

Heimsport-Trainingsgerät
Ergometer

ET 2000



D

Montage- und Bedienungsanleitung
für Bestell-Nr. 1825

GB

Assembly and exercise instructions
for Order No. 1825

F

Notice de montage et d'utilisation du
No. de commande 1825

NL

Montage- en bedieningshandleiding voor
Bestelnummer 1825

RU

Инструкция по монтажу и эксплуатации
№ заказа 1825



1. Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise	Seite 2
2. Einzelteileübersicht	Seite 3 - 4
3. Stückliste-Ersatzteilliste-Techn. Daten	Seite 5 - 6
4. Montageanleitung mit Explosionsdarstellungen Benutzung des Gerätes	Seite 7 - 9
5. Computeranleitung-Störungsbeseitigung Reinigung, Wartung und Lagerung	Seite 11 - 14
6. Trainingsanleitung-Aufwärmübungen	Seite 15
7. Garantiebestimmungen-Leistungstabelle	Seite 10

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde

Wir gratulieren Ihnen zum Kauf dieses Heimsport-Trainingsgerätes und wünschen Ihnen viel Vergnügen damit.

Bitte beachten und befolgen Sie die Hinweise und Anweisungen dieser Montage- und Bedienungsanleitung.

Wenn Sie irgendwelche Fragen haben, können Sie sich selbstverständlich jederzeit an uns wenden.

Mit freundlichen Grüßen, Ihre Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert



Achtung:
Vor Benutzung
Bedienung-
san-
leitung lesen!

Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise


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

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

14. Personen wie Kinder, Invalide und behinderte Menschen sollten, das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen. Die Benutzung des Gerätes durch unbeaufsichtigte Kinder ist durch geeignete Maßnahmen auszuschließen. Dieser Heimtrainer kann ab 14 Jahren ohne weitere Altersbeschränkung und Körpergrößenbeschränkung verwendet werden.

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

16. 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 befänden.

17.  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.

18. 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.

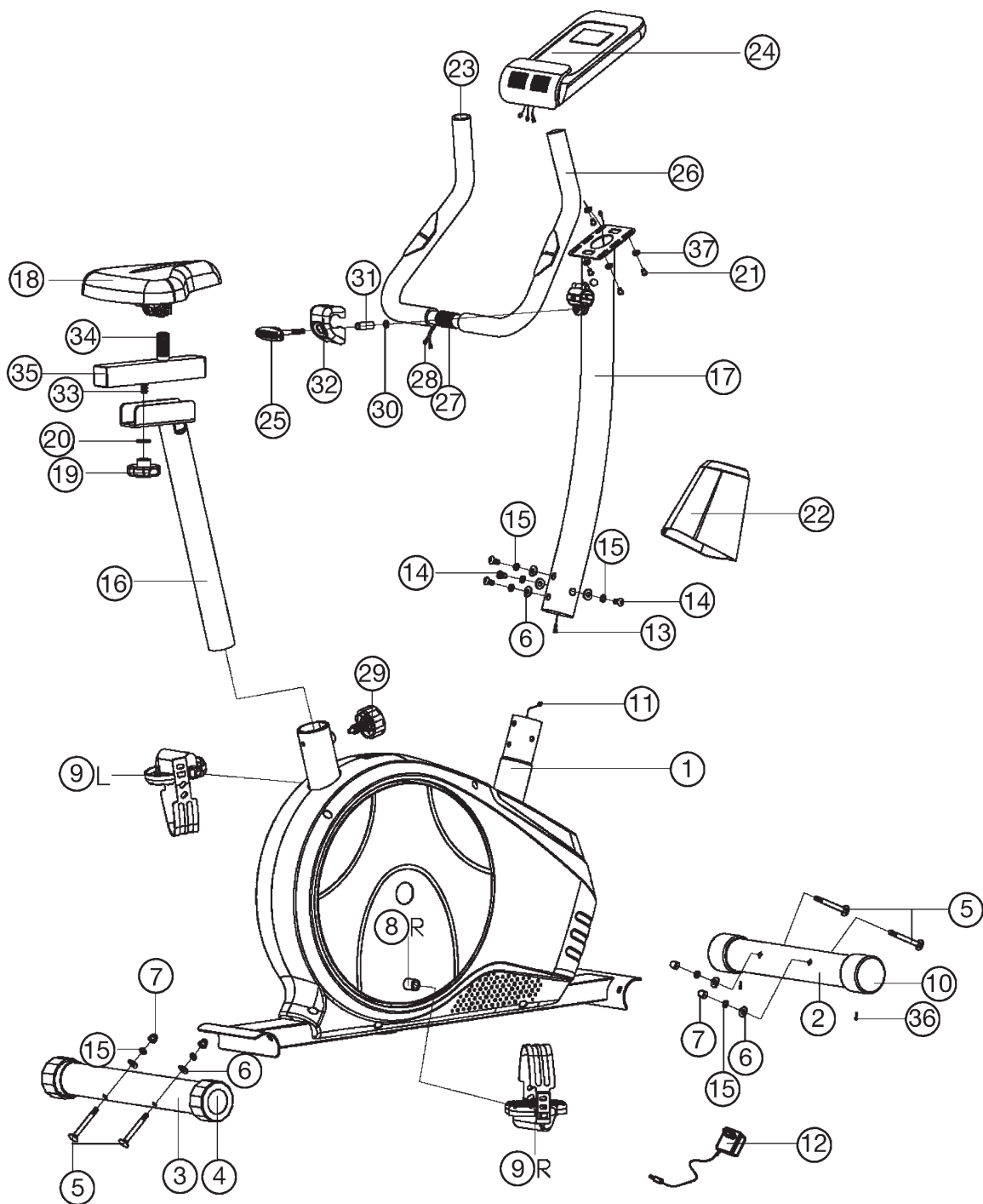
19. Für ein geschwindigkeitsabhängiges Training kann der Bremswiderstand manuell eingestellt werden und die erbrachte Leistung hängt von der Umdrehungsgeschwindigkeit der Pedale ab. Für ein geschwindigkeitsunabhängiges Training, kann der Benutzer eine gewünschte Leistung in Watt über den Computer vorgeben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

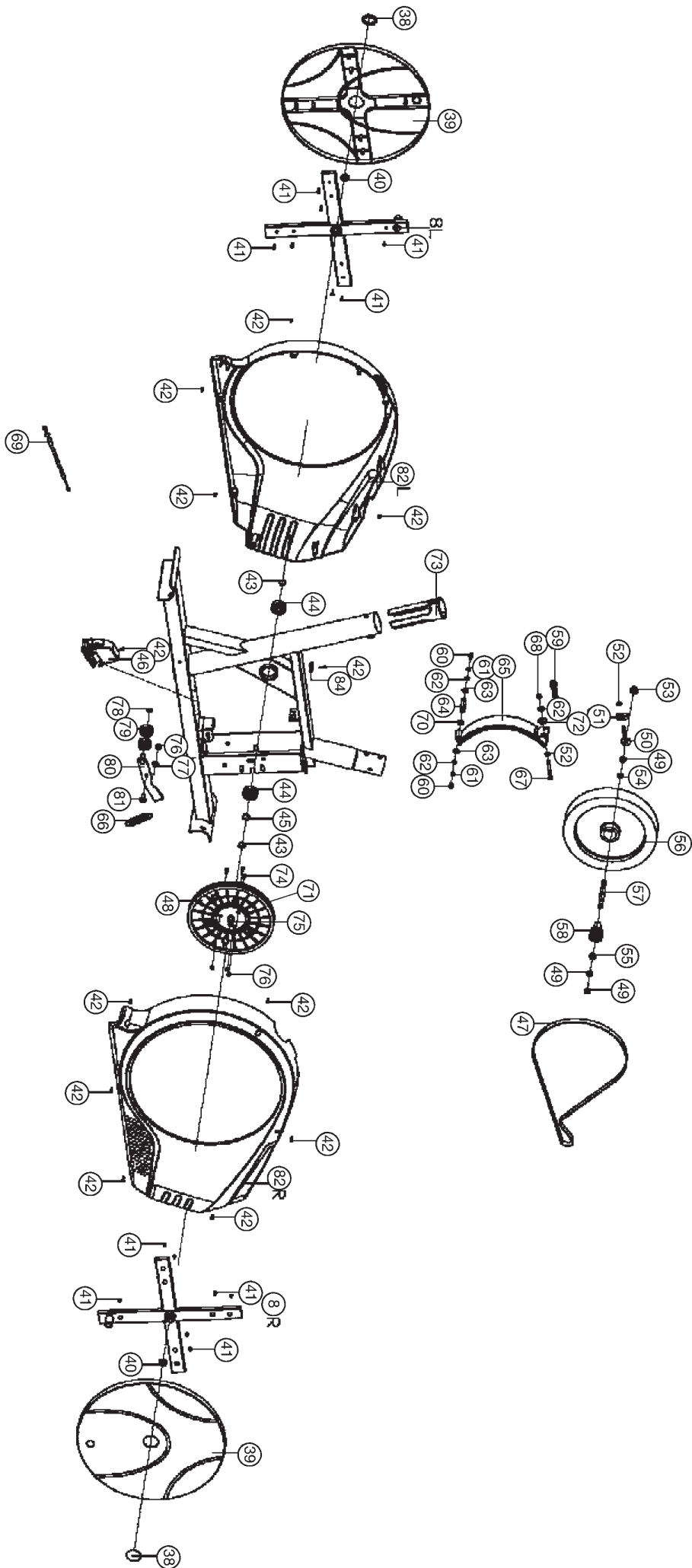
20. Das Gerät ist mit einer 24-stufigen Widerstandseinstellung ausgestattet. Diese ermöglichen eine Verringerung bzw. Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Dabei führt das Drücken des Knopfes mit „-“ Symbol zu einer Verringerung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung.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

21. Dieses Gerät ist gemäß der DIN EN ISO 20957-1:2014 und EN ISO 20957-9:2016 „H,A“ geprüft worden. Das zulässige maximale Trainingsgewicht ist auf 150 kg festgelegt worden. Die Klassifizierung H/A sagt aus, dass dieses Gerät nur zum Heimgebrauch gedacht und gefertigt wurde, ausgestattet mit einem Computer mit hoher Anzeigegenauigkeit in der Watt Anzeige. Die Abweichungstoleranz liegt bei ±5W bis 50Watt and ±10% über 50Watt. Dieser Gerätecomputer entspricht den grundlegenden Anforderungen der EMC Richtlinie 2014/30 EU.

