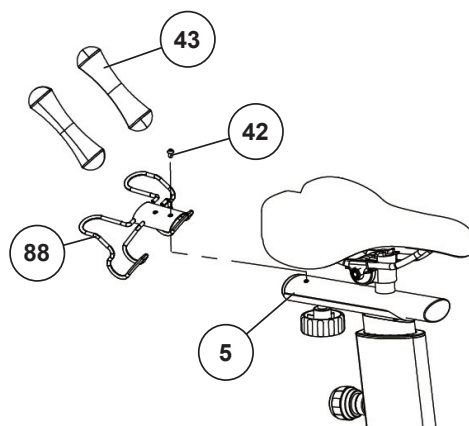
STEP 4**Assembling the tablet holder (85) to the lower bracket cover (80).**

1. Remove the two M6x16 screws (17) from the lower bracket cover (80) and use them to screw the tablet holder (85) to the bracket cover (80).

**STEP 5****Assembly of the dumbbell rack (88) at the seat slide (5).**

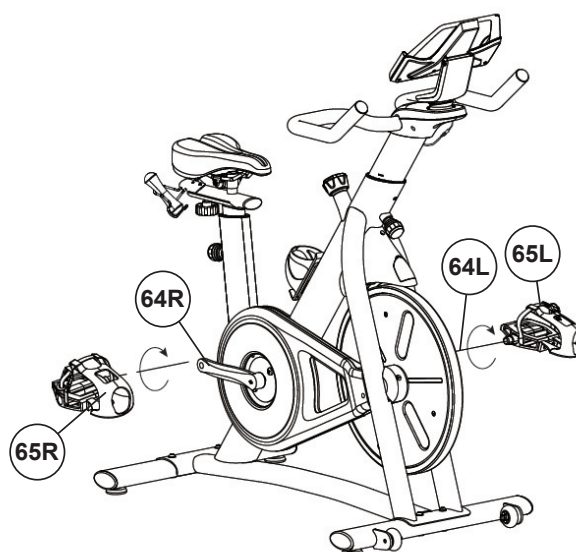
1. Place the dumbbell rack (88) onto the back of the seat slide (5) so that the mounting holes are aligned and screw the dumbbell rack (88) tightly to the seat slide (5) by using the screw M6x10 (42).

2. Then place the dumbbells (43) in the dumbbell rack (88) for storage.

**STEP 6****Attach the pedals (65L+65R) at pedal cranks (64L+64R).**

1. Screw the right pedal (65R) into the locator in the right-hand side (as seen in operation) for the pedal crank (64R) (**Note:** The screw direction is clockwise).

2. Screw the left pedal (65L) into the locator in the left-hand side (as seen in operation) for the pedal crank (64L). (**Note:** The screw direction is **anti-clockwise**). The pedals are signed with „L“ for Left and „R“ for Right.



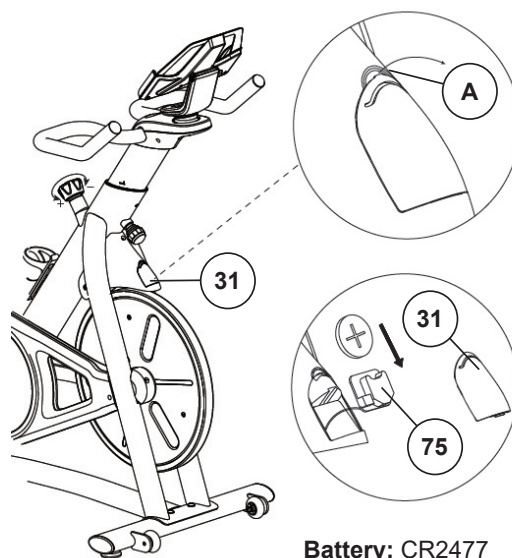
STEP 7

Commissioning the Bluetooth transmitter (75).

1. The exercise machine is equipped with a Bluetooth transmitter (75), which can make the exercise data visible in a trainings APP on a mobile phone or tablet. Open the battery compartment cover (31) and pull out the insulating strip off the battery, so that the Bluetooth transmitter (75) is ready for use. If you have downloaded a suitable training APP, the training device can be paired with the APP. Please pedal at least one revolution so that the Bluetooth transmitter is activated and a green flashing LED behind the battery compartment indicates activation. Now you can select your training device in the training APP via the exercise bike category and the type designation in order to pair it. (Depending on the training APP, the initial pairing procedure may different.) As soon as the training device is paired with a training APP, the green flashing LED behind the battery compartment goes out and the data is displayed in the APP after a short delay.

2. Battery change

Remove the battery compartment cover (31) and take the Bluetooth transmitter (75) out of the compartment. Remove the battery from the battery holder and insert a new battery with same type CR2477. Pay attention to the correct polarity when inserting the battery. Then the Bluetooth transmitter (75) put back in the compartment and close the battery compartment cover (31).



Battery: CR2477

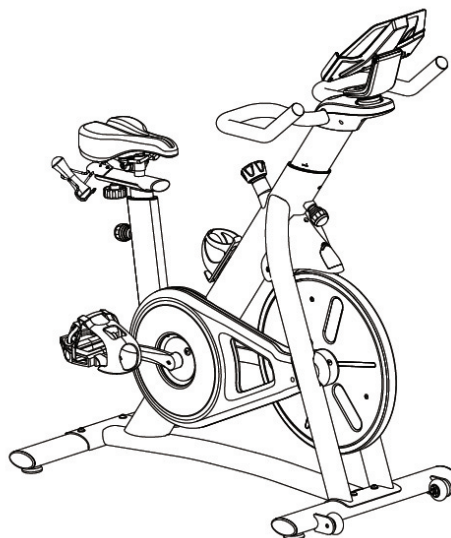
CHECKS

1. Check the correct installation and function of all screwed and plug connections. Installation is thereby complete.

2. When everything is in order, familiarize yourself with the machine at a low resistance setting and make your individual adjustments.

Note:

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



USE OF THE DEVICE

Adjustment – Seat Position

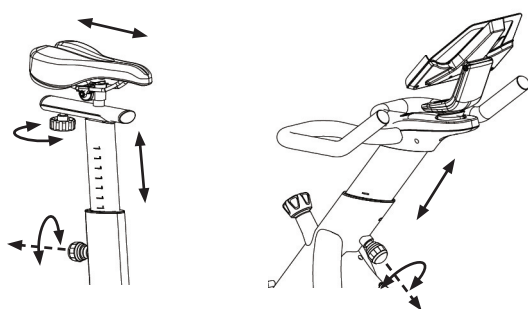
For an effective workout, the seat must be adjusted properly. While you are pedaling, your Knees should be slightly bent when the pedals are in the farthest position. In order to adjust the seat, unscrew the knob few turns and draw it out slightly. Adjust the seat to the right height, then release the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

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

Handlebar adjustment

In order to adjust the handlebar, unscrew the knob few turns and draw it out slightly. Adjust the handlebar to the right height, then release the knob and tighten it all the way.

Attention! Make sure to put the knob back into place and tighten it completely. Never exceed the maximum height of the handlebar. Always get off the bicycle before making any adjustment.



Mount

After the seat is adjusted to properly position, insert your foot into retaining strap of pedal step on the pedal and hold the handlebar tightly. Try to put whole body weight on your foot and simultaneously cross over the trainer and land your another foot on the other side. Now you are in the position to start your training.

Use

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

Dismount

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

Transportation

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

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.

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

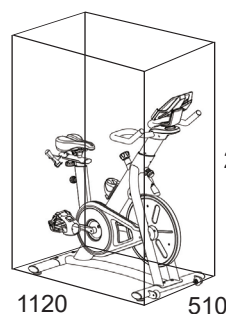
Push the saddle slide toward the handlebar and the seat support tube as deeply as possible into the frame. Choose a dry storage in-house and put some spray oil to the pedal bearings left and right, to the thread of the handlebar bolt, and on the thread of the quick release for saddle support.

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

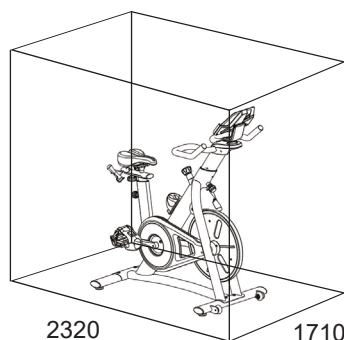
3. Checks

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, to the thread of the handlebar bolt and to the thread of quick release for saddle support.

TRAINING SPACE REQUIREMENT



Training area in mm
(for home trainer and user)



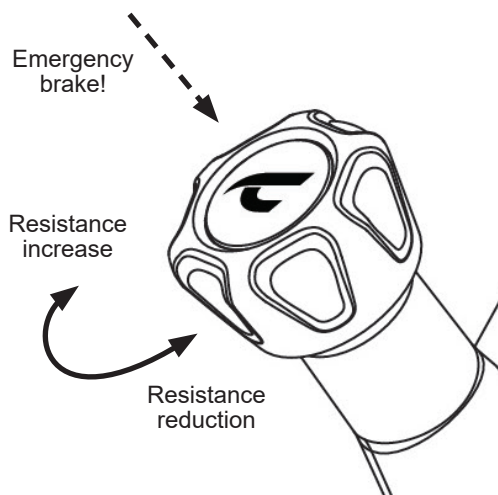
Free area in mm
(Training area and security area
(circulating 600mm))

RESISTANCE SETTING

Turn the brake knob clockwise to increase resistance.
Turn the brake knob counter clockwise to decrease resistance.

Emergency-Stop function!

Press the brake knob to stop the flywheel directly.



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 via the menu in the APP and then select the „Exercise bike“ category. Then select your type designation via the manufacturer logo „Christopeit Sport“ in order to connect the sports equipment. Depending on the sports equipment, different functions are recorded by the APP via Bluetooth or data is exchanged.

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



kinomap
IOS / ANDROID APP

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

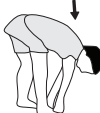
Each training session should consist of three training phases: „warmup phase“, „training phase“ and „cool-down phase“. In the „warm-up phase“ the body temperature and the oxygen supply should be increased slowly. This is possible through gymnastic exercises over a period of five to ten minutes. After 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 the 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 the leg after 20 sec.