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

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





Stückliste - Ersatzteilliste

ET 2000 Best.-Nr. 1825

Technische Daten: Stand: 16.02.2022

- 24-stufige Motor- und computergesteuerte Widerstandseinstellung (Magnet-Brems-System)
- ca. 12 kg Schwungmasse
- 10 vorgegebene Trainingsprogramme
- 4 Herzfrequenzprogramme mit Vorgabe der maximalen Pulsfrequenz (Puls gesteuert)
- 5 Benutzerprogramme individuell einstellbar
- 1 manuelles Programm
- 1 drehzahlunabhängiges Watt-Programm (Vorgabe der Wattleistung von 30 bis 350 Watt einstellbar in 10- Watt Schritten)
- 1 Körperfettprogramm
- Handpulsmessung
- Lenker und Sattel neigungsverstellbar
- vertikal und horizontal verstellbarer Sattel
- Niveau Boden- Höhenausgleich
- Transportrollen
- Netzteil
- Computer enthält Empfänger für Herzfrequenz-Sender
- Backlit LCD Display, 6 Anzeigefenster mit gleichzeitiger Anzeige von: Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, ca. Kalorienverbrauch, Pedalumdrehung, Watt, Pulsfrequenz und ODO Halterung für Smartphone/Tablet
- In den Benutzerprogrammen ist eine Eingabe von persönlichen Grenzwerten wie Zeit, Entfernung, Pulsfrequenz und Watt möglich
- Überschreitung der Grenzwerte wird angezeigt
- Fitness- Test Anzeige
- Geeignet bis zu einem Körpergewicht von max. 150 kg

Gerätgewicht: 36 kg
 Stellmaße 105 x 49 x 145cm
 Trainingsplatzbedarf: 2,5m²

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

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

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



Abb-Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge Stück	Montiert an Abb. Nr.	ET-Nummer
1	Grundrahmen		1		33-1825-01-SW
2	Fussrohr vorne		1	1	33-1725-02-SW
3	Fussrohr hinten		1	1	33-1825-02-SW
4	Exzenterkappe		2	3	36-9906310-BT
5	Schlossschraube	M8x75	4	1,2+3	39-10019-CR
6	Unterlegscheibe gebogen	8//20	8	5+14	39-9966-CR
7	Hutmutter	M8	4	5	39-9900-CR
8L	Pedalarm links	9/16"	1	9L+75	33-9109-82-SW
8R	Pedalarm rechts	9/16"	1	9R+75	33-9109-83-SW
9L	Pedal links	9/16"	1	8L	36-1107-14-BT
9R	Pedal rechts	9/16"	1	8R	36-1107-15-BT
10L	Fußkappe mit Transportrolle links		1	2	36-9925459-BT
10R	Fußkappe mit Transportrolle rechts		1	2	36-9925460-BT
11	Stellmotorkabel		1	13+46	36-9212-04-BT
12	Netzgerät	9V=DC/1A	1	83	36-1420-17-BT
13	Verbindungskabel		1	24	36-9212-06-BT
14	Innensechskantschraube	M8x16	4	1+17	39-9888
15	Federring	für M8	8	5+14	39-9864-VC
16	Sattelstützrohr		1	1	33-1106106-SW
17	Lenkerstützrohr		1	1	33-1825-03-SW
18	Sattel		1	34	36-9107-06-BT
19	Sterngriffmutter		1	1	36-9211-19-BT
20	Unterlegscheibe	10//20	1	19	39-9989-CR
21	Schraube	M4x12	4	24	39-10188
22	Stützrohrverkleidung		1	27	36-1825-05-BT
23	Stopfen		2	27	36-9211-21-BT
24	Computer		1	17	36-1825-23-BT
25	Handgriffschraube		1	17+27	36-9211-16-BT
26	Griffüberzug		2	27	36-9211-22-BT
27	Lenker		1	17	33-1725-05-SW
28	Pulseinheit mit Kabel		2	24+25	36-9211-08-BT
29	Schnellverschluss		1	1	36-9211-18-BT
30	Unterlegscheibe	8//14	1	25	39-10520

Abb-Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge Stück	Montiert an Abb. Nr.	ET-Nummer
31	Distanzstück		1	25	36-9613209-BT
32	Lenkerverkleidung		1	27	36-9211-09-BT
33	Befestigungsteil		1	34	33-9211-08-SI
34	Sattelschlitten		1	16+18	33-1725-06-SW
35	Vierkantstopfen		2	34	36-9211-23-BT
36	Schraube	3.5x10	2	10	39-9909-SW
37	Unterlegscheibe	4//10	4	21	39-10510
38	Stopfen		2	39	36-9925546-BT
39	Rundverkleidung		2	8	36-1825-11-BT
40	Achsmutter	10x1.25	2	75	39-9820-SW
41	Schraube	4x12	14	8+39	39-10188
42	Schraube	4.2x18	15	1+82	36-9825339-BT
43	Sicherungsring	C17	2	75	36-9504-20-BT
44	Kugellager	6203	2	1+75	39-9947
45	Wellscheibe	17//25	1	75	36-9918-22-BT
46	Stellmotor		1	11+69	36-1721-09-BT
47	Flachriemen		1	48+58	36-1825-06-BT
48	Tretkurbelscheibe		1	75	36-1825-07-BT
49	Achsmutter	M10x1	3	57	39-9820
50	Schraube	M6x50	1	1+57	39-10000
51	U-Teil		1	50	36-9713-56-BT
52	Mutter	M6	2	50	39-9861-VZ
53	Achsmutter	M10x1.0	1	57	36-1721-12-BT
54	Gleitlager		1	57	36-1211-15-BT
55	Mutter schmal	M10x1-4	1	57	39-9820
56	Schwungmasse		1	57	33-1825-07-SI
57	Schwungradachse		1	56	33-9211-13-SI
58	Riemenrad		1	56	36-9211-38-BT
59	Feder für Magnetbügel		1	65	36-1825-08-BT
60	Schraube	M6x15	2	64	39-10120-VC
61	Federring	für M6	2	60	39-9868
62	Unterlegscheibe	6//14	3	60	39-9863
63	Sicherungsring	C12	2	64	36-9111-39-BT
64	Magnetbügelachse		1	65	36-9211-26-BT
65	Magnetbügel		1	1+69	33-1725-11-SI
66	Spannbügel Feder		1	80	36-9808-37-BT
67	Schraube	M5x60	1	65	39-10406
68	Selbstsichernde Mutter	M5	1	67	39-10012
69	Seilzug		1	46+65	36-1721-10-BT
70	Wellscheibe	12//15	1	64	36-1501-14-BT
71	Magnet		1	48	36-9613222-BT
72	Kunststoffscheibe		1	67	36-9107-63-BT
73	Kunststoffgleiter		1	1	36-9211-40-BT
74	Schraube	M8x16	3	48+75	39-9823-SW
75	Tretkurbelachse		1	48	33-1825-06-SW
76	Selbstsichernde Mutter	M8	4	74	39-9918-CR
77	Unterlegscheibe	8//16	1	81	39-9962
78	Sicherungsring	C10	1	80	36-1825-09-BT
79	Kugellager	6300	2	80	36-9211-36-BT
80	Spannrollenbügel		1	80	33-1825-08-SI
81	Schraube	M8x20	1	1+80	39-10095-CR
82L	Seitenverkleidung links		1	1+82R	36-1825-01-BT
82R	Seitenverkleidung rechts		1	1+82L	36-1825-02-BT
83	Netzanschlussbuchse		1	11+82	36-1721-07-BT
84	Sensorkabel		1	1+46	36-1721-13-BT
85	Werkzeug Set		1		36-9211-34-BT
86	Montage- und Bedienungsanleitung		1		36-1825-12-BT

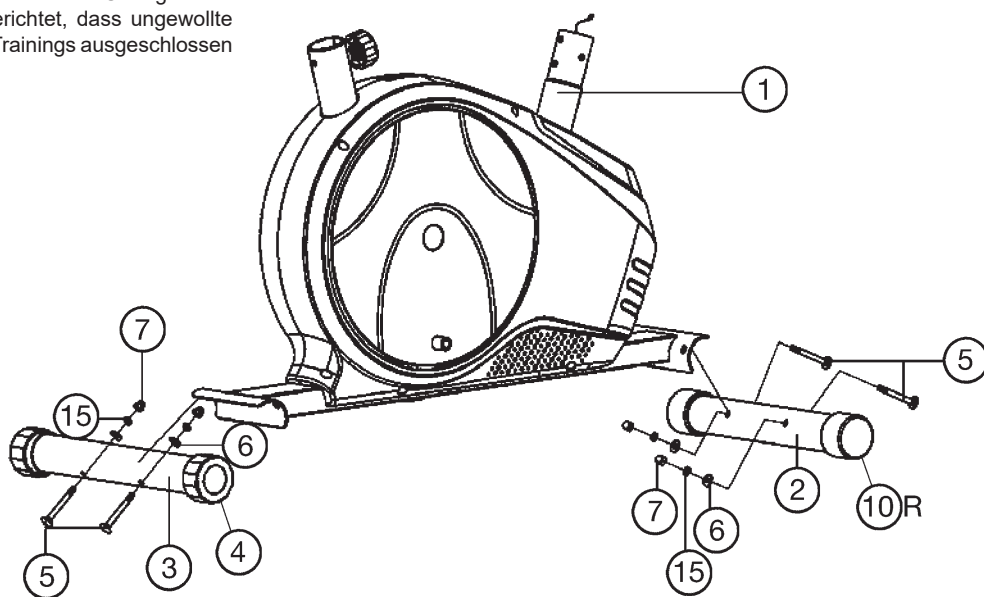
Montageanleitung

Entnehmen Sie alle Einzelteile der Verpackung, legen diese auf den Boden und kontrollieren die Vollständigkeit grob anhand der Montageschritte. Zu beachten ist dabei, dass einige Teile direkt mit dem Grundgestell verbunden sind und vormontiert wurden. Des Weiteren sind auch einige andere Einzelteile schon zu Einheiten zusammengefügt worden. Dieses soll Ihnen den Zusammenbau des Gerätes erleichtern und schneller durchführbar machen. Montagezeit: ca. 40 - 50 min.

Schritt 1:

Montage der Fußrohre (2+3) am Grundrahmen (1).

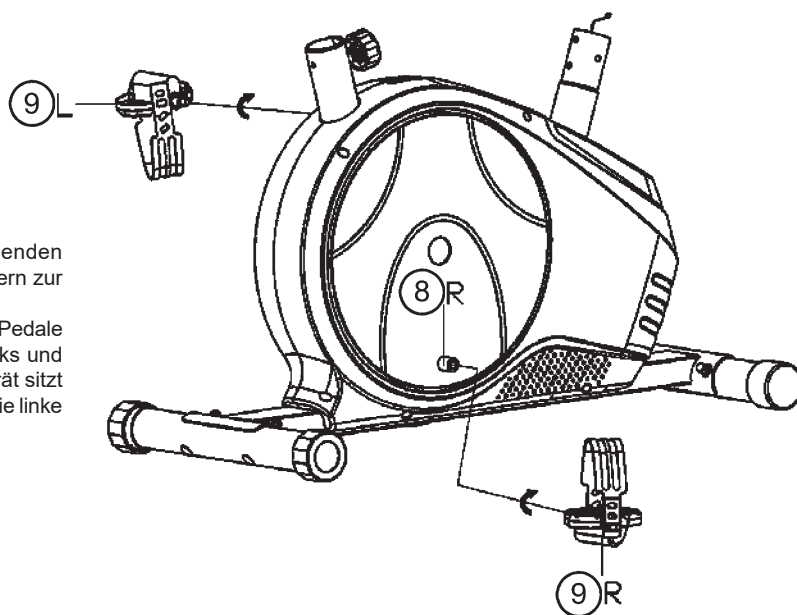
1. Montieren Sie den vorderen Fuß (2) mit den vormontierten Transportrollen (10) am Grundgestell (1). Benutzen Sie dafür je zwei Schrauben M8x75 (5), Unterlegscheiben 8//25 (6), Federringe M8 (15) und Hutmutter M8 (7).
2. Montieren Sie den hinteren Fuß (3) am Grundgestell (1). Benutzen Sie dafür je zwei Schrauben (5), Unterlegscheiben (6), Federringe (15) und Hutmutter (7). (Nach Beendigung der Gesamtmontage können Sie durch Drehen an den Endkappen (4) kleine Unebenheiten des Untergrundes ausgleichen. Das Gerät wird damit so ausgerichtet, dass ungewollte Eigenbewegungen des Gerätes während des Trainings ausgeschlossen werden.)



Schritt 2:

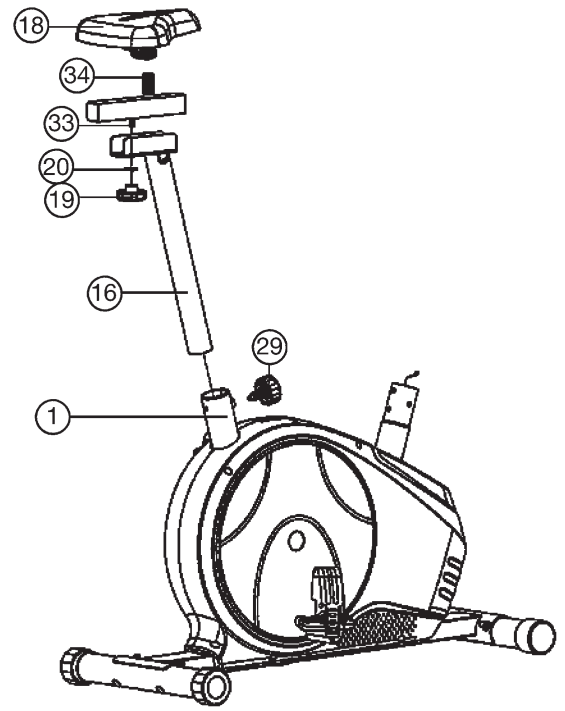
Montage der Pedalen (9L+9R) an den Pedalarmen (8).

1. Montieren Sie die Pedalsicherungsbander an die entsprechenden Pedale (9R+9L). (Achtung: Das Ende mit der Vielzahl von Löchern zur Größeneinstellung muss nach außen zeigen.)
2. Montieren Sie die Pedale (9R+9L) an die Pedalarme (8L+8R). Die Pedale sind markiert mit „R“ für Rechts und „L“ für Links. (Achtung: Links und Rechts sind aus der Richtung zu sehen, wenn man auf dem Gerät sitzt und trainiert. Die rechte Pedale (9R) muss im Uhrzeigersinn und die linke Pedale (9L) entgegen dem Uhrzeigersinn eingedreht werden.)



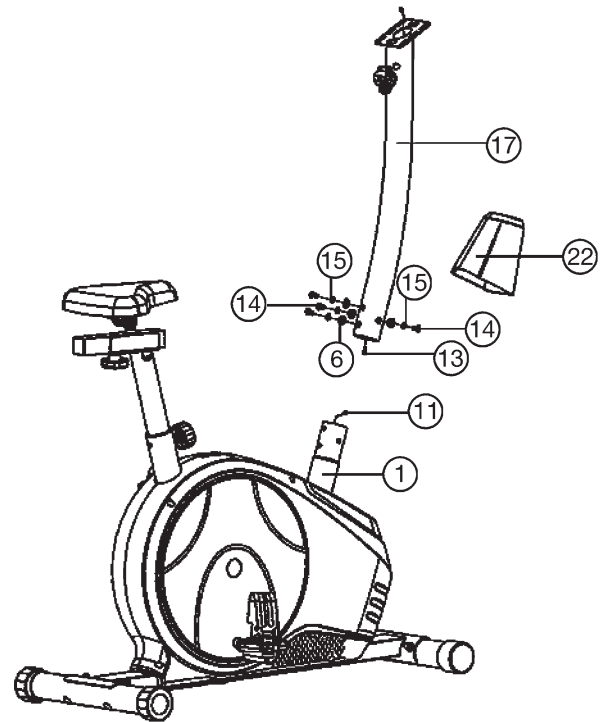
**Schritt 3:
Montage des Sattelstützrohres (16) und des Sattels (18).**

1. Schieben Sie das Sattelstützrohr (16) in die entsprechende Aufnahme am Grundrahmen (1). Sichern Sie dieses in gewünschter Position mittels des Schnellverschlusses (29). (Der Schnellverschluss (29) muss nur durch Drehen etwas gelöst werden, kann dann gezogen werden um die Höhenarretierung freizugeben und die Sattelhöhe zu verstellen. Nach der gewünschten Einstellung den Schnellverschluss (29) einrasten lassen und wieder durch festdrehen sichern. Achtung, das Sattelstützrohr darf nicht über die maximale Markierung herausgezogen werden.)
2. Stecken Sie den Sattel (18) auf den Sattelgleiter (34) und schrauben Sie ihn in gewünschter Neigung an der Sattelhalterung fest.
3. Legen Sie den Sattelschlitten (34) auf das Sattelstützrohr (16) und stellen Sie sich Ihren Sattel (18) in Ihre gewünschte Position horizontal ein. Sichern Sie diese Position mittels der Unterlegscheibe 10//20 (20) und Sterngriffmutter M10 (19).



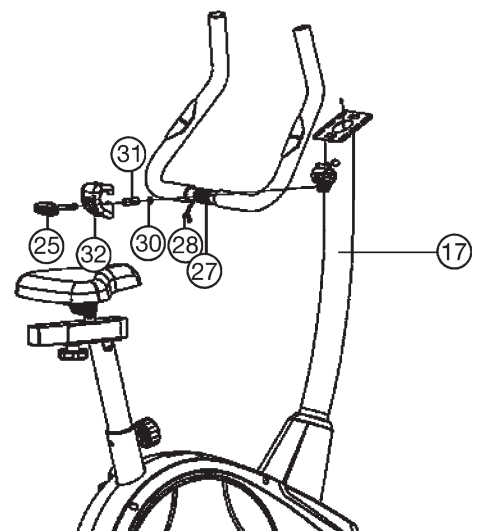
**Schritt 4:
Montage des Lenkerstützrohres (17) am Grundrahmen (1).**

1. Entfernen Sie die Schrauben (14), Unterlegscheiben (6) und Federringe (15) aus der Lenkerstützrohraufnahme am Grundrahmen (1).
2. Schieben Sie die Stützrohrverkleidung (22) über das Stützrohr (17).
3. Führen Sie das Lenkerstützrohr (17) zur Aufnahme am Grundrahmen (1) und verbinden Sie das Stellmotorkabel (11) mit dem Verbindungskabel (13).
4. Schieben Sie das Lenkerstützrohr (17) in die entsprechende Aufnahme am Grundrahmen (1) ohne ein Kabel einzuquetschen und befestigen Sie dieses mittels der Schrauben (14), den Unterlegscheiben (6) und den Federringen (15).



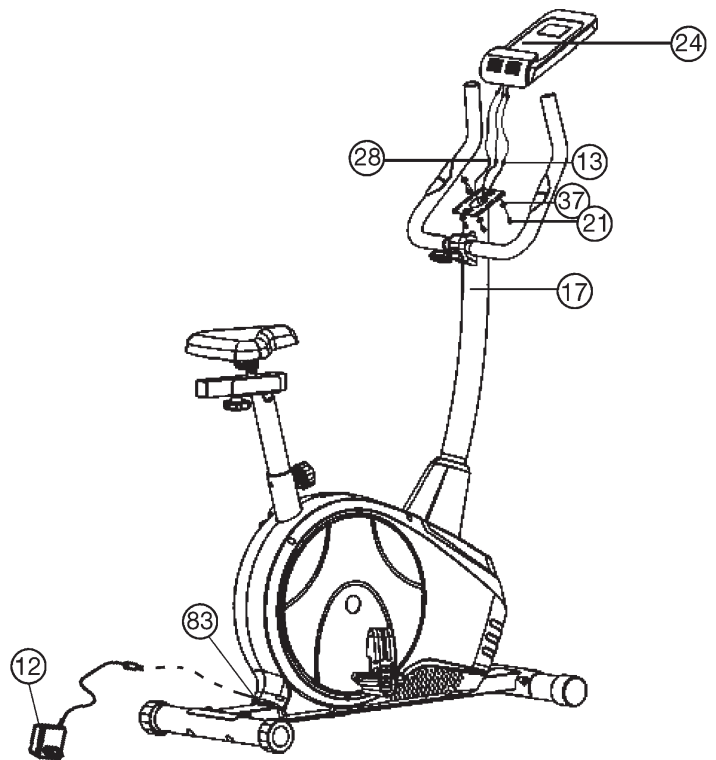
**Schritt 5:
Montage des Lenkers (27) am Stützrohr (17).**

1. Führen Sie den Lenker (27) zur geöffneten Lenkeraufnahme am Stützrohr (17) und fädeln Sie die beiden Puls Kabel (28) durch die Öffnungen am Stützrohr nach oben heraus und schließen Sie dann die Lenkeraufnahme über den Lenker (27).
2. Stecken Sie die Lenkerverkleidung (32) über den Lenker.
3. Stecken Sie das Distanzstück (32) und die Unterlegscheibe (30) auf die Lenkergriffschraube (25) und befestigen Sie damit in gewünschter Position den Lenker (27) am Stützrohr (17).



Schritt 6:**Montage des Computers (24) am Stützrohr (17).**

1. Stecken Sie die Stecker des Verbindungskabels (13) und der Puls kabel (28), welche oben aus dem Lenkerstützrohr (17) herausragen, in die auf der Rückseite des Computers (24) heraushängenden Steckverbindungen entsprechend ein.
2. Schieben Sie den Computer (24) oben auf das Lenkerstützrohr (17) und befestigen Sie ihn mittels der Schrauben (21) und Unterlegscheiben (37). Die Schrauben (21) befinden sich dazu auf der Computerrückseite.

**Schritt 7:****Anschluss des Netzgerätes (12).**

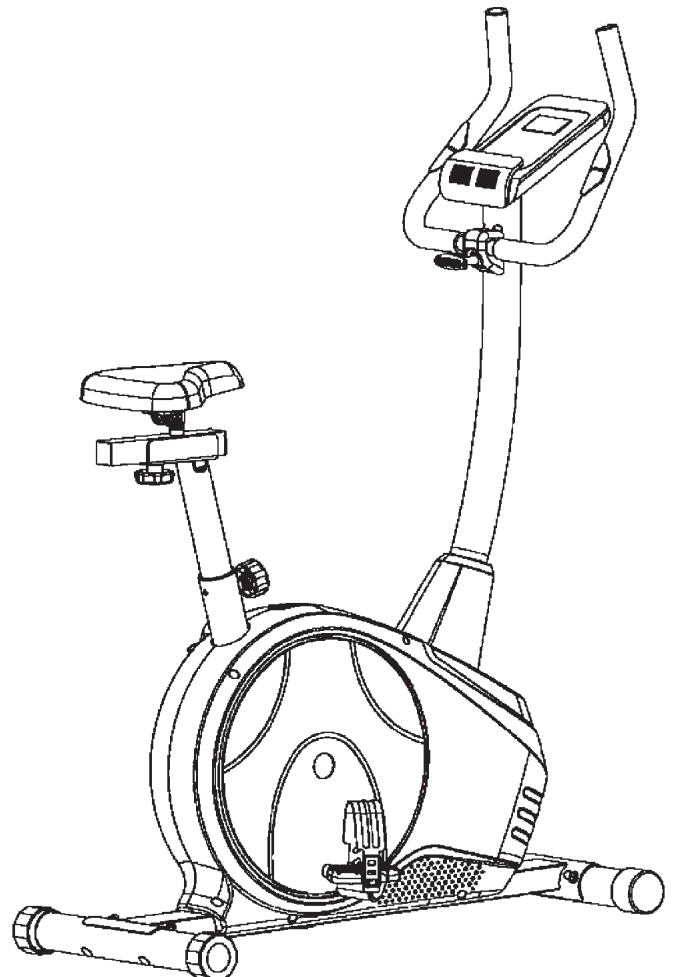
1. Stecken Sie den Stecker des Netzgerätes (12) in die entsprechende Buchse (83) am hinteren Ende der Verkleidung.
2. Stecken Sie danach das Netzgerät (12) in eine vorschriftsmäßig installierte Steckdose (230V~/50Hz).