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: **Racer Bike 4.0**
 Order-Nr.: **2310**
 Date of technical data: **05.02.2024**
 Dimensions approx. [cm]: L 115 x W 58 x H 115
 Space requirements [m²]: 2,5
 Weight approx. [kg]: 32kg (incl. 2dumbbells)
 Load max. (User weight) [kg]: 120

FEATURES

- Magnetic brake system
- Approx. 7,5kg flywheel mass
- Infinitely adjustable resistance control
- Emergency-Brake function
- Silent belt drive
- Vertically adjustable handlebar and saddle with quick release
- Racing saddle horizontally and inclination adjustable
- Dual useable racing pedals
- Holder for smartphone / tablet
- Bluetooth transmitter 4.0 for exercise data
- Bluetooth-Connection for Kinomap App (App for IOS and Android)
- Dumbbell bracket with 2pcs. 1Kg dumbbells
- Floor level compensators and transportation roller
- Bottle hol

NOTE

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

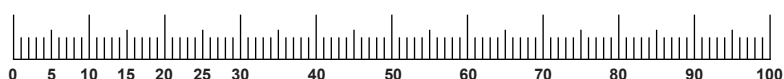
Top-Sports Gilles GmbH

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.

Illustration No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to	ET-Number
1	Oval plug small	50x25	2	5	36-2310-14-BT
2	Thread fixing plate		1	5	33-2310-11-SI
3	Main frame		1	13+47	33-2310-01-SW
4	Seat		1	5	36-2310-15-BT
5	Seat slide		1	8	33-2310-05-SW
6	Handlebar support		1	3+20	33-2310-06-SW
7	Sliding pad		1	9	36-2310-16-BT
8	Seat support tube		1	3+5	33-2310-04-SW
9	Handgrip screw	M10	1	2+8	36-2310-46-BT
10	Seat support bushing	90x40	1	3	36-2310-10-BT
11	Quick release	M16	2	3	36-2310-11-BT
12	Bottle holder		1	3	36-2310-12-BT
13	Rear foot tube		1	3	33-2310-03-SW
14	Foot tube cap		4	13+47	36-2310-06-BT
15	Height adjustment screw		4	13+47	36-2310-13-BT
16	Axis of rotation		1	80+81	33-2310-18-SI
17	Inner hex screw	M6x16	2	16	36-9306-33-BT
18	Cross head screw	4x12	16	25,79-81+86	39-10188
19	Cross head screw	4.2x10	2	30	39-10185
20	Handlebar		1	26	33-2310-07-SW
21	Hexagon socket head bolts	M8x45	2	20	39-10128-SW
22	Curved washer	8//16	2	21	39-9966
23	Cross head screw	M6x10	3	24+25	39-9964
24	Panel bracket		1	20	33-2310-17-SW
25	Lower handlebar cover		1	79	36-2310-20-BT
26	Round plug		2	20	36-2310-18-BT
27	Handlebar support bushing	100x50	1	3	36-2310-19-BT
28	Brake cover		1	3	36-2310-08-BT
29	Magnet brake holder		1	3	33-2310-19-SI
30	Bracket for tab holder		1	79	36-2310-17-BT
31	BT compartment lid		1	28	36-2310-07-BT
32	Cross head screw	4.2x13	6	40	39-10515
33	Rubber plug		6	40	36-2310-21-BT
34	Plastic cap		1	3	36-2310-22-BT
35	Ball bearing	6300	2	41	36-2310-30-BT
36	Flywheel axle		1	3+41	33-2310-16-SW
37	Hexagon ultra-thin nut	M10	1	36	39-9820-SW
38	Spacer		1	36	33-2310-15-SW
39	Hexagon thin nut	M10	5	36	39-9820
40	Flywheel cover		2	41	36-2310-04-BT

Illustration No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to	ET-Number
41	Flywheel		1	36	33-2310-12-SW
42	Inner hex screw	M6x10	1	87	39-10120-SW
43	Dumbbell	1Kg	2	87	36-2310-23-BT
44	Hex half round head screw	M8x45	4	3,13+47	39-9914-SW
45	Washer	8//16	4	44	39-9962-SW
46	Cross head screw	M5x6	2	3	39-9907
47	Front foot tube		1	3	33-2310-02-SW
48	Brake bushing		1	52	33-2310-14-SW
49	Nut	M8	2	52	39-10031
50	Plastic limit block		2	52	36-2310-24-BT
51	Brake screw sleeve		1	52	36-2310-25-BT
52	Brake screw		1	54	36-2310-26-BT
53	Knob cover		1	52	36-2310-27-BT
54	Brake knob		1	52	36-2310-28-BT
55	Cross head drilling screw	4.2x16	4	12,61L+73	39-9909
56	Rubber O ring	10	1	36	36-2310-29-BT
57	Ball bearing	6004	2	3	36-9217-32-BT
58	Phillips round head screw	4.2x15	5	61L+61R	39-10528
59	Cross head screw	5x10	5	25,28,76+61	39-9903-SW
60	Belt pulley with axle		1	3	36-2310-31-BT
61L	Chain cover left		1	3+61R	36-2310-01-BT
61R	Chain cover right		1	3+61R	36-2310-02-BT
62	Belt	560J	1	41+60	36-2310-32-BT
63	Axle Nut	M12	2	60	36-2310-33-BT
64L	Crank left	9/16"	1	60	33-2310-08-SW
64R	Crank right	9/16"	1	60	33-2310-09-SW
65L	Pedal left	9/16"	1	64L	36-2310-08-BT
65R	Pedal right	9/16"	1	64R	36-2310-09-BT
66	Crank cap		2	64	36-2310-34-BT
67	Nylon nut	M8	1	68	39-9918-CR
68	Belt tensioner	M6x40	1	3+68	39-10000
69	Pulley axle		1	3	33-2310-13-SI
70	Pulley		1	69	36-2310-35-BT
71	Hex bolt	M6x12	1	69	39-10120-SW
72	Washer	6/12	1	71	39-10013
73	Sensor halter		1	3	36-2310-36-BT
74	Sensor cable		1	73	36-2310-37-BT
75	Bluetooth control board		1	28	36-2310-03-BT
76	Chain guard front cover		1	3+61	36-2310-05-BT
77	Cap nuts	M5	2	47	39-10044-SW
78	Transportation roller	50	2	47	36-2310-38-BT
79	Top handlebar cover		1	25	36-2310-39-BT
80	Lower bracket cover		1	81	36-2310-40-BT
81	Top bracket cover		1	80	36-2310-41-BT
82	Square plug		1	3	36-2310-42-BT
83	Cross head screw	M5x15	2	28	39-9851
84	Cross head screw	M4x10	3	75	39-10187
85	Tab holder		1	81	36-2310-43-BT
86	Tab placement back panel		1	87	36-2310-44-BT
87	Tab placement front panel		1	86	36-2310-45-BT
88	Dumbbell rack		1	5	33-2310-10-SW
89	Phillips screw	M4x10	1	5	39-10188
90	Cap nut	M8	1	52	39-9900
91	Spring		1	3+29	36-2310-47-BT
92	Plug for handlebar cover		1	79	36-2310-48-BT
93	Phillips screw	3x8	4	86	39-10127-SW
94	Tool set		1		36-2310-49-BT
95	Assembly and exercise instruction		1		36-2310-50-BT



SOMMAIRE

Page	Contenu
4	Aperçu de l'assemblée
22	Recommandations importantes et consignes de sécurité
23-25	Instructions de montage
26	Monter, utiliser & descendre
26	Nettoyage, entretien et stockage de l'exercice
27	Bouton de résistance
27	Connectivité App
28	Consignes générales de formation
29-30	Liste des pièces - Liste des pièces de rechange
43	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

Respect!
Avant utilisation
Lisez les instructions
d'utilisation!



RECOMMANDATIONS IMPORTANTES ET CONSIGNES DE SÉCURITÉ

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

1. Monter l'appareil en suivant exactement les instructions de montage et n'utiliser que les pièces spécifiques à l'appareil et ci-jointes pour le montage de l'appareil. Avant le montage en lui-même, contrôler l'intégralité de la livraison à l'aide du bon de livraison et l'intégralité des emballages en carton à l'aide de la instructions de montage dans les instructions de montage et d'utilisation.

2. Avant la première utilisation et à intervalles réguliers (environ tous les 50 heures d'ouverture), le serrage de toutes les vis, écrous et autres vérifiez les connexions et les puits d'accès et les joints avec une certaine trajectoire lubrifiant afin que le bon état de fonctionnement de l'équipement est assurée. Vérifiez en particulier la selle et réglage de guidon 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 60 min/chaque jour.

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

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

13. Il faut savoir que les appareils de sport ne sont pas des jouets. C'est pourquoi, ils ne doivent être utilisés que de manière conforme à l'emploi prévu 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 les déchets à la fin de sa durée de vie sur les déchets budgétaires normaux, main 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. Cet appareil est un appareil dépendant de la vitesse, c.-à-d. la performance augmente avec la croissance de la vitesse et inversement.

19. L'appareil est équipé d'un réglage de résistance en continu. Ceux-ci permettent de réduire ou d'augmenter la résistance au freinage et donc la charge d'entraînement. Tourner le bouton de réglage de la résistance dans le sens inverse des aiguilles d'une montre réduit la résistance de freinage et donc la charge d'entraînement. Tourner le bouton de réglage de la résistance dans le sens des aiguilles d'une montre augmente la résistance de freinage et donc la charge d'entraînement.

20. Cet appareil a été contrôlé suivant les normes wird EN ISO20957-1:2014 et EN ISO 20957-10:2018 „H“. La charge (=poids) maximale admise a été fixée à 120 kg. La classification H implique que ce vélo d'exercice a été conçu uniquement pour l'usage domestique. Cet transmetteur bluetooth d'appareils correspond aux demandes fondamentales de elle RED directive en 2014/53/EU.

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.

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

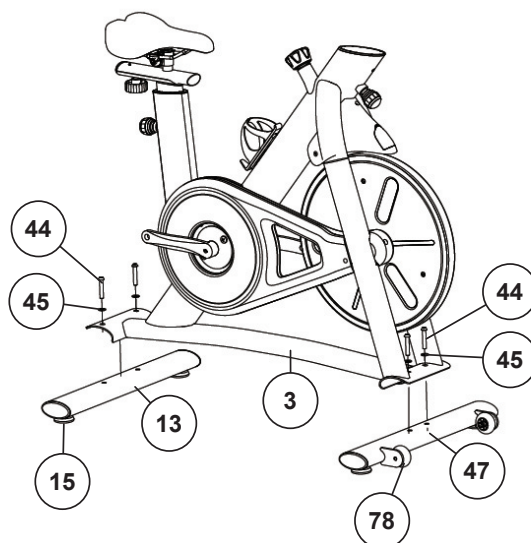
Sortez toutes les pièces de l'emballage, posez-les sur le sol et contrôlez si rien ne manque en vous basant grossièrement sur la étapes de montage. L'appareil a été préassemblé autant que possible afin que l'assemblage final de l'appareil puisse être effectué rapidement et facilement. Temps de montage environ 30 minutes.

ÉTAPE N° 1

Montage du pied avant et arrière (13+47) sur le cadre de base (3).

1. Attachez le pied avant (47) aux roulettes du transport (78) sur le cadre de base (3). Servez-vous des deux vis M8x45 (44) et rondelles 8//16 (45).

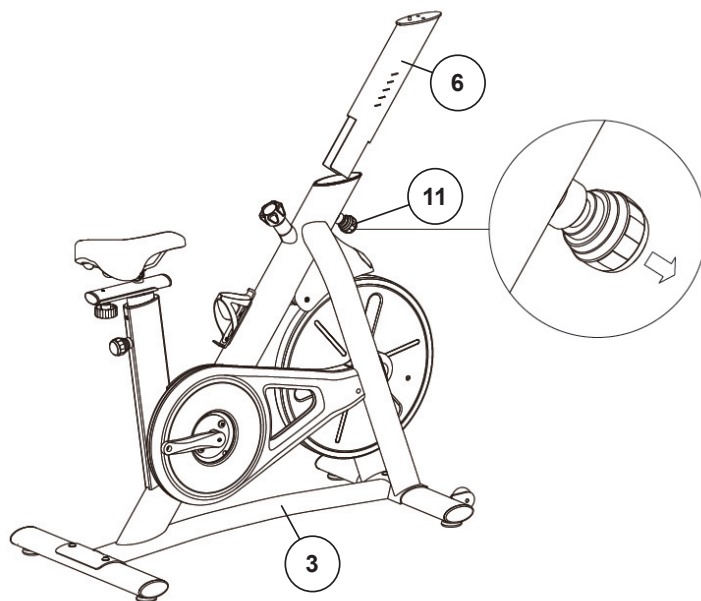
2. Attachez le pied arrière (13) au cadre de base (3). Utilisez à cet effet deux vis (44) et les rondelles (45). Une fois le montage complètement terminé, vous pouvez égaliser les petites irrégularités du sol en faisant tourner les pieds égalisation de la hauteur (15). L'appareil est alors ajusté de sorte qu'il ne puisse pas se mettre à bouger au cours de l'entraînement.



ÉTAPE N° 2

Montage de tube de support du guidon (6) sur le cadre de base (3).

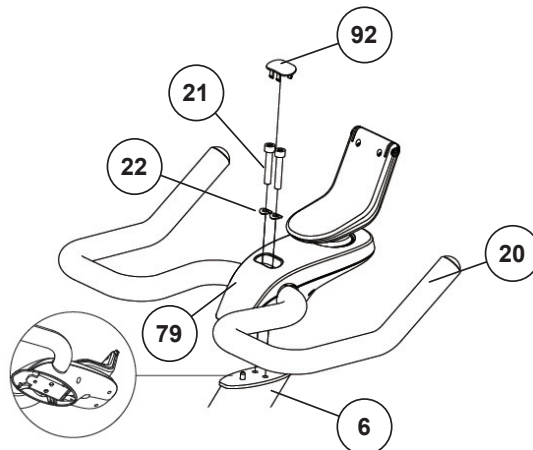
1. Insérez le tube de support de guidon (6) dans le support prévu à cet effet du cadre de base (3), ajustez la position désirée et bloquez-la en insérant la fermeture rapide (11) et la serrant à fond. (Pour desserrer la fermeture rapide (11), il suffit simplement de la tourner, ce qui permet ensuite de la tirer pour pouvoir débloquer le dispositif d'arrêt de la hauteur et modifier la hauteur de tube de support de guidon (6). Lorsque la fermeture rapide (11) est réglée au niveau souhaité, fixer de nouveau en tournant fixement. Vérifiez par ailleurs que tube de support de guidon ne dépasse pas, lors du réglage de la position souhaitée, la position d'ajustement «max» la plus haute, qui est marquée. **Respect!** S'il vous plaît, devant chaque entraînement contrôlent tube desupport de guidon (6) sur la position de guidon ferme. La même procédure peut également être trouvée lors du réglage du tube de la tige de selle.)



ÉTAPE N° 3

Montage du guidon (20) sur le tube de support de guidon (6).

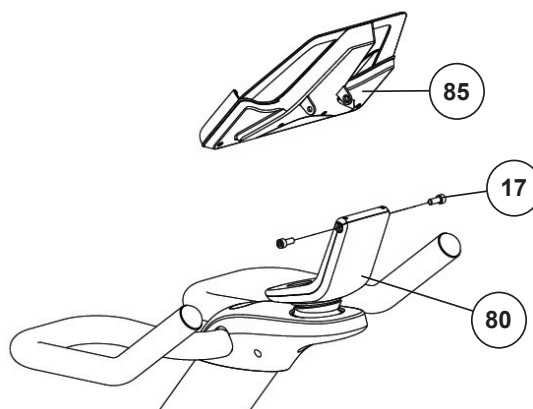
1. Placer le guidon (20) sur le tube support guidon (6) de façon à ce qu'il soit à fleur et visser le guidon (20) à l'aide de 2 vis M8x45 (21) et rondelles 8//16 (22) sur le tube de support de guidon (6). Placez ensuite le couvercle (92) sur le couvercle supérieur du guidon (79) pour fermer le compartiment à vis.



ÉTAPE N° 4

Montage du porte-tablette (85) au support (80).

1. Retirez les deux vis M6x16 (17) du support et utilisez-les pour visser le support de la tablette (85) au support ci-dessous (80).

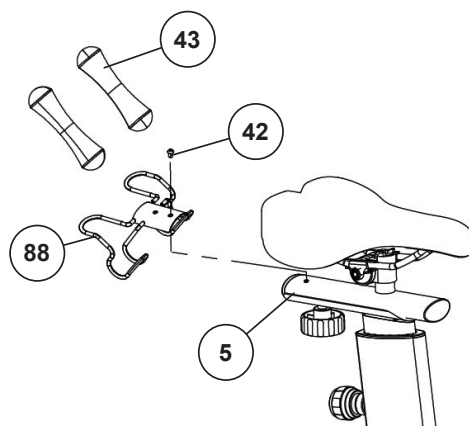


ÉTAPE N° 5

Montage du support d'haltères (88) sur le chariot de selle (5).

1. Placez le support d'haltères (88) à l'arrière du chariot de selle (5) de sorte que les trous de montage soient alignés et vissez le support d'haltères (88) au chariot de selle (5) à l'aide du visser M6x10 (42) à fond.

2. Placez ensuite les haltères (43) dans le support d'haltères (88) pour les ranger.

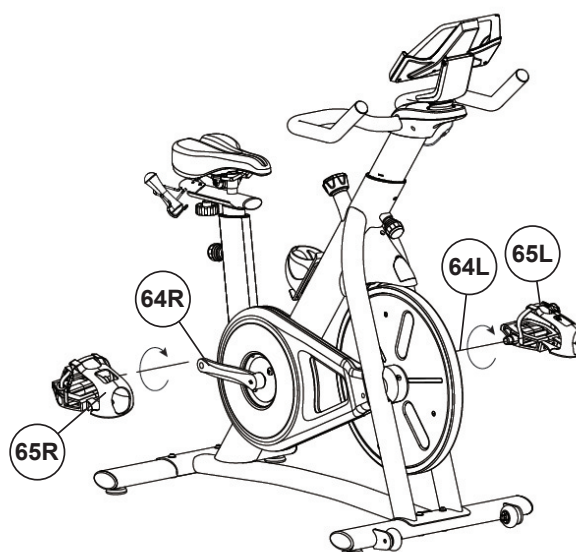


ÉTAPE N° 6

Montage des pédales (65L+65R) sur le bras de pédales (64L+64R).

1. Vissez la pédale droite (65R) sur le bras de pédale droit (64R), dans le sens de fonctionnement, de la manivelle de pédalier. (**Respect!** Serrage des pédale: Dans le sens d'horloge)

2. La pédale gauche (65L) doit ensuite être vissée dans le bras de pédale gauche (64L), à gauche et dans le sens de fonctionnement. (**Respect!** Serrage des pédale: Dans le sens contraire d'horloge) L'affectation des pièces individuelles est pour vous par le biais d'un Identification, avec la lettre R pour droite et L pour gauche, été simplifiée.



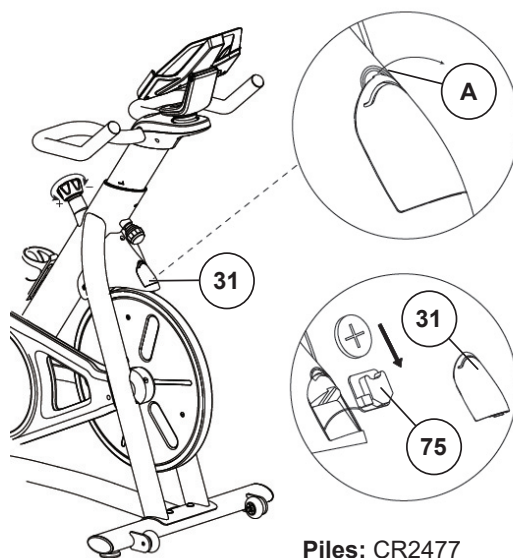
ÉTAPE N° 7

Mise en service de l'émetteur Bluetooth (75).