Schritt 8:**Kontrolle**

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

Anmerkung:

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



U/min und Wattleistung von Stufe 1 bis Stufe 24 für ET 2000 Art.-Nr. 1825

Stufe	20RPM WATT ▼	30RPM WATT ▼	40RPM WATT ▼	50RPM WATT ▼	60RPM WATT ▼	70RPM WATT ▼	80RPM WATT ▼
1	8	14	23	33	43	58	73
2	9	16	27	39	52	69	86
3	10	19	31	45	61	81	100
4	11	22	36	52	70	93	115
5	12	25	40	59	80	106	131
6	13	27	45	68	90	119	147
7	14	29	49	75	100	132	163
8	16	32	54	82	110	145	180
9	17	35	59	89	120	158	196
10	18	38	63	95	130	171	212
11	19	41	68	102	140	184	228
12	21	44	74	110	150	198	245
13	23	47	78	117	160	211	262
14	24	49	82	124	170	224	279
15	25	51	86	131	180	238	296
16	26	54	90	138	190	251	313
17	27	57	95	146	200	265	330
18	28	59	100	153	210	278	346
19	29	62	105	160	220	291	362
20	31	65	110	167	230	304	378
21	32	67	115	174	240	317	394
22	33	70	119	181	250	330	410
23	34	73	123	189	260	344	426
24	36	76	128	197	270	358	443

Anmerkung:

1. Die Leistungsanzeige in Watt wurde anhand der Umdrehungszahl der Tretachse pro Minute (UPM) und des Bremsmomentes (Nm) eingestellt.
2. Das Gerät wurde vor Auslieferung werksseitig überprüft und erfüllt somit den Anforderungen der Klassifizierung "Mit hohen Anzeigegenauigkeit". Wenn Sie Zweifel an der Anzeige des Gerätes haben wenden Sie sich an Ihren Verkäufer oder Hersteller zwecks Überprüfung/Einstellung des Gerätes. (Bitte berücksichtigen Sie, dass eine Abweichungstoleranz wie auf Seite 2 angemerkt, zulässig ist.)

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 Austausch 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 unsachge-

mäße 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

„Test“ : Mit dieser Taste können Sie nach dem Training Ihre Fitness-Note ermitteln.



Der Computer Ihres ERGOMETER ist sehr bedienungsfreundlich. Durch gleichzeitiges Anzeigen aller Funktionen entfällt ein umständliches Hin- und Herwechseln zwischen den einzelnen Funktionen und Sie sind immer mit einem Blick umfassend über Ihren Trainingsablauf informiert. Bei diesem Gerät handelt es sich um ein drehzahlunabhängiges Gerät. Um eine von Ihnen gewünschte Leistung zu erbringen, regelt der Computer die Bremse unabhängig von der Trittfrequenz im Wattprogramm (P16).

Einschalten:

1) Stecken Sie den Anschluss-Stecker in die Adapteranschlussbuchse am Gerät. Ein Signalton ertönt – alle LCD-Anzeige-Segmente erscheinen für 2 Sekunden und werden auf 00 gestellt.

oder
2) Der Netzstecker ist bereits in der Steckdose / Gerät hat automatisch abgeschaltet.

Durch Betätigung einer beliebigen Taste – oder bei mindestens einer Pedalumdrehung - schaltet sich der Computer selbstständig ein.

Ausschalten:

Sobald das Gerät länger als ca. 4 Min. nicht mehr betätigt wird, schaltet der Computer selbstständig ab. Nach Beendigung des Trainings, Netzstecker ziehen.

TASTEN

Insgesamt 5 Tasten: START/STOP, FUNKTION (F), AUF (+), AB (-), und Fitnessstest (TEST).

„START/STOP“ :

Trainingsstart oder Trainingsunterbrechung im gewählten Programm. Der Computer fängt erst zu zählen an, wenn vorher die „START/STOP“ Taste gedrückt wurde. Wird die „START/STOP“ –Taste länger als 3 Sek. gedrückt, so werden alle Werte auf 00:00 in die Ausgangsposition zurückgesetzt.

„F“ : Mit der Eingabe - und Bestätigungstaste (F) wechselt man von einem Eingabefeld zum nächsten. Die jeweils angewählte Funktion blinkt. Mit der +/- Taste geben Sie die Werte ein und durch erneutes Drücken der „F“ –Taste werden diese bestätigt. Gleichzeitig springt die Blinkanzeige in das nächste Eingabefeld. Während des Trainings können durch Drücken der F-Taste die Funktionen UPM und Kalorien, sowie Geschwindigkeit und Entfernung dauerhaft oder im Wechsel angezeigt werden.

„+“ und „-“ : Mit den +/- Tasten ändern Sie die Werte - nur blinkende Angaben können im Wert geändert werden.

ANZEIGEN

PROGRAMM:

Anzeige von eingestelltem Programm 1-21. Manual, Progr. 1 – 10 = Fitness Programme; Progr. 11-15 = individuelle Benutzerprogramme; Progr. 16 = Wattprogramm; Progr. 17-20 = Pulsprogramme; Progr. 21 = Körperfettprogramm)

LEVEL (Widerstandsstufe):

Anzeige des gewählten Tretwiderstandes von Stufe 1 – 24. Je höher die Zahl desto größer der Widerstand. Die dazugehörige Balkenanzeige hat 12 Balken zur Verfügung. Jeder Balken beinhaltet zwei Werte (z.B.: 3 Balken sind Stufe 5 oder 6) Den genauen Wert können Sie der Anzeige LEVEL entnehmen. Dieser Tretwiderstand lässt sich jederzeit, in allen Programmen, mit den

Tasten + und – verändern, außer im Watt Programm P16.

TIME (Zeit) / WATT:

Zur Einstellung / Anzeige der Zeit in Minuten und Sekunden bis max. 99:00 Minuten.

Vorwahl in Minutenschritten / Zählung Auf + Ab in Sekundenschritten. In den Programmen 1 - 20 Mindestvorgabezeit 5 Minuten. Einstellbereich 5-99 Min. Der Computer misst exakt die beim Training erbrachte Leistung. Die Anzeige erfolgt in Watt. Einstellbereich 30-350Watt. Im Programm 16 erfolgt hier die Anzeige des Ziel-Wertes. Anzeige von Zeit und Watt im automatischen Wechsel. Oder dauerhaft durch Drücken der F-Taste.

RPM (U/min) / SPEED/ (km/h):

Anzeige von Pedalumdrehungen pro Minute und Geschwindigkeit in km/h im automatischen Wechsel. Oder dauerhaft durch Drücken der F-Taste.

DIST (Entfernung Km) / CAL (Kalorien kcal) :

Anzeige und Vorgabe für die Entfernung und Kalorienverbrauch. Die Entfernung kann von 1 - 999 km eingegeben werden. Mittels der Durchschnittswerte errechnet der Computer die Kalorien, die in KCal angezeigt werden. Zum Umrechnen der verbindlichen Maßeinheit für Energie „Joule“ in die allgemein gebräuchlichen Angabe

„Kalorien“ verwenden Sie die folgende Formel: 1Joule = 0,239 cal, bzw. 1cal = 4,186J. Der Kalorienverbrauch kann von 10 - 990 kcal eingegeben werden. Die Zählung Auf/Ab erfolgt in 0,1-Schritten. Anzeige von Entfernung und ca. Kalorien im automatischen Wechsel. Oder dauerhaft durch Drücken der F-Taste.

KM Total (ODO)

Es wird die Entfernung in Km aller Trainingseinheiten angezeigt. Eine Vorgabe sowie Zurücksetzen auf null ist nicht möglich.

PULSE (Pulsanzeige):

Hier wird der aktuell gemessene Puls angezeigt. Bei Vorgabe einer Pulsobergrenze blinkt die Anzeige bei Erreichen des Vorgabewertes.

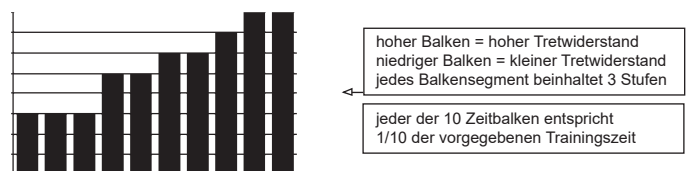
PULSOBERGRENZE/ALTER: Verfügbar in den Programmen 17- 20.

Im Programm 17 - 19: Trainingsprogramm mit 55% / 75% oder 95% Ihrer max. Herzfrequenz. Sobald Sie Ihr Alter eingeben, errechnet der Computer einen Warn-Pulswert, den Sie keinesfalls überschreiten sollten (Formel: $(220 - \text{Alter}) \times 0,80$). Bei Erreichen dieses Wertes beginnt die Anzeige Puls zu blinken – Sie sollten dann sofort die Geschwindigkeit oder die Belastungsstufe reduzieren.

Einstellbereich Alter: 10-100.

Im Programm 20: Anzeige des von Ihnen vorgegebenen individuellen Ziel-pulses Einstellbereich Puls: 60-240

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

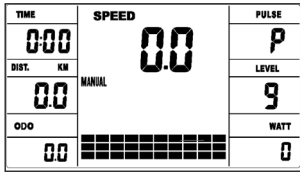


Tretwiderstand : Mittels der + / - Taste können Sie jederzeit - in allen Programmen - den Tretwiderstand anpassen außer im Wattprogramm P16. Die Veränderung können Sie an der Balkenhöhe sowie in der Anzeige LEVEL ablesen - je höher die Balken, desto höher der Widerstand und umgekehrt. Jedes Balkensegment steht für 3 Stufen (z.B. 3 Segmente stehen für Stufen 7, 8 + 9 oder 7 Segmente stehen für Stufen 19, 20 + 21). Der gewählte Wert wird von der Anzeige LEVEL angezeigt.
Die Veränderung wirkt sich auf die momentane und folgende Zeit-Position aus. Die Höhe der Balken zeigt die Belastung an, nicht ein Geländeprofil.

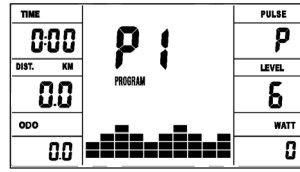
Programmabläufe werden im Display grafisch dargestellt. Der Ablauf der einzelnen Programme erfolgt gemäß Darstellung des Balkendiagramms im Anzeigefeld, z.B. Programm 5 = Berg / Programm 2 = Tal usw.(dabei ist die Balkenhöhe = Widerstand, die Zeit wird auf die Balkenbreite verteilt)

• **Nach Programmeinstellung unbedingt „START/STOP“ -Taste drücken, wenn mit dem Training gestartet werden soll. Grundsätzlich sind alle ermittelten und angezeigten Werte nicht für medizinische Auswertungen geeignet.**

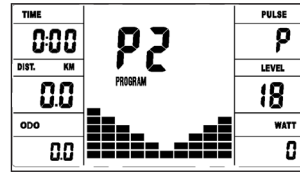
Manuelles Programm



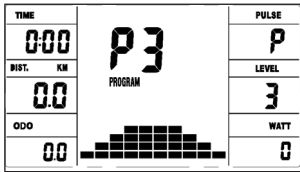
Programm 1 Wellen



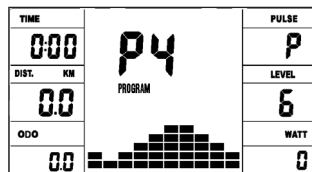
Program 2 Tal



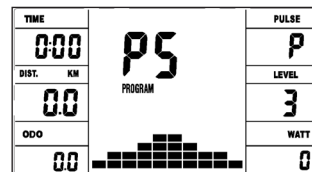
Programm 3 Fettabbau



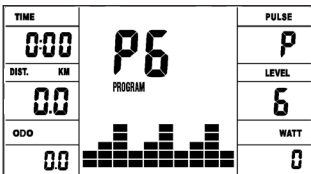
Programm 4 Rampe



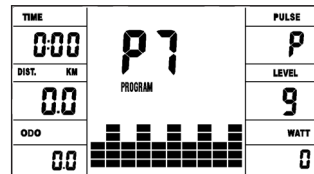
Programm 5 Berg



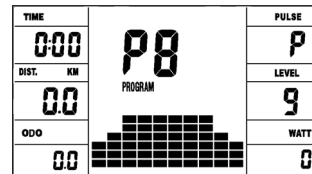
Programm 6 Intervall



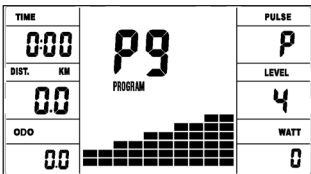
Programm 7 Cardio



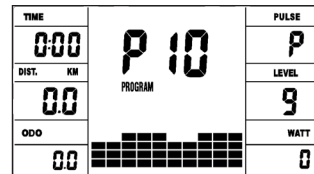
Programm 8 Plateau



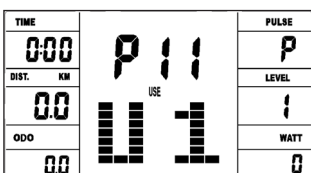
Programm 9 Treppe



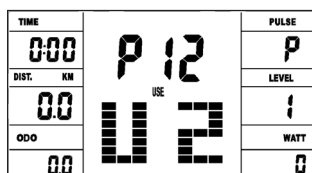
Programm 10 Rally



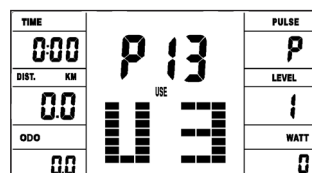
User Setting Program 11 (U1)