1. L'appareil d'exercice est équipé d'un émetteur Bluetooth, afin que vous puissiez avoir les données d'entraînement sur un téléphone mobile/tablette en un seul APP de formation peut rendre visible. Ouvrez le couvercle du compartiment à piles (31) et retirez la bande isolante de la pile afin que l'émetteur Bluetooth (75) soit prêt à l'emploi. Si vous avez téléchargé une application d'entraînement appropriée, le dispositif d'entraînement peut être couplé avec l'application. Veuillez pédaler au moins un tour pour que l'émetteur Bluetooth soit activé et qu'une LED verte clignotante derrière le compartiment de la batterie indique l'activation. Vous pouvez maintenant sélectionner votre appareil d'entraînement dans l'APP d'entraînement via la catégorie de vélo d'appartement et la désignation du type afin de l'appairer. (Selon l'APP d'entraînement, la procédure d'appairage initiale peut différer.) Dès que l'appareil d'entraînement est apparié avec une APP d'entraînement, la LED verte clignotante derrière le compartiment de la batterie s'éteint et les données s'affichent dans l'APP après un court délai.

2. Changement de pile

Retirez le couvercle du compartiment à piles (31) et sortez l'émetteur Bluetooth (75) du compartiment. Retirez la pile du support de pile et insérez une nouvelle pile CR2477. Faites attention à la polarité correcte lors de l'insertion de la batterie. Puis l'émetteur Bluetooth (75) remettez-le dans le compartiment et fermez le couvercle du compartiment à piles (31).



Piles: CR2477

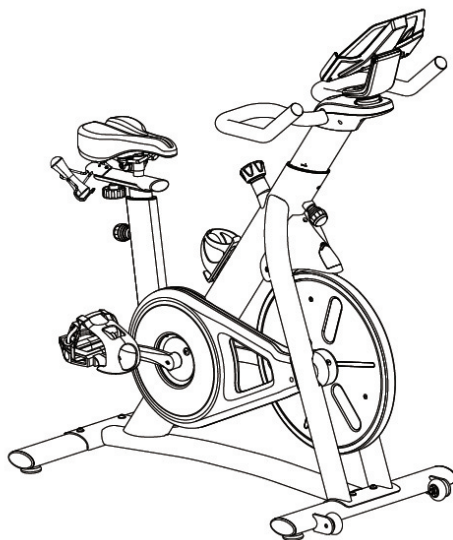
CONTRÔLE

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 de la position de la selle

Un entraînement efficace demande un correct réglage de la selle. Il faut que vos genoux soient encore légèrement pliés si les pédales se trouvent dans la position la plus basse. Pour régler la selle, dévissez de quelques tours le bouton et tirez-le légèrement. Régler la selle dans la position désirée, relâchez le bouton et revissez-le.

Attention!

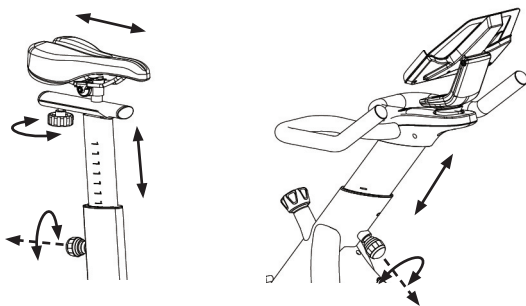
Veillez à ce que le bouton soit remis en position correcte et qu'il soit solidement vissé. Ne dépassez jamais la hauteur maximale de la selle. Descendez toujours de la machine avant de modifier un réglage.

Ajustement de la guidon

Pour régler la position correcte du guidon, desserrez un peu le blocage rapide d'une main, puis tirez sur le bouton pour pouvoir faire glisser le guidon dans la position souhaitée avec l'autre main. Relâchez ensuite le bouton jusqu'à ce qu'il s'enclenche et revissez-le.

Attention!

Assurez-vous que la fermeture rapide est correctement enclenchée et vissée. N'allongez pas le guidon au-delà de la position maximale et n'ajustez pas la position lorsque vous êtes assis sur l'appareil d'exercice.



Monter

Après avoir réglé la selle dans la position désirée, placez votre pied dans la bande de la pédale et saisissez solidement la poignée. Essayez de mettre votre poids entier sur ce pied et en même temps, levez l'autre jambe par-dessus la machine et placez l'autre pied dans l'autre bande. Vous êtes maintenant dans la correcte position pour commencer votre entraînement.

Utiliser

Tenez vos mains sur la poignée, veillez à ce que vos deux pieds ont été placés correctement dans les bandes des 2 pédales. Pédalez sur la machine utilisant vos 2 pieds alternativement. Ensuite, augmentez graduellement la vitesse et modifiez la résistance afin d'intensifier l'exercice.

Descendre

Ralentissez graduellement jusqu'à ce que vous vous êtes arrêté(e). Saisissez solidement la poignée gauche avec la main gauche, lancez votre pied par-dessus la machine et posez-le par terre. Ensuite, mettez également l'autre pied par terre.

Transport

La machine est équipée de 2 rouleaux sur le pied avant. 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.

NETTOYAGE, ENTRETIEN ET STOCKAGE

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.

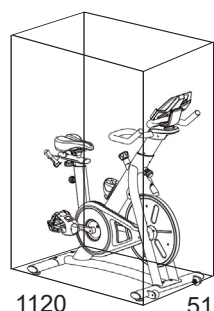
2. Stockage

Faire glisser le coulisser de l'étriers 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, au fil du boulon de serrage du guidon, 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

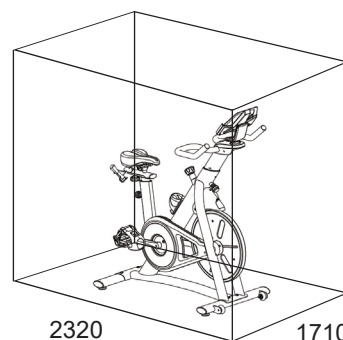
Nous recommandons toutes les 50 heures pour examiner les connexions à vis pour l'étanchéité, qui ont été préparés dans l'ensemble. Toutes les 100 heures de fonctionnement, vous devriez au peu d'huile de pulvérisation les roulements de la pédale gauche et à droite, au fil de la vis de fixation du guidon,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

BESOIN D'ESPACE DE FORMATION



2200

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



2200

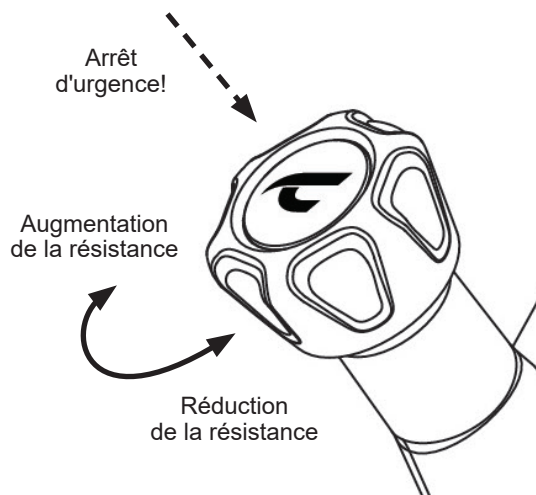
Surface libre en mm
(Zone de la formation et de la zone de sécurité (tout autour 600mm))

RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE

Tournez le bouton de frein dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter la résistance.
Tournez le bouton de frein dans le sens antihoraire pour diminuer la résistance.

Fonction d'arrêt d'urgence!

Appuyez sur le bouton de frein pour arrêter le volant directement.



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 via le menu de l'APP puis sélectionnez la catégorie «Vélo d'appartement». Sélectionnez ensuite votre désignation de type via le logo du fabricant „Christopeit Sport“ afin de 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. Après cela, des frais s'appliqueront et seront répertoriés sur la page d'accueil de Kinomap. De plus amples informations peuvent être trouvées sur:

<https://www.kinomap.com/en/>



kinomap
IOS / ANDROID APP

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 essayer 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:

Racer Bike 4.0

No. de commande:

2310

Caractéristiques version du:

05.02.2024

Dimension environ [cm]:

L 115 x W 58 x H 115

Besoins en espace [m²]:

2,5

Poids du produit [kg]:

32kg (incl. 2 Haltère)

Poids maximal de l'utilisateur. [kg]:

120

PROPRIÉTÉS

- Système de freinage magnétique
- masse du volant moteur d'environ 7,5 kg
- Résistance réglable en continu
- Fonction de freinage d'urgence
- Entraînement par courroie silencieux
- Guidon et selle réglables en hauteur avec attache rapide
- Selle de course réglable horizontalement et en inclinaison
- Pédales de course réversibles
- Support pour smartphone/tablette
- Transmetteur Bluetooth 4.0 pour les données d'entraînement
- Connexion Bluetooth pour Kinomap App pour IOS et Android
- Support d'haltères avec 2 haltères d'entraînement de 1 kg
- Rouleaux de transport et compensation au niveau du sol
- Porte-bouteille (sans bouteille)

REMARQUES

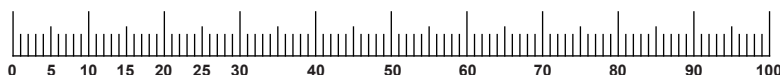
Si une pièce n'est pas correcte, s'il manque une pièce ou si vous avez besoin d'une pièce de rechange à l'avenir, veuillez vous adresser à:

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.

Schéma n°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité Unités	Monté sur Schéma n°	Numéro ET
1	Bouchon ovale petit	50x25	2	5	36-2310-14-BT
2	Plaque filetée		1	5	33-2310-11-SI
3	Châssis de base		1	13+47	33-2310-01-SW
4	Selle		1	5	36-2310-15-BT
5	Chariot de selle		1	8	33-2310-05-SW
6	Tube de support de guidon		1	3+20	33-2310-06-SW
7	Insert en plastique		1	9	36-2310-16-BT
8	Tube de selle		1	3+5	33-2310-04-SW
9	Vis à poignée étoile	M10	1	2+8	36-2310-46-BT
10	Patins en plastique	90x40	1	3	36-2310-10-BT
11	Libération rapide	M16	2	3	36-2310-11-BT
12	Porte-bouteille		1	3	36-2310-12-BT
13	Tube de pied arrière		1	3	33-2310-03-SW
14	Embout		4	13+47	36-2310-06-BT
15	Repose-pieds réglable en hauteur		4	13+47	36-2310-13-BT
16	Axe de montage		1	80+81	33-2310-18-SI
17	Vis Allen	M6x16	2	16	36-9306-33-BT
18	Vis cruciforme	4x12	16	25,79-81+86	39-10188
19	Vis cruciforme	4.2x10	2	30	39-10185
20	Guidon		1	26	33-2310-07-SW
21	Vis à tête Allen	M8x45	2	20	39-10128-SW
22	Rondelle	8//16	2	21	39-9966
23	Vis cruciforme	M6x10	3	24+25	39-9964
24	Pièce de fixation		1	20	33-2310-17-SW
25	Couvre-guidon inférieur		1	79	36-2310-20-BT
26	Bouchon rond		2	20	36-2310-18-BT
27	Patins en plastique	100x50	1	3	36-2310-19-BT
28	Couvercle de frein		1	3	36-2310-08-BT
29	Support magnétique		1	3	33-2310-19-SI
30	Enregistrement pour support de tablette		1	79	36-2310-17-BT
31	Couvercle du compartiment à piles		1	28	36-2310-07-BT
32	Vis cruciforme	4.2x13	6	40	39-10515
33	Bouchon de caoutchouc		6	40	36-2310-21-BT
34	Couvercle d'essieu		1	3	36-2310-22-BT
35	Roulement à billes	6300	2	41	36-2310-30-BT
36	Axe de volant		1	3+41	33-2310-16-SW
37	Ecrou d'axe extra étroit	M10	1	36	39-9820-SW
38	Entretoise		1	36	33-2310-15-SW
39	Ecrou d'axe étroit	M10	5	36	39-9820
40	Revêtement de volant		2	41	36-2310-04-BT

Schéma n°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité Unités	Monté sur Schéma n°	Numéro ET
41	Volant		1	36	33-2310-12-SW
42	Vis à tête Allen	M6x10	1	87	39-10120-SW
43	Haltère	1Kg	2	87	36-2310-23-BT
44	Vis à tête Allen	M8x45	4	3,13+47	39-9914-SW
45	Rondelle	8//16	4	44	39-9962-SW
46	Vis à tête Allen	M5x6	2	3	39-9907
47	Tube de pied avant		1	3	33-2310-02-SW
48	Douille de frein		1	52	33-2310-14-SW
49	Ecrous	M8	2	52	39-10031
50	Fin de course en plastique		2	52	36-2310-24-BT
51	Couvercle d'arbre de frein		1	52	36-2310-25-BT
52	Arbre de frein		1	54	36-2310-26-BT
53	Couvercle du bouton de frein		1	52	36-2310-27-BT
54	Bouton de frein		1	52	36-2310-28-BT
55	Vis cruciforme	4.2x16	4	12,61L+73	39-9909
56	Joint torique en caoutchouc	10	1	36	36-2310-29-BT
57	Roulement à billes	6004	2	3	36-9217-32-BT
58	Vis cruciforme	4.2x15	5	61L+61R	39-10528
59	Vis cruciforme	5x10	5	25,28,76+61	39-9903-SW
60	Axe de pédale avec poulie		1	3	36-2310-31-BT
61L	Carénage à gauche		1	3+61R	36-2310-01-BT
61R	Carénage à droite		1	3+61R	36-2310-02-BT
62	Ceinture plate	560J	1	41+60	36-2310-32-BT
63	Écrou d'axe	M12	2	60	36-2310-33-BT
64L	Bras de pédale gauche	9/16"	1	60	33-2310-08-SW
64R	Bras de pédale droit	9/16"	1	60	33-2310-09-SW
65L	Pédale à gauche	9/16"	1	64L	36-2310-08-BT
65R	Pédale droite	9/16"	1	64R	36-2310-09-BT
66	Capuchon		2	64	36-2310-34-BT
67	Ecrous autobloquant	M8	1	68	39-9918-CR
68	Tendeur de courroie	M6x40	1	3+68	39-10000
69	L' essieu poulie folle		1	3	33-2310-13-SI
70	Poulie folle		1	69	36-2310-35-BT
71	Boulon à tête hexagonale	M6x12	1	69	39-10120-SW
72	Rondelle	6/12	1	71	39-10013
73	Capteur titulaire		1	3	36-2310-36-BT
74	Capteur		1	73	36-2310-37-BT
75	Transmetteur Bluetooth		1	28	36-2310-03-BT
76	Carénage de poulie		1	3+61	36-2310-05-BT
77	Ecrou borgne	M5	2	47	39-10044-SW
78	Rouleaux de transport	50	2	47	36-2310-38-BT
79	Carénage de guidon ci-dessus		1	25	36-2310-39-BT
80	Support ci-dessous		1	81	36-2310-40-BT
81	Support au-dessus		1	80	36-2310-41-BT
82	Bouchon rectangulaire		1	3	36-2310-42-BT
83	Vis cruciforme	M5x15	2	28	39-9851
84	Vis cruciforme	M4x10	3	75	39-10187
85	Porte-tablette		1	81	36-2310-43-BT
86	Porte-tablette arrière		1	87	36-2310-44-BT
87	Porte-tablette avant		1	86	36-2310-45-BT
88	Support d'haltères		1	5	33-2310-10-SW
89	Vis cruciforme	M4x10	1	5	39-10188
90	Ecrou borgne	M8	1	52	39-9900
91	Ressort		1	3+29	36-2310-47-BT
92	Couverture pour carénage de guidon		1	79	36-2310-48-BT
93	Vis cruciforme	3x8	4	86	39-10127-SW
94	Ensemble d'outils		1		36-2310-49-BT
95	Instructions de montage et d'utilisation		1		36-2310-50-BT



Pagina	Inhoud
4	Montage overzicht
40	Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies
41-43	Montagehandleiding
44	Opstappen, gebruiken & afstappen
44	RPM en wattage
45-47	Computer omschrijving
48	Reiniging, onderhoud en opslag van de hometrainer
48	Fixes
49	Algemene trainingsinstructies
50-51	Stuklijst – lijst met reserveonderdelen
78-79	Geëxplodeerde tekening

BELANGRIJKE AANBEVELINGEN EN VEILIGHEIDSLINSTRUCTIES

Onze producten werden in principe door de TÜV-GS gecontroleerd en voldoen bijgevolg aan de actuele, hoogste veiligheidsnorm. Dit feit impliceert echter niet dat de hierna volgende beginselen niet strikt in acht genomen moeten worden. 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 en het stuur correctie voor stevig positie.

3. Het toestel op een droge, effen plaats installeren en het toestel tegenvochtigheid en vocht beschermen. Oneffenheden van de vloer dienen doorgepaste 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 een doelgerichte training dient daarom een geschikte geneesheer te worden geraadpleegd. Deze geneesheer kan bepalen, aan welke maximale belasting (impulsie, watt, duur van de training enz.) men zich mag blootstellen, en 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 instelpositie alsook op een reglementair voorgeschreven positie letten.

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

11. Er moeten trainingskledij en schoenen gedragen worden, die voor een 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 huishafval 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 inzamel punten afgeven.

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

19. Het apparaat is voorzien van een traploze weerstandsinstelling. Deze maken een verlaging of verhoging van de remweerstand en daarmee de trainingsbelasting mogelijk. Door de weerstandsinstelknop tegen de klok in te draaien, wordt de remweerstand verlaagd en daarmee de trainingsbelasting. Door de weerstandsinstelknop met de klok mee te draaien, neemt de remweerstand en daarmee de trainingsbelasting toe.

20. Dit toestel werd conform de EN ISO 20957-1:2014 en EN ISO 20957-10:2018 „H“ gekeurd. De toegelaten maximale belasting (= lichaamsgewicht) werd op 120 kg bepaald. De classificatie H geeft aan dat dit apparaat uitsluitend voor thuisgebruik is ontworpen en vervaardigd. De bluetooth-zender is gekeurd en gecertificeerd en in overeenstemming is met het RED-richtlijn 2014/53/EU.

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

MONTAGEHANDLEIDING

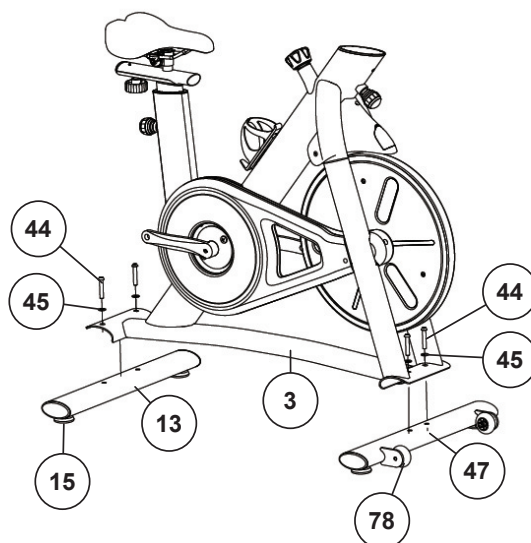
Neem alle losse onderdelen uit de verpakking, leg deze op de grond en controleer aan de hand van de montage stappen. Het apparaat is zoveel mogelijk voorgemonteerd zodat de eindmontage van het apparaat snel en eenvoudig kan worden uitgevoerd. Montagetijd ca. 30 minuten.

STAP 1

Montage van de voetbuizen (13+47) aan het basisframe (3).