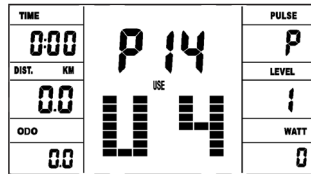
User Setting Program 12 (U2)



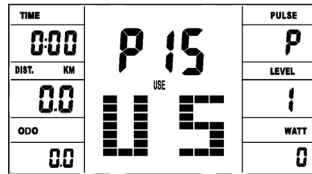
User Setting Program 13 (U3)



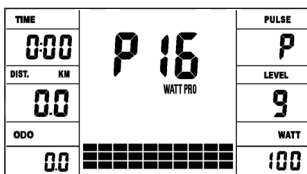
User Setting Program 14 (U4)



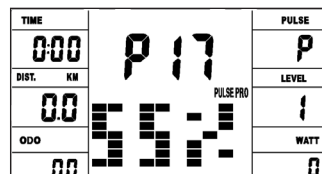
User Setting Program 15 (U5)



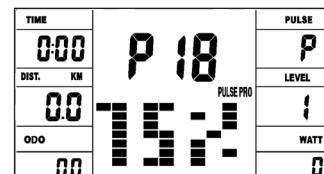
Programm 16 Watt Control Program



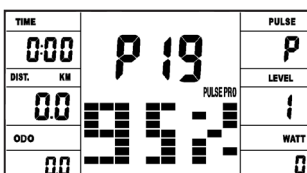
Programm 17 HRC (55%)



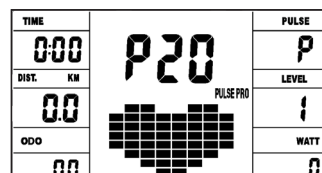
Programm 18 HRC (75%)



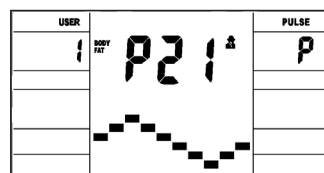
Programm 19 HRC (95%)



Programm 20 HRC



Programm 21 Body Fat



Programm Manual:

dieses Programm entspricht den Funktionen eines normalen Heimtrainers. So werden hier die Zeit, die Geschwindigkeit, die U/min, die Entfernung, die Wattleistung, die Kcal und der aktuelle Puls permanent im Display angezeigt. Mittels der + und - Tasten kann der Tretwiderstand manuell eingestellt werden. Alle Werte sind manuell zu bedienen - es erfolgt keine automatische Regulierung. Einstellung der Trainingsparameter Zeit/Entfernung/Kalorien/Pulsobergrenze durch Aufrufen mittels der F-Taste.

Programme 1 - 10: Fitness

Hier sind verschiedene Trainingsprogramme vorgegeben. Bei Wahl eines dieser Programme erfolgt ein automatischer Programmablauf, der verschiedene Intervalle beinhaltet. Die Aufteilung erfolgt in Schwierigkeitsstufen und in Zeitintervallen. Sie können aber jederzeit in das Programm eingreifen, um Tretwiderstand oder Zeitlauf zu verändern. Außerdem erfolgt eine entsprechende Balkenanzeige im Anzeigefeld. Einstellung der Trainingsparameter Zeit/Entfernung/Kalorien/Pulsobergrenze durch Aufrufen mittels der F-Taste.

Programm 11 - 15: indiv. Trainingsprogramme

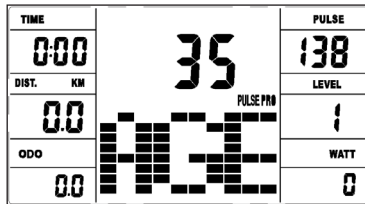
Hier können Sie Ihre verschiedenen Widerstandsprofile (U1-U5) eingeben und trainieren. Einstellung der Trainingsparameter Zeit/Entfernung/Kalorien/Pulsobergrenze durch Aufrufen mittels der F-Taste.

Programm 16: Watt-Programm

Hier können Sie Ihre individuelle Watt-Vorgabe eingeben. Innerhalb eines gewissen Toleranzbereiches wird der Tretwiderstand automatisch – unabhängig von der Trittfrequenz vom Computer nachgeregelt, so dass Sie sich immer in der vorgegebenen Zone befinden. Einstellung der Trainingsparameter Zeit/Entfernung/Kalorien/Pulsobergrenze durch Aufrufen mittels der F-Taste.

Programm 17 - 19:

Hier berechnet der Computer nach Eingabe Ihres Alters selbstständig Ihre max. Herzfrequenz und je nach Programm die entsprechende - auf 55% / 75% oder 95% - angepasste Trainings-Zielfrequenz. Dieser Soll-Wert wird angezeigt. Der Tretwiderstand wird automatisch vom Computer nachgeregelt, um in dieser Zielfrequenz zu bleiben.



Programm 20: Ziel -Trainingsherzfrequenz THF

Hier können Sie Ihre persönliche - optimale Trainingspulsfrequenz THF vorgeben. Innerhalb eines gewissen Toleranzbereiches wird der Tretwiderstand automatisch vom Computer nachgeregelt, so dass Sie sich immer in der vorgegebenen Pulszone befinden.

Programm 21: Körperfettprogramm

Hier können Sie eine Körperfettanalyse durchführen und einen individuellen Trainingsvorschlag erhalten.

Wählen Sie mittels der F- Taste die persönlichen Daten (Benutzer-Nr.(User) = 1-8, Größe (height)= 120-250cm, Geschlecht = männlich/weiblich, Alter (Age) = 10-99Jahre, Gewicht (weight) =20-200kg) nacheinander an und stellen Sie diese mittels der +/- Tasten auf Ihre Daten ein.

Drücken Sie anschließend die Start/Stop-Taste und greifen Sie an die Handpulssensoren um die Körperfettmessung durchzuführen.

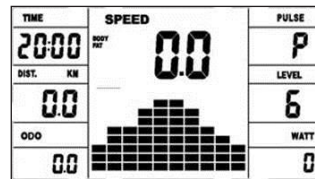
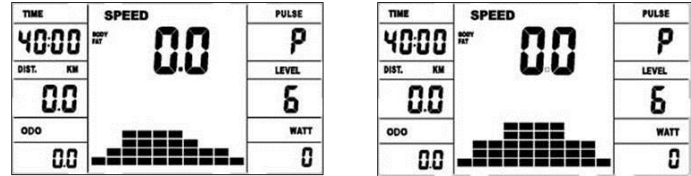
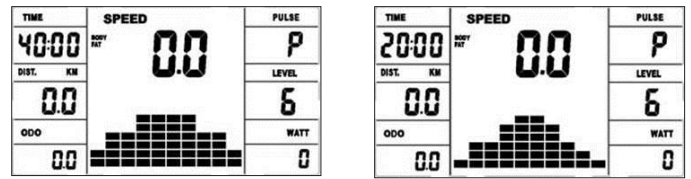
Nach ca. 10 Sekunden wird das Ergebnis Körperfett in %, BMI und BMR angezeigt sowie ein Trainingsprogramm vorschlag. Um das Körperfettprogramm zu verlassen drücken Sie einmal die Start/Stop-Taste und um das Trainingsprogramm zu starten erneut die Start/Stop-Taste.

Körperfett Tabelle

Geschlecht/Alter	Untergewicht	Gesund	Leichtes Übergewicht	Übergewicht	Adipös
Männlich/ ≤ 30	< 14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	> 35%
Männlich/ > 30	< 17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	> 38%
Weiblich/ ≤ 30	< 17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	> 40%
Weiblich/ > 30	< 20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	> 43%

Hinweis:

1. Es erscheint eine Fehlermeldung Err2 wenn die Handpulssensoren nicht umgehend bei der Analyse angefasst werden.
2. Die Programmvorschläge sind lediglich orientiert an den ermittelten Körperfettwerten und stellen eine Hilfe für ein gezieltes Training dar.



FEHLERMELDUNGEN:

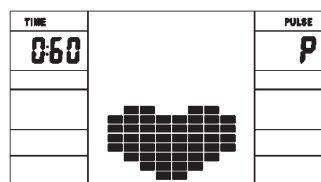
Bei jedem Neustart führt der Computer einen Schnelltest auf Funktionsfähigkeit durch. Sollte einmal nicht alles in Ordnung sein, gibt er Fehlermöglichkeiten an:

E 1 Dieses Zeichen und ein Warnton erscheinen, wenn die Verkabelung fehlerhaft angeschlossen ist oder es eine Störung in der Widerstandseinstellung gibt. Überprüfen Sie alle Kabelverbindungen, besonders an den Steckern. Nach Behebung des Fehlers die „Start/Stop“-Taste 2 Sek. gedrückt halten, um das System auf 0 zurückzusetzen.

FITNESS-NOTE / ERHOLUNGSPULSFUNKTION

Ihr Ergometer bietet die Möglichkeit, eine Bewertung Ihrer individuellen Fitness in Form einer „Fitness-Note“ durchzuführen. Das Messprinzip beruht auf der Tatsache, dass bei gesunden, gut trainierten Personen die Pulsfrequenz innerhalb einer gewissen Zeitspanne nach dem Training schneller absinkt als bei gesunden, weniger gut trainierten Personen. Zur Ermittlung des Fitnesszustand wird daher die Differenz der Pulsfrequenz am Ende des Trainings (Anfangspuls) und der Pulsfrequenz eine Minute nach dem Ende des Trainings (Endpuls) herangezogen. Starten Sie diese Funktion erst, wenn Sie einige Zeit trainiert haben. Vor Beginn der Erholungspulsfunktion müssen Sie sich Ihre aktuelle Pulsfrequenz anzeigen lassen, indem Sie die Hände an die Handpuls-Sensoren legen.

1. Drücken Sie die „Test“-Taste und legen Sie danach beide Hände zur Pulsmessung an die Sensoren an.
2. Der Computer geht in den STOP-Modus, in der Mitte des Displays wird ein großes Herzsymbol angezeigt und die automatische Erholungspulsmessung wird eingeleitet.
3. Die Zeit im Display beginnt wird 0:60 an zurückgezählt
4. Im Display wird der Anfangspuls zu Beginn der Messung angezeigt. Hierbei wird der Durchschnitt der vier höchsten Pulswerte in den letzten 20 sek. vor Drücken der Fitness-Taste herangezogen.
5. im Feld „Puls“ wird der aktuell gemessene Pulswert angezeigt.
6. nach Ablauf einer Minute ist die Zeit auf 0:00 zurückgefahren und es ertönt ein akustischer Signalton. Im Feld „Puls“ wird Endpuls zum Zeitpunkt 0:00 angezeigt. Sie können nun die Hände von den Puls-Sensoren nehmen. Nach einigen Sekunden erscheint in der Mitte der Anzeige Ihre Fitness-Note von F 1,0 - F 6,0 (Schulnotenstystem).



PULSMESSUNG:

1. Handpulsmessung:

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

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

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

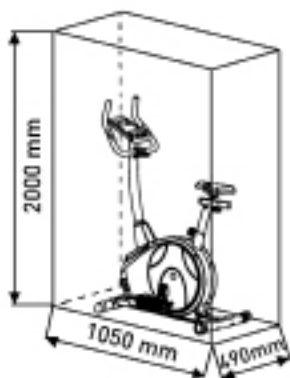
„WARNUNG“ Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaften Schaden oder Tod führen. Bei Schwindel-/Schwächegefühl sofort das Training beenden.