1. Monteer de voorste voetbuis (47) met de vooraf gemonteerde transportrollen (78) op het onderstel (3). Gebruik daarvoor 2 bouten M8x45 (44) en tussenringen 8//16 (45).

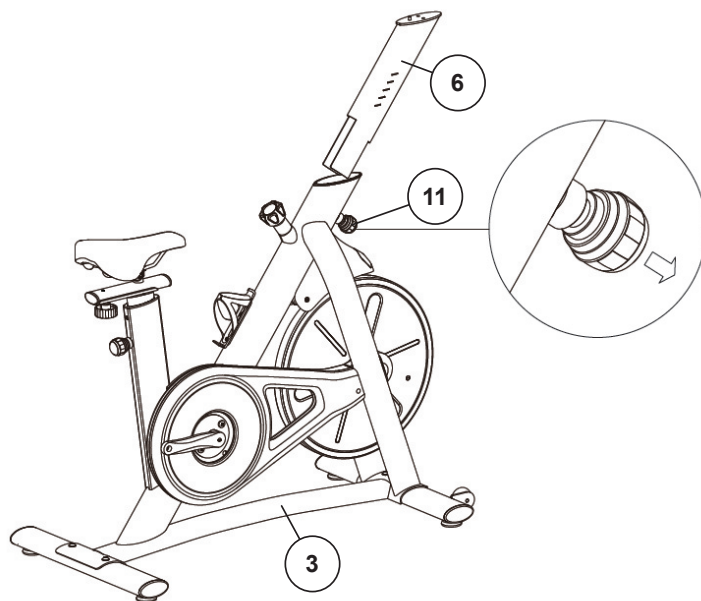
2. Monteer de achterste voetbuis (13) op het onderstel (3). Gebruik daarvoor 2 bouten (44) en tussenringen (45). Na de montage kunt u kleine oneffenheden van de vloer compenseren door aan de rubber voet (15) te draaien. Het apparaat moet zo worden opgesteld, dat het tijdens de training niet uit zichzelf beweegt.



STAP 2

Montage van het stuur steunbuis (6) aan het basisframe (3).

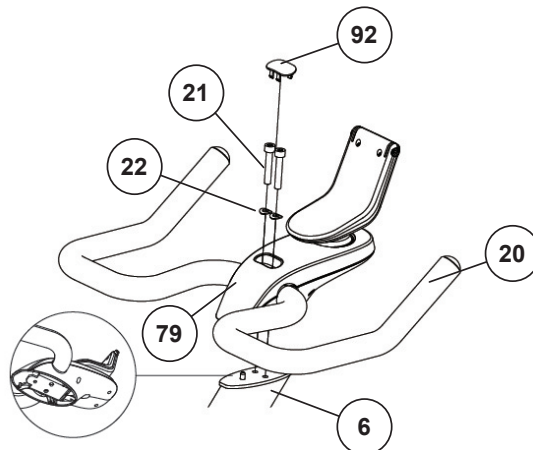
1. Plaats de stuur steunbuis (6) in de bijbehorende buis van het onderstel (3). Stel de gewenste positie in en borg deze door de bout met snelsluiting (11) te plaatsen en vast te draaien. (**Let op!** Om de snelsluiting (11) in te kunnen draaien moeten het draadeind in het basisframe (3) en één van de gaten in de stuur steunbuis (10) tegenover elkaar staan. Verder moet erop worden gelet dat de stuur steunbuis (6) niet via de gemarkeerde, maximale instelpositie uit het basisframe worden getrokken. De instelling van de stuur steunbuis kan later naar believen worden gewijzigd. Daarvoor hoeft de snelsluiting (11) slechts enkele omwentelingen (niet helemaal uitdraaien!) losgedraaid te worden, de dop van de sluiting van het basisframe weggetrokken en de stuur steunbuis verschoven te worden. Voor de instelling van de nieuwe positie de dop weer loslaten en evt. de stuur steunbuis iets heen en weer bewegen tot de snelsluiting vergrendelt. Daarna de nieuwe instelling borgen door de snelsluiting (11) vast te draaien. Dezelfde procedure is ook te vinden bij het afstellen van de zadel steunbuis).



STAP 3

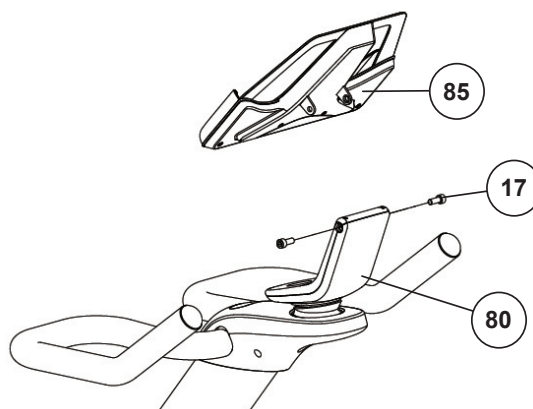
Montage van het stuur (20) aan het stuur steunbuis (6).

1. Plaats het stuur (20) op de stuursteunbuis (6) zodat deze gelijk ligt en schroef het stuur (20) met 2 schroeven M8x45 (21) en tussenringen 8//16 (22) aan het stuursteunbuis (6) vast. Plaats vervolgens het deksel (92) op het bovenste stuur bekleding (79) om het schroefcompartiment af te sluiten.



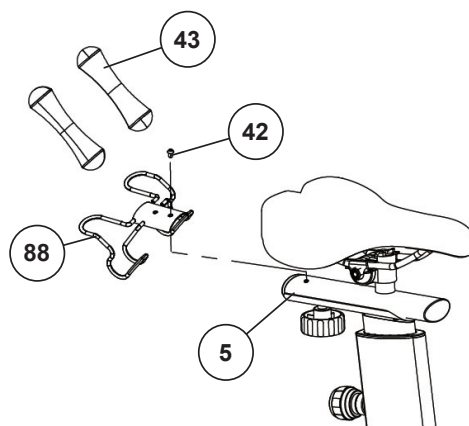
STAP 4**Montage van de tablethouder (85) aan de houder (80).**

1. Verwijder de twee M6x16 schroeven (17) uit de beugel en gebruik deze om de tab houder (85) aan de lagerste houder (80) te schroeven.

**STAP 5****Montage van het halter rek (88) op de stoelslede (5).**

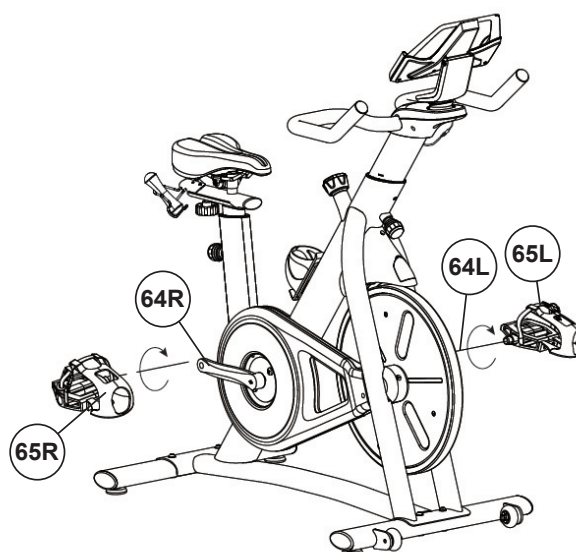
1. Plaats de halter rek (88) op de achterkant van de zadel glijder (5) zodat de montagegaten zijn uitgelijnd en schroef het halter rek (88) aan de drager van de zadel glijder (5) met behulp van de schroef M6x10 (42) vast.

2. Plaats dan de Halters (43) in het halter rek (88) voor opslag.

**STAP 6****Montage van de pedalen (65L+65R) aan het pedaalarmen (64L+64R).**

1. Schroef het rechter pedaal (65R) in de rechter pedaalarm (64R) aan de zijde die tijdens de training rechts is. (**Let op!** De schroefrichting is in wijzerrichting).

2. Schroef het linker pedaal (65L) in de linker pedaalarm (64L) 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.)



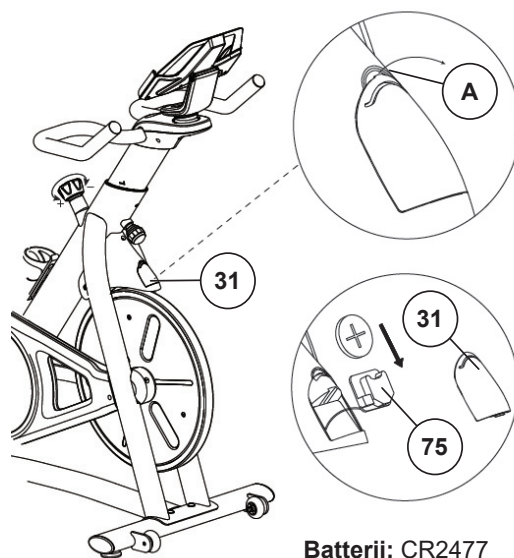
STAP 7

Inbedrijfstelling van de Bluetooth-zender (75).

1. De hometrainer is uitgerust met een Bluetooth-zender, zodat u de trainingsgegevens op een mobiele telefoon/tablet in één kint hebben Training APP kan zichtbaar maken. Open het deksel van het batterijvak (31) en trek de isolatiestrip van de batterij zodat de Bluetooth-zender (75) klaar is voor gebruik. Als je een geschikte trainingsapp hebt gedownload, kan het trainingsapparaat met de app worden gekoppeld. Om dit te doen, moet u minimaal één omwenteling trappen, zodat de Bluetooth-zender wordt geactiveerd en een groen knipperende LED achter het batterijvak de activering aangeeft. Nu kun je in de trainingsapp via de categorie hometrainer en de typeaanduiding je trainingsapparaat selecteren om het te koppelen. (Afhankelijk van de trainings-app kan de initiële koppelingsprocedure verschillen.) Zodra het trainingsapparaat met een trainings-app is gekoppeld, gaat de groen knipperende led achter het batterijvak uit en worden de gegevens na een korte vertraging in de app weergegeven.

2. Batterij vervangen

Verwijder het deksel van het batterijvak (31) en neem de Bluetooth-zender (75) uit het vak. Haal de batterij uit de batterijhouder en plaats een nieuwe batterij CR2477. Let bij het plaatsen van de batterij op de juiste polariteit. Dan de Bluetooth-zender (75) plaats het terug in het compartiment en sluit het deksel van het batterijcompartiment (31).



Batterij: CR2477

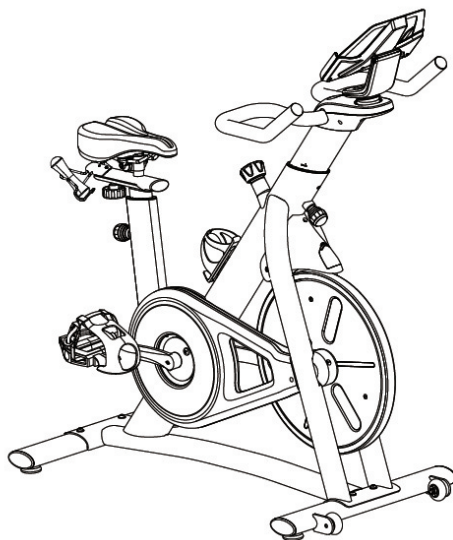
CONTROLE

1. Alle schroef- en stekkerverbindingen op een correcte montage en juiste werking controleren. Daarmee is de montage beëindigd.

2. Als alles in orde is, maak dan kennis met het apparaat met lichte oefeningen.

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

Aanpassen – Hoogte zadel

Voor een effectieve workout, dient het zadel op de juiste hoogte te zijn afgesteld. Tijdens het trappen, dienen Uw knieën licht gebogen te zijn wanneer de pedalen in de verste positie staan. Om de hoogte Van het zadel aan te passen, draait u de knop los en trekt deze voorzichtig uit. Zet het zadel op de juiste hoogte, laat de knop los en draai deze goed vast.

Belangrijk!

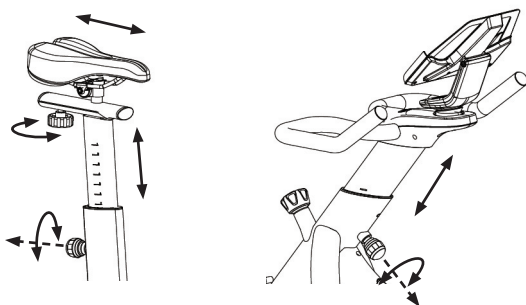
Verzekert u ervan dat u de knop goed terug in de stang plaatst, en volledig is vastdraait. Stel het zadel nooit boven de maximale hoogte af. Voor nooit aanpassingen uit wanneer u op het zadel zit.

Stuur aanpassing

Om de juiste stuurpositie in te stellen, draait u met één hand de snelspanner iets los en trekt u vervolgens de knop uit zodat u met de andere hand het stuur in de gewenste positie kunt schuiven. Laat vervolgens de knop los zodat deze vastklikt en schroef hem weer vast.

Belangrijk!

Zorg ervoor dat de snelspanner goed vastzit en vastgeschroefd is. Schuif het stuur niet verder dan de maximale stand en pas de stand niet aan terwijl u op de oefenmachine zit.



Opstappen

Nadat u de zitting op de juiste hoogte hebt afgesteld, plaatst u uw voet op de voetsteun, onder het riempje en houdt het handvat stevig vast. Probeer uw gewicht nu op deze voet te brengen en tegelijkertijd uw andere been over het apparaat te zwaaien en aan de andere kant uw voet ook op het pedaal te plaatsen. U bevindt zich nu in de juiste houding om de training te beginnen.

Gebruik

Houdt met beide handen het handvat vast en houdt beide voeten op de pedalen, en onder de riempjes van beide pedalen. Fiets op het apparaat door de pedalen afwisselend met uw voeten te bewegen. U kunt de snelheid waarmee u fietst en/of de weerstand verhogen om de intensiteit van de workout te verhogen.

Afstappen

Verminder de trapsnelheid tot het apparaat tot stilstand komt. Houdt met uw linkerhand het handvat stevig vast, terwijl u uw voet over het apparaat zwaait en op de grond plaatst. Hierna kunt u met uw andere voet afstappen.

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.

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 oppervlakreiniging 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.

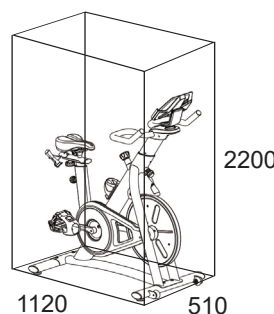
2. Opslag

Schuif de zadel glijder naar het stuur en de zadelbuis zo diep mogelijk in het frame. Kies een droge opslag in hethuis en doe er wat nevel olie aan het pedaal lagers links en rechts, om de schroefdraad van het stuur klem bout, en op de schroefdraad van de zadel sluitschroef. Bedek de apparaat om het te beschermen tegen verkleuring door een zon en stof.

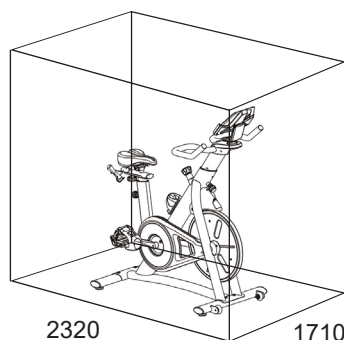
3. Onderhoud

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, om de draad van het stuur bevestigingsbout, en op de schroefdraad van de zadel sluitschroef.

BENODIGDE TRAININGSRUIMTE



Oefenterrein in mm
(Voor de
apparaat-en gebruikers)



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

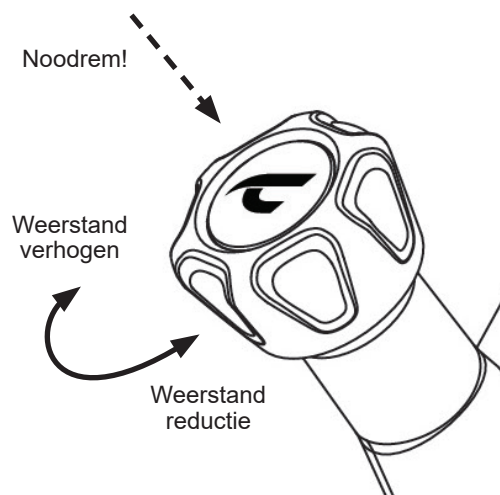
WEERSTAND INSTELLEN

Weerstand instellen

Draai de remknop rechtsom om de weerstand te verhogen.
Draai de remknop linksom om de weerstand te verminderen.

Nood-Stop functie!

Druk op de remknop om het vliegwiel direct te stoppen.



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 de apparaatbeheerder via het menu in de APP en selecteer vervolgens de categorie „Sport fiets“. Selecteer vervolgens uw type-aanduiding via het fabriekslogo „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. Daarna zijn er kosten van toepassing die worden vermeld op de Kinomap homepage. Zie voor meer informatie: <https://www.kinomap.com/en/>



kinomap
IOS / ANDROID APP

ALGEMENE TRAININGSINSTRUCTIES

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

INTENSITEIT

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

TRAININGSHARTSLAG

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

01 Maximale hartslagberekening

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

Sally Edwards-formule:

Mannen:

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

Dames:

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

02 Training hartslagberekening

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

Gezondheid - Zone: Regeneratie en Compensatie

Geschikt voor: Beginners

Type training: zeer lichte duurtraining

Doel: herstel en gezondheidsbevordering. Bouwen aan de basisconditie.

Trainingshartslag = 50 tot 60% van de maximale hartslag

Vetstofwisseling - Zone: Basis - Duurtraining 1

Geschikt voor: beginners en gevorderden

Type training: lichte duurtraining

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

Trainingshartslag = 60 tot 70% van de maximale hartslag

Aerobic - Zone: Basis - Duurtraining 1 tot 2

Geschikt voor: beginners en gevorderden

Type training: matige duurtraining.

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

Trainingshartslag = 70 tot 80% van de maximale hartslag

Anaëroob - Zone: Basis - Duurtraining 2

Geschikt voor: gevorderde en 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: **Racer Bike 4.0**
 Bestelnr.: **2310**
 Stand technische gegevens: **05.02.2024**
 Afmetingen ca. [cm]: L 115 x B 58 x H 115
 Ruimtevereisten [m²]: 2,5
 Productgewicht ca. [kg]: 32kg (inkl. 2 Halters)
 Belasting max. (Gewicht gebruiker) [kg]: 120

EIGENSCHAPPEN

- Magnetisch remsysteem
- ca. 7,5kg vliegwiel
- Traplos instelbaar remsysteem
- Noodremfunctie
- Stille riemaandrijving
- Stuur en zadel hoogte verstelbaar met snelspanner
- Racezadel horizontaal, verticaal en helling verstelbaar
- Racepedalen voor tweërlei gebruik
- Houder voor smartphone / tablet
- Bluetooth-zender 4.0 voor trainingsgegevens
- Bluetooth-verbinding voor Kinomap App voor IOS en Android
- Halterrek met 2 stuks trainingshalters van 1 kg
- Transportrollen en vloerniveaucompensatie
- Incl. flesh houder (zonder fles)

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:

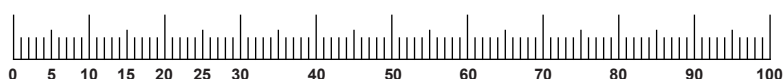
Top-Sports Gilles GmbH

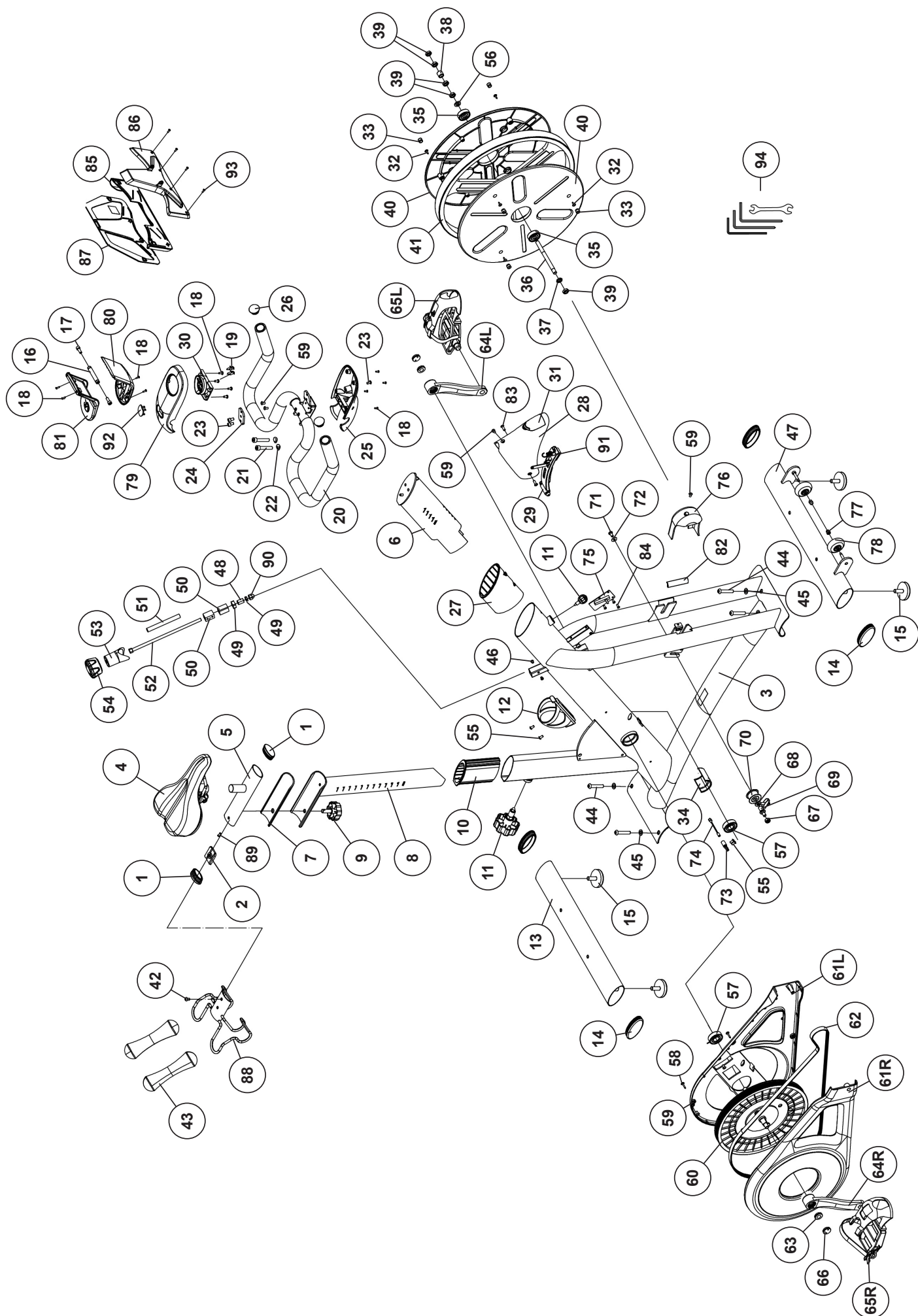
Friedrichstraße 55, 42551 Velbert
 www.christopeit-sport.com
 Telefon: +49 (0)20 51 / 60 67-0
 Telefax: +49 (0)20 51 / 60 67-44
 e-mail: info@christopeit-sport.com

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

Afbeeldings- nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan afbeeldings nr.	ET-nummer
1	Ovale stop klein	50x25	2	5	36-2310-14-BT
2	Schroefdraad plaat		1	5	33-2310-11-SI
3	Basis frame		1	13+47	33-2310-01-SW
4	Zadel		1	5	36-2310-15-BT
5	Zadel glijder		1	8	33-2310-05-SW
6	Stuur steunbuis		1	3+20	33-2310-06-SW
7	Kunststof inzetstuk		1	9	36-2310-16-BT
8	Zit steunbuis		1	3+5	33-2310-04-SW
9	Ster grip schroef	M10	1	2+8	36-2310-46-BT
10	Kunststof glijders	90x40	1	3	36-2310-10-BT
11	Snelsluiting	M16	2	3	36-2310-11-BT
12	Flesh houder		1	3	36-2310-12-BT
13	Voetbuis achter		1	3	33-2310-03-SW
14	Eindkap		4	13+47	36-2310-06-BT
15	In hoogte verstelbare Voetzool		4	13+47	36-2310-13-BT
16	Montage as		1	80+81	33-2310-18-SI
17	Binnenzeskantschroef	M6x16	2	16	36-9306-33-BT
18	Phillips schroef	4x12	16	25,79-81+86	39-10188
19	Phillips schroef	4.2x10	2	30	39-10185
20	Stuur		1	26	33-2310-07-SW
21	Binnenzeskantschroef	M8x45	2	20	39-10128-SW
22	Onderlegschiif gebogen	8//16	2	21	39-9966
23	Phillips schroef	M6x10	3	24+25	39-9964
24	Bevestigingsdeel		1	20	33-2310-17-SW
25	Lagere Stuurkap		1	79	36-2310-20-BT
26	Ronde stop		2	20	36-2310-18-BT
27	Kunststof glijders	100x50	1	3	36-2310-19-BT
28	Rem deksel		1	3	36-2310-08-BT
29	Magnetische Beugel		1	3	33-2310-19-SI
30	Opname voor tablethouder		1	79	36-2310-17-BT
31	Deksel van het batterijvak		1	28	36-2310-07-BT
32	Phillips schroef	4.2x13	6	40	39-10515
33	Rubberen stop		6	40	36-2310-21-BT
34	As deksel		1	3	36-2310-22-BT
35	Kogellager	6300	2	41	36-2310-30-BT
36	Vliegwiel as		1	3+41	33-2310-16-SW
37	Asmoer extra smal	M10	1	36	39-9820-SW
38	Afstandsstuk		1	36	33-2310-15-SW
39	Asmoer smal	M10	5	36	39-9820
40	Vliegwiel bekleding		2	41	36-2310-04-BT

Afbeeldings- nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan afbeeldings nr.	ET-nummer
41	Vliegwiel		1	36	33-2310-12-SW
42	Binnenzeskantschroef	M6x10	1	87	39-10120-SW
43	Halter	1Kg	2	87	36-2310-23-BT
44	Binnenzeskantschroef	M8x45	4	3,13+47	39-9914-SW
45	Onderlegschiif	8//16	4	44	39-9962-SW
46	Binnenzeskantschroef	M5x6	2	3	39-9907
47	Voetbuis voor		1	3	33-2310-02-SW
48	Rem bus		1	52	33-2310-14-SW
49	Moer	M8	2	52	39-10031
50	Kunststof eindstop		2	52	36-2310-24-BT
51	Rem as deksel		1	52	36-2310-25-BT
52	Rem as		1	54	36-2310-26-BT
53	Afdekking van de remknop		1	52	36-2310-27-BT
54	Remknop		1	52	36-2310-28-BT
55	Phillips schroef	4.2x16	4	12,61L+73	39-9909
56	Rubberen O-Ring	10	1	36	36-2310-29-BT
57	Kogellager	6004	2	3	36-9217-32-BT
58	Phillips schroef	4.2x15	5	61L+61R	39-10528
59	Phillips schroef	5x10	5	25,28,76+61	39-9903-SW
60	Pedaalas met poelie		1	3	36-2310-31-BT
61L	Bekleding links		1	3+61R	36-2310-01-BT
61R	Bekleding rechts		1	3+61R	36-2310-02-BT
62	Platte riem	560J	1	41+60	36-2310-32-BT
63	As moer	M12	2	60	36-2310-33-BT
64L	Pedaalarm links	9/16"	1	60	33-2310-08-SW
64R	Pedaalarm rechts	9/16"	1	60	33-2310-09-SW
65L	Pedaal links	9/16"	1	64L	36-2310-08-BT
65R	Pedaal rechts	9/16"	1	64R	36-2310-09-BT
66	Afdekkap		2	64	36-2310-34-BT
67	Zelfborgene Moer	M8	1	68	39-9918-CR
68	Riem spanner	M6x40	1	3+68	39-10000
69	Spamrol as		1	3	33-2310-13-SI
70	Spanrol		1	69	36-2310-35-BT
71	Zeskantschroef	M6x12	1	69	39-10120-SW
72	Onderlegschiif	6/12	1	71	39-10013
73	Sensorhouder		1	3	36-2310-36-BT
74	Sensorkabel		1	73	36-2310-37-BT
75	Bluetooth-zender		1	28	36-2310-03-BT
76	Poelie bekleding		1	3+61	36-2310-05-BT
77	Dop moer	M5	2	47	39-10044-SW
78	Transportrolen	50	2	47	36-2310-38-BT
79	Stuur bekleding boven		1	25	36-2310-39-BT
80	Houder lager		1	81	36-2310-40-BT
81	Houder boven		1	80	36-2310-41-BT
82	Rechthoekige stop		1	3	36-2310-42-BT
83	Phillips schroef	M5x15	2	28	39-9851
84	Phillips schroef	M4x10	3	75	39-10187
85	Tab houder		1	81	36-2310-43-BT
86	Tablet houder achter		1	87	36-2310-44-BT
87	Tablet houder vooraan		1	86	36-2310-45-BT
88	Halter rek		1	5	33-2310-10-SW
89	Phillips schroef	M4x10	1	5	39-10188
90	Dop moer	M8	1	52	39-9900
91	Veer		1	3+29	36-2310-47-BT
92	Hoes voor stuurbekleding		1	79	36-2310-48-BT
93	Phillips schroef	3x8	4	86	39-10127-SW
94	Gereedschapsset		1		36-2310-49-BT
95	Montage- en gebruiksaanwijzing		1		36-2310-50-BT





Service / Hersteller

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

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstrasse 55

D - 42551 Velbert

<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)