2. Cardio - Pulsmessung:

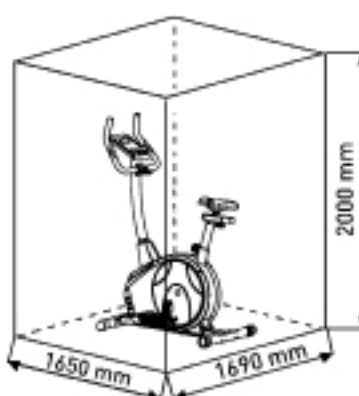
Im Handel sind so genannte Cardio- Pulsmesser erhältlich, die aus einem Senderbrustgurt und einem Armbanduhr-Empfänger bestehen. Der Computer Ihres ERGOMETER ist mit einem Empfänger (ohne Sender) für vorhandene Cardio- Pulsmessgeräte ausgestattet. Sollten Sie im Besitz eines solchen Gerätes sein, so können die von Ihrem Sendegerät (Brustgurt) ausgestrahlten Impulse auf der Computeranzeige abgelesen werden. Dies funktioniert mit allen uncodierten Brustgurten, deren Sendefrequenz zwischen 5,0 und 5,5 KHZ liegt. Die Reichweite der Sender beträgt je nach Modell 1 bis 2 m.

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

Trainingsfläche in mm
(für Gerät und Benutzer)



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



Reinigung, Wartung und Lagerung des Ergometers:

1. Reinigung

Benutzen Sie nur ein leicht angefeuchtetes Tuch zur Reinigung.

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

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

2. Lagerung

Stecken Sie das Netzgerät aus bei Beabsichtigung das Gerät länger als 4 Wochen nicht zu nutzen. 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.

Störungsbeseitigung:

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

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

Trainingsanleitung

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 hier bei um die Richtwerte handelt. Wenn Sie gesundheitliche Probleme haben oder unsicher sind, wenden Sie sich an einen Arzt oder Fitnesstrainer.

01 Maximalpuls-Berechnen

Die Ermittlung des maximalen Pulswertes kann auf vielen unterschiedlichen Wegen erfolgen, da der Maximalpuls von viel Faktoren abhängig ist. Zur Berechnung nimmt man gerne die Faust-Formel (Maximalpuls = 220 - Lebensalter). Diese Formel ist sehr allgemein gehalten. Sie wird in viele Heimsporprodukten verwendet, um den Maximalpuls zu bestimmen. Wir empfehlen Ihnen die Sally Edwards-Formel. Diese Formel berechnet den Maximalpuls genauer und berücksichtigt das Geschlecht, Alter und Körpergewicht.

Sally Edwards-Formel

Männer:

Maximalpuls = 214 - (0,5 x Alter) - (0,11 x Körpergewicht)

Frauen:

Maximalpuls = 210 - (0,5 x Alter) - (0,11 x Körpergewicht)

02 Trainingspuls-Berechnen

Der optimale Trainingspuls wird durch das Ziel des Trainings festgelegt. Dafür wurden Trainingszonen definiert.

Gesundheits - Zone: REKOM - Regeneration und Kompensation. Geeignet für: Anfänger

Trainingsart: sehr leichtes Ausdauertraining

Ziel: Erholung und Förderung der Gesundheit. Aufbau der Grundkondition.

Trainingspuls = 50 bis 60% von dem Maximalpuls

Fettstoffwechsel - Zone: GA1 - Grundlagen - Ausdauertraining 1. Geeignet für: Anfänger und Fortgeschrittene

Trainingsart: leichtes Ausdauertraining

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

Trainingspuls = 60 bis 70% vom Maximalpuls

Aerobe - Zone: GA1/2 - Grundlagen - Ausdauertraining 1 bis 2.

Geeignet für: Anfänger und Vortgeschrittene

Trainingsart: moderates Ausdauertraining.

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

Trainingspuls = 70 bis 80% vom Maximalpuls

Anaerobe - Zone: GA2 - Grundlagen - Ausdauertraining 2

Geeignet für: Fortgeschrittene und Leistungssportler

Trainingsart: moderates Ausdauertraining oder Intervalltraining

Ziel: Verbesserung der Laktattoleranz, maximale Steigerung der Leistung.

Trainingspuls = 80 bis 90% vom Maximalpuls

Wettkampf - Zone: WSA - Leistung / Wettkampftraining

Geeignet für: Athleten und Hoch-Leistungssportler

Trainingsart: intensives Intervalltraining und Wettkampftraining

Ziel: Verbesserung der max. Geschwindigkeit und Leistung.

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

Trainingspuls = 90 bis 100% vom Maximalpuls

Beispielrechnung

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

01: Maximal Puls - Berechnung

Maximalpuls = 214 - (0,5 x Alter) - (0,11 x Körpergewicht)

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

Maximalpuls = ca. 190 Schläge/Min

02: Trainingspuls-Berechnen

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

Trainingspuls = 60 bis 70% von dem Maximalpuls

Trainingspuls = 190 x 0,6 [60%]

Trainingspuls = 114 Schläge/ Min

Nachdem Sie Ihren Trainingspuls für Ihre Trainingskondition oder Ziele ermittelt haben, können Sie mit dem Training beginnen. Die meisten Produkte von uns verfügen über Pulssensoren oder sind Pulsgurtkompatibel. Somit können Sie Ihren Puls während des Trainings überwachen. Wird die Pulsfrequenz nicht in der Computeranzeige angezeigt oder wollen Sie sicherheitshalber Ihre Pulsfrequenz, die durch eventuelle Anwendungsfehler o.ä. falsch angezeigt werden könnte, kontrollieren, können Sie zu folgenden Hilfsmitteln greifen:
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-Messgeräten (im Sanitäts- Fachhandel erhältlich).
c. Pulsmessung mit weiteren Produkten wie Pulsuhr, Smartphone....

HÄUFIGKEIT

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

GESTALTUNG DES TRAININGS

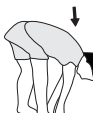
Jede Trainingseinheit sollte aus drei Trainingsphasen bestehen: „Aufwärm-Phase“, „Trainings-Phase“ und „Abkühl-Phase“. In der „Aufwärm-Phase“ soll die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam gesteigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen über eine Dauer von fünf bis zehn Minuten möglich.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

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

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



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



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



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



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

MOTIVATION

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

1. Summary of Parts	Page 3 - 4
2. Important Recommendations and Safety Information	Page 16
3. Parts List-List of spare parts-tec. Data	Page 17 - 18
4. Assembly Instructions With Exploded Diagrams Mount, use and dismount	Page 19 - 21
5. Computer instructions-trouble shooting Cleaning, Check and Storage	Page 23 - 25
6. Training Instructions, Warm-up	Page 26
7. Watt table	Page 22

Dear customer,

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

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

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert



Important Recommendations and Safety Instructions

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


1. Assemble the machine exactly as described in the installation instructions and use only the enclosed, specific parts of the machine. Before assembling, verify the completeness of the delivery against the delivery notice and the completeness of the carton against the assembly steps in the installation and operating instructions.
2. Before the first use and at regular intervals (approximately every 50 Operating hours) check the tightness of all screws, nuts and other connections and the access shafts and joints with some lubricant so that the safe operating condition of the equipment is ensured.
3. Set up the machine in a dry, level place and protect it from moisture and water. Uneven parts of the floor must be compensated by suitable measures and by the provided adjustable parts of the machine if such are installed. Ensure that no contact occurs with moisture or water.
4. Place a suitable base (e.g. rubber mat, wooden board etc.) beneath the machine if the area of the machine must be specially protected against indentations, dirt etc.
5. Before beginning training, remove all objects within a radius of 2 metres from the machine.
6. Do not use aggressive cleaning agents to clean the machine and employ only the supplied tools or suitable tools of your own to assemble the machine and for any necessary repairs. Remove drops of sweat from the machine immediately after finishing training.
7. **WARNING!** Systems of the heart frequency supervision can be inexact. Excessive training can lead to serious health damage or to the death. Consult a doctor before beginning a planned training programme. He can define the maximum exertion (pulse, Watts, duration of training etc.) to which you may expose yourself and can give you precise information on the correct posture during training, the targets of your training and your diet. Never train after eating large meals. If you are under medical treatment that has an impaired heart rate or other restrictions, medical advice must be obtained in advance. Note that this device is not suitable for therapeutic purposes.
8. Only train on the machine when it is in correct working order. Use original spare parts only for any necessary repairs. **WARNING!** Replace the 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 90 min./daily.
11. Wear training clothes and shoes which are suitable for fitness training with the machine. Your clothes must be such that they cannot catch during training due to their shape (e.g. length). Your training shoes should be appropriate for the trainer, must support your feet firmly and must have non-slip soles.
12. **WARNING!** If you notice a feeling of dizziness, sickness, chest pain or other abnormal symptoms, stop training and consult a doctor.

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

14. People such as children, invalids and handicapped persons should only use the machine in the presence of another person who can give aid and advice. Take suitable measures to ensure that children never use the machine without supervision. This crosstrainer can be used from 14 years without further age and body height restrictions.

15. The appliance use only to be used with the power supply unit provided with the appliance.

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

17.  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.

18. 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.

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

20. The machine is equipped with 24-step resistance adjustment. This makes it possible to reduce or increase the braking resistance and thereby the training exertion. Pressing the button “-” for the resistance setting towards stage 1 reduces the braking resistance and thereby the training exertion. Pressing the button “+” for the resistance setting towards stage 24 increases the braking resistance and thereby the training exertion. The individual human performance that is required for exercising during training can deviate from the indicated mechanical performance.

21. This machine has been tested in compliance with DIN EN ISO 20957-1:2014 and EN ISO 20957-9:20016 “H,A”. The maximum allowed training weight is specified as 150 kg. The classification of HA means this exercise bike is designed for home use only and with good accuracy class, the variations of power consuming are within ±5W up to 50W and ±10% over 50W. This item's computer corresponds to the basic demands of the EMC Directive of 2014/30 EU.

22. 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.

Parts List – Spare Parts List ET 2000 Order No. 1825

Technical data: Issue: 16.02.2022

Ergometer of Class HA with high accuracy

- Magnetic brake system with approx. 12 KG flywheel
- Motor- and Computer-controlled resistance, with 24 manually adjustable load steps
- 10 installed programs
- 4 heart rate programs
- 5 individual programs
- 1 speed independent program, power control in steps of 10 Watt (30 –350 Watt)
- 1 Body Fat program
- Hand Pulse measurement
- Handlebar and saddle incline adjustable
- Saddle horizontally- and vertically-adjustable
- Wheels for easier transportation
- Power plug (Adapter)
- Computer, showing at same time: Speed, time, distance, approx. calories, pedal revolutions per minute, Watt, heart rate, and ODO Holder for Smartphone/Tablet.
- incl. receiver for wireless pulse belt
- Input of limits for time, distance, approx. calories and pulse
- Announcement of higher limits and Fitness test announcement
- Max. body weight 150 KG

Items weight: 36kg

Space requirement approx. L 105 x W 49 x H 145 cm

Exercise space approx.: min. 2,5m²

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

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

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



Illus No.	Designation	Dimensions mm	Quantity	Attached to illustration No.	ET number
1	Main frame		1		33-1825-01-SW
2	Front stabilizer		1	1	33-1725-02-SW
3	Rear stabilizer		1	1	33-1825-02-SW
4	Eccentric cap		2	3	36-9906310-BT
5	Carriage bolt	M8x75	4	1,2+3	39-10019-CR
6	Arc Washer	8//20	8	5+14	39-9966-CR
7	Cap nut	M8	4	5	39-9900-CR
8L	Crank left	9/16"	1	9L+75	33-9109-82-SW
8R	Crank right	9/16"	1	9R+75	33-9109-83-SW
9L	Pedal left	9/16"	1	8L	36-1107-14-BT
9R	Pedal right	9/16"	1	8R	36-1107-15-BT
10L	Front end cap left		1	2	36-9925459-BT
10R	Front end cap right		1	2	36-9925460-BT
11	Motor cable		1	13+46	36-9212-04-BT
12	Adapter	9V=DC/1A	1	83	36-1420-17-BT
13	Connection cable		1	24	36-9212-06-BT
14	Inner hex bolt	M8x16	4	1+17	39-9888
15	Spring washer	for M8	8	5+14	39-9864-VC
16	Saddle post		1	1	33-1106106-SW
17	Handlebar post		1	1	33-1825-03-SW
18	Saddle		1	34	36-9107-06-BT
19	Handgrip nut		1	1	36-9211-19-BT
20	Washer	10//20	1	19	39-9989-CR
21	Screw	M4x12	4	24	39-10188
22	Handlebar support cover		1	27	36-1825-05-BT
23	Round end cap		2	27	36-9211-21-BT
24	Computer		1	17	36-1825-23-BT
25	Handlebar screw		1	17+27	36-9211-16-BT
26	Foam grip		2	27	36-9211-22-BT
27	Handlebar		1	17	33-1725-05-SW
28	Pulse unit with cable		2	24+25	36-9211-08-BT
29	Quick release		1	1	36-9211-18-BT
30	Washer	8//14	1	25	39-10520
31	Spacer		1	25	36-9613209-BT
32	Handlebar cover		1	27	36-9211-09-BT

Illus No.	Designation	Dimensions mm	Quantity	Attached to illustration No.	ET number
33	Fixed bracket		1	34	33-9211-08-SI
34	Horizontal saddle post		1	16+18	33-1725-06-SW
35	Square end cap		2	34	36-9211-23-BT
36	Screw	3.5x10	2	10	39-9909-SW
37	Washer	4//10	4	21	39-10510
38	Rubber cap		2	39	36-9925546-BT
39	Round cover		2	8	36-1825-11-BT
40	Axle nut	10x1.25	2	75	39-9820-SW
41	Screw	4x12	14	8+39	39-10188
42	Screw	4.2x18	15	1+82	36-9825339-BT
43	Safety-Clip	C17	2	75	36-9504-20-BT
44	Ball bearing	6203	2	1+75	39-9947
45	Wave washer	17//25	1	75	36-9918-22-BT
46	Motor		1	11+69	36-1721-09-BT
47	Belt		1	48+58	36-1825-06-BT
48	Belt wheel		1	75	36-1825-07-BT
49	Nut small	M10x1	3	57	39-9820
50	Adjusting bolt	M6x50	1	1+57	39-10000
51	U-piece		1	50	36-9713-56-BT
52	Nut	M6	2	50	39-9861-VZ
53	Axle nut	M10x1.0	1	57	36-1721-12-BT
54	Bushing		1	57	36-1211-15-BT
55	Nut small	M10x1-4	1	57	39-9820
56	Flywheel		1	57	33-1825-07-SI
57	Flywheel axle		1	56	33-9211-13-SI
58	Small belt wheel		1	56	36-9211-38-BT
59	Magnetic bracket spring		1	65	36-1825-08-BT
60	Bolt	M6x15	2	64	39-10120-VC
61	Spring washer	for M6	2	60	39-9868
62	Washer	6//14	3	60	39-9863
63	Safety-Clip	C12	2	64	36-9111-39-BT
64	Magnetic bracket axle		1	65	36-9211-26-BT
65	Magnetic bracket		1	1+69	33-1725-11-SI
66	Idle wheel spring		1	80	36-9808-37-BT
67	Bolt	M5x60	1	65	39-10406
68	Nylon nut	M5	1	67	39-10012
69	Tension cable		1	46+65	36-1721-10-BT
70	Wave washer	12//15	1	64	36-1501-14-BT
71	Magnet		1	48	36-9613222-BT
72	Plastic washer		1	67	36-9107-63-BT
73	Saddle bushing		1	1	36-9211-40-BT
74	Bolt	M8x16	3	48+75	39-9823-SW
75	Axle		1	48	33-1825-06-SW
76	Nylon nut	M8	4	74	39-9918-CR
77	Washer	8//16	1	81	39-9962
78	Safety-Clip	C10	1	80	36-1825-09-BT
79	Ball bearing	6300	2	80	36-9211-36-BT
80	Idler wheel bracket		1	80	33-1825-08-SI
81	Bolt	M8x20	1	1+80	39-10095-CR
82L	Chain cover left		1	1+82R	36-1825-01-BT
82R	Chain cover right		1	1+82L	36-1825-02-BT
83	DC connection cable		1	11+82	36-1721-07-BT
84	Sensor cable		1	1+11	36-1721-13-BT
85	Tool set		1		36-9211-34-BT
86	Assembly and exercise instructions		1		36-1825-12-BT

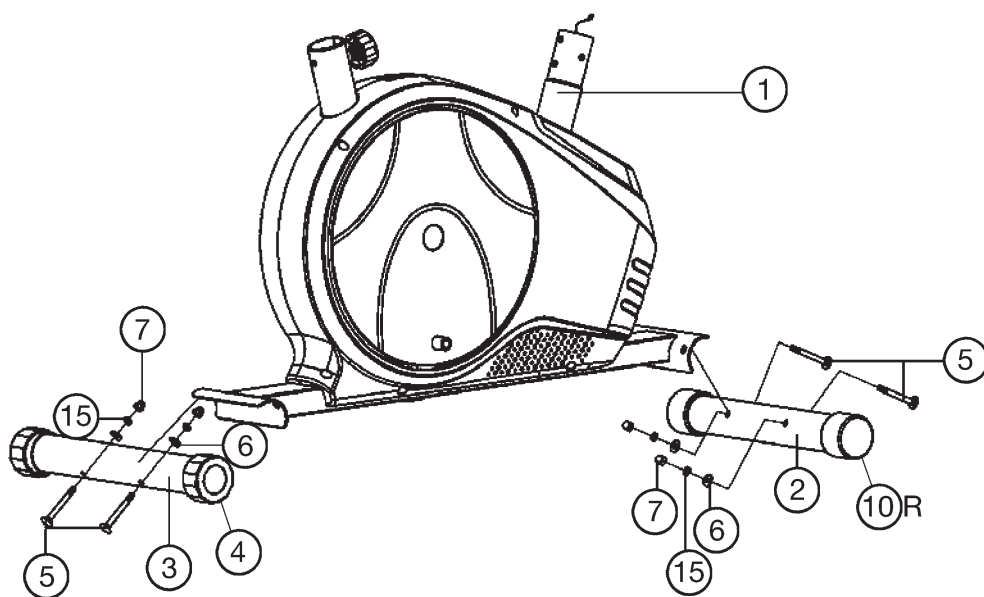
Assembly Instructions

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

Step 1:

Attach the stabilizer (2+3) at main frame (1).

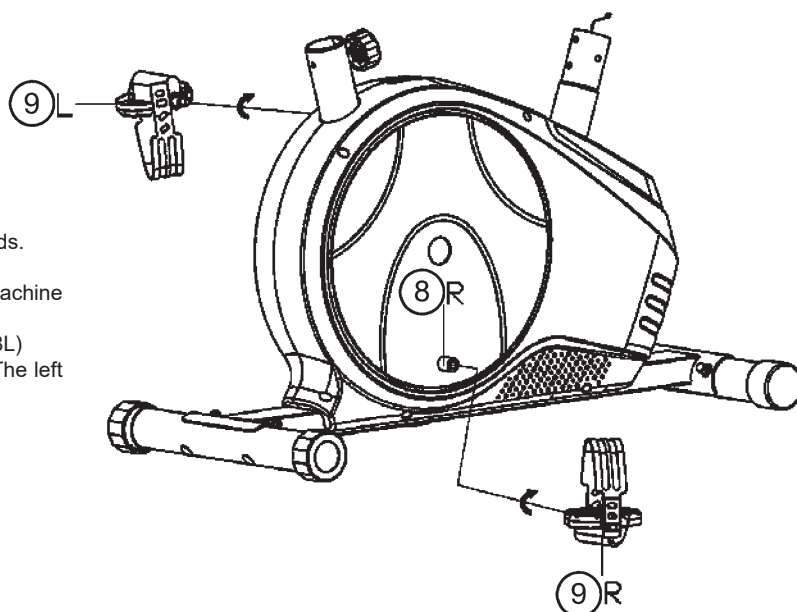
1. Attach the front foot (2) with the preassembled transport rollers (10) to the main frame (1). Do this with the two screws M8x75 (5), washers 8//25 (6), spring washers M8 (15) and cap nuts M8 (7).
2. Attach the rear foot (3) to the main frame (1). Do this with the two screws (5), washers (6), spring washers (15) and cap nuts (7). After assembly has been completed, you can compensate for minor irregularities in the floor by turning the adjusting end cap (4). The equipment should be set up that the equipment does not move of its own accord during a training session.



Step 2:

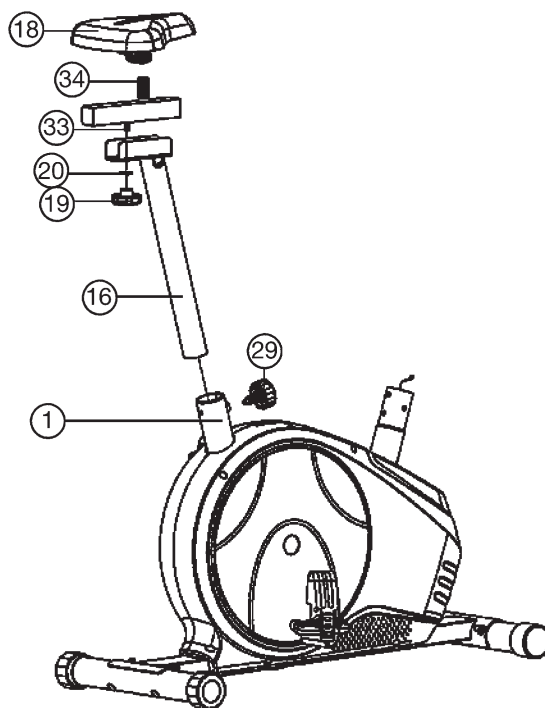
Attach the pedals (9R+9L) at pedal crank (8).

1. Attach the pedal straps to the appropriate pedals (9R+9L).
NOTE: The end with many adjustable holes must be set outwards.
2. The pedals (9R+9L) are marked with „R“ & „L“
NOTE: Right and Left is specified as viewed seated on the machine during training.
Connect each pedal (9R+9L) to the matching pedal crank (8R+8L)
(NOTE: The right pedal „R“ should be threaded on clockwise. The left pedal „L“ should be threaded on counter-clockwise.)

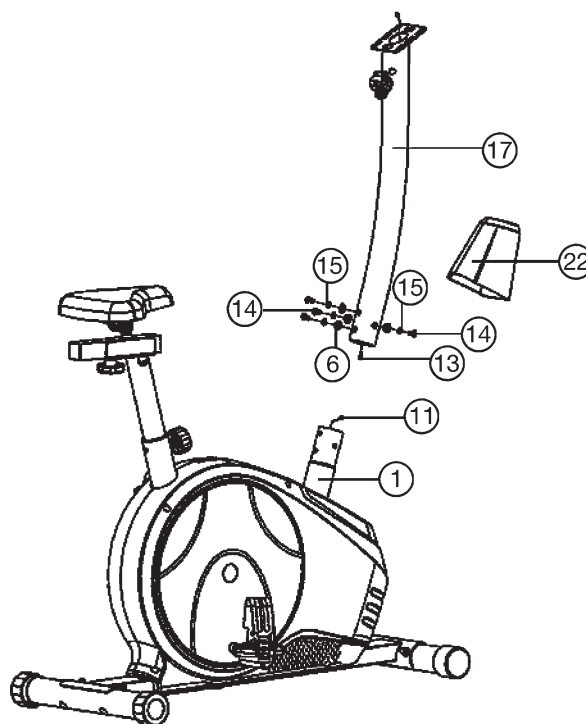


Step 3:**Attach the seat (18) and seat post (16).**

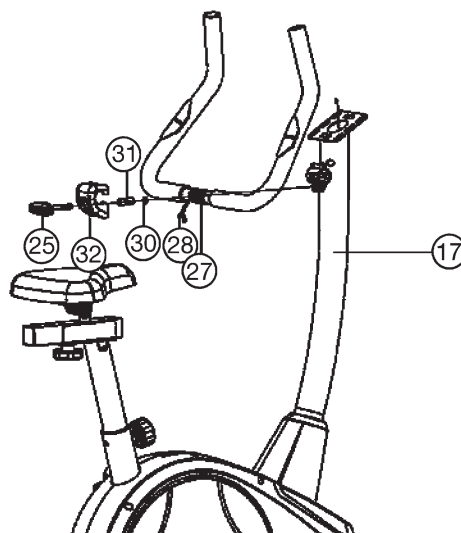
1. Insert the seat post (16) to seat post mounting tube of mainframe (1) and secure in position with the seat post quick release (29).
2. Put the clamp of saddle bracket to the seat slide (34) and tighten the seat firmly into your desired incline position.
3. After place the seat slide (34) with seat (18) onto the seat post (34) fix it with washer 10//20 (20) and hand grip nut (19). You can move the seat slide to adjust your desired position.

**Step 4:****Attach the handlebar post (17) at mainframe (1).**

1. Remove the pre-assembled Allen head bolt (14), washers (6), and spring washers (24) from main frame (1).
2. Push the support cover (22) onto handlebar support (17).
3. Attach the front post (17) to the front post mounting tube of main frame (1) and connect the plug of motor cable (11) to the socket of the connection cable (13).
4. Insert the front post (17) to mainframe (1) and secure, using Allen head bolts (14), spring washers (15) and washers (6).

**Step 5:****Attach the handlebar (27) at handlebar support (17).**

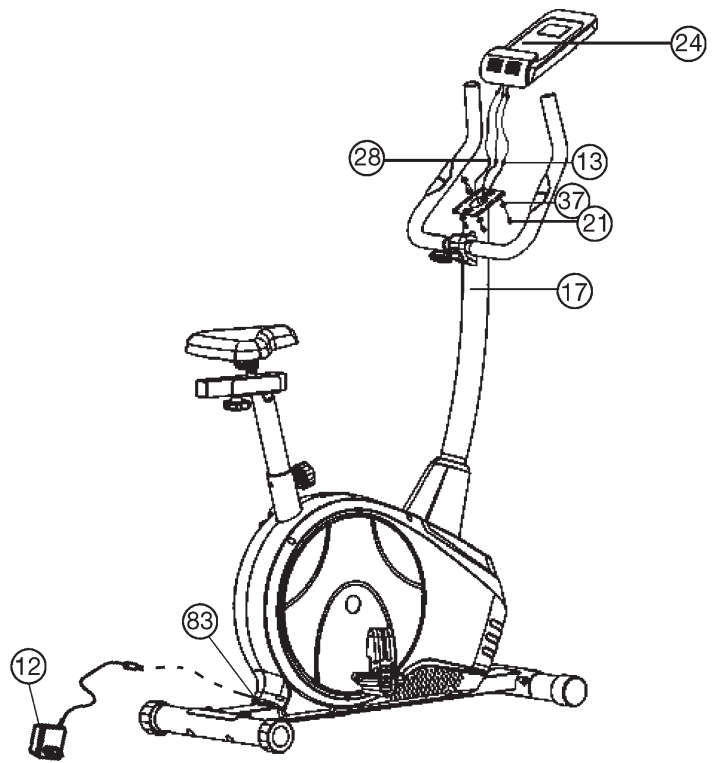
1. Guide the preassembled handlebar unit (27) through the upper part of the handlebar post (17) and push the pulse cable (28) through the holes at handlebar support into top position and close the bracket of handlebar holder.
2. Attach the handlebar cover (32) at the handlebar (27).
3. Screw the handlebar (27) into desired position at the handlebar post (17) with spacer (31), washer (30) and handlebar screw (25).



Step 6:

Attach the computer (24) at handlebar support (17).

1. Push the plugs of the connecting cable (13) and pulse cables (28) projecting from the handlebar support (17) into the associated socket of the computer (24).
2. Place the computer (24) on top of the handlebar support (17) and tight firmly by using screw (21) and washers (37). The screws (21) you find at backside of computer.



Step 7:

Attach the AC adapter (12).

1. Please insert the plug of adapter (12) to the DC socket (83) at end of chain guard.
2. Please insert the plug of adapter (12) to the jack of wall power (230V~50Hz).

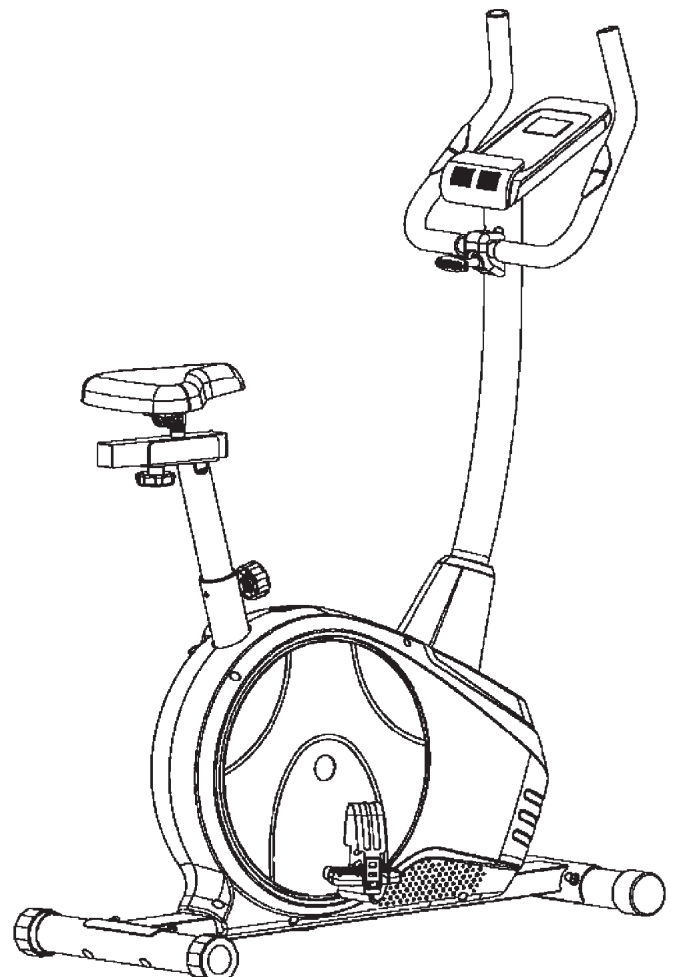
Step 8:

Checks

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

Note:

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



RPM and Power in Watt of Level 1 - Level 24 for ET 2000 Art.-Nr. 1825

Level	20RPM WATT ▼	30RPM WATT ▼	40RPM WATT ▼	50RPM WATT ▼	60RPM WATT ▼	70RPM WATT ▼	80RPM WATT ▼
1	8	14	23	33	43	58	73
2	9	16	27	39	52	69	86
3	10	19	31	45	61	81	100
4	11	22	36	52	70	93	115
5	12	25	40	59	80	106	131
6	13	27	45	68	90	119	147
7	14	29	49	75	100	132	163
8	16	32	54	82	110	145	180
9	17	35	59	89	120	158	196
10	18	38	63	95	130	171	212
11	19	41	68	102	140	184	228
12	21	44	74	110	150	198	245
13	23	47	78	117	160	211	262
14	24	49	82	124	170	224	279
15	25	51	86	131	180	238	296
16	26	54	90	138	190	251	313
17	27	57	95	146	200	265	330
18	28	59	100	153	210	278	346
19	29	62	105	160	220	291	362
20	31	65	110	167	230	304	378
21	32	67	115	174	240	317	394
22	33	70	119	181	250	330	410
23	34	73	123	189	260	344	426
24	36	76	128	197	270	358	443

Remarks:

1. The power consumptions (Watt) are adjusted by measuring the driving speed (min-1) of axle and the braking torque (Nm).
2. Your equipment was tested to fulfill the requirements of its accuracy classification before shipment, If you have doubts about the accuracy, please contact with your local retailer or send it to accredited test laboratory to ensure or calibrate it.
(Please note that a deviation tolerance as noted on page 15, is permissible.)

Computer Instructions



The monitor is designed for programmable magnetic bikes and introduced with the following categories:

- Key Functions
- About Displays
- Operating Ranges
- Things You Should Know Before Exercising
- Operation Instructions

• Key Functions

There are total 5 keys including START/STOP, FUNCTION(F), UP(+), DOWN(-), and RECOVERY (TEST).

START/STOP: Starts or stops the program chosen. And, resets the monitor by pressing and holding for 2 seconds.

FUNCTION (F): Chooses or enters the functions from PROGRAMS, TIME, DISTANCE, WATT, CAL, TARGET HEART RATE, AGE, and 10 columns. The chosen function shall flash. Please note that not all the functions can be selected in every program according to the types of each program. During exercise, press the F-key to display the functions RPM and calories or speed and distance permanently or alternately.

UP(+): Selects or increases the values of PROGRAMS, TIME, DISTANCE, WATT, CAL., TARGET HEART RATE, AGE, and 10 columns.

DOWN(-): Selects or decreases the values of PROGRAMS, TIME, DISTANCE, WATT, CAL., TARGET HEART RATE, AGE, and 10 columns.

RECOVERY(TEST): Starts the function of PULSE RECOVERY.

• About Display

PROGRAM:

Indicates the programs selected from PROGRAM 1 to PROGRAM 21

LEVEL:

Indicates the level of loading selected from LEVEL 1 to LEVEL 24.

TIME/ WATT :

Indicates Time or Watt alternately. The time shows minutes and seconds. If preset, time counts downwards. Minimum preset 5Min. Range 5-99Min. The actually power display show in Watt. Preset range 30-350Watt only in Watt program P16.v Or permanently by pressing the F-key.

RPM/SPEED/KMH:

Indicates RPM or Speed alternately. The RPM display shows the cycle turnings per minute. The speed display show kilometers per hour. Or permanently by pressing the F-key.

DIST/CAL:

Indicates Distance or Calorie alternately. The distance display show kilometer. Preset range 1-999km. If preset distance counts downwards. The calories display shows kcal. Minimum preset 10kcal. Preset range 10-990. Or permanently by pressing the F-key.

KM Total (ODO):

The distance in km of all training units is displayed. It is not possible to specify or reset to zero.

PULSE :

Indicates the actually pulse heart rate. The whole set of heart rate detector include 2 sensors each side. Each sensor has 2 pieces of metal parts. The correct way to get detected is to gently hold both metal parts each hand. With the good signals picked up by the computer, the heart mark in the HEART RATE Display shall flash. Range 60-240bpm. If a pulse upper limit is specified, the display flashes when the preset value is reached.

TARGET H.R.:

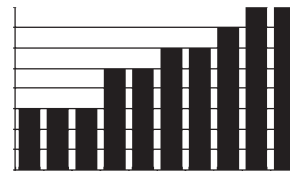
Indicates only one value of TARGET HEART RATE.

LOADING Profiles:

There are 10 columns of loading bars, and 8 bars in each column. Each column represents 1 minute workout (without the change of TIME value), and each bar represents 3 levels of loading.

Program Graph:

Each graph shown is the profile of the loading in each interval (column). With the value of TIME counting up, each interval is 3 minute that all the columns make up 30 minutes. With the value of TIME counting down, each interval is the value of setup TIME divided by 10. For example, if the time value is setup to 40 minutes, each interval will be 40 minutes divided by 10 intervals (40/10=4). Then, each interval will be 4 minutes. The following graphs are all the profiles in the monitor.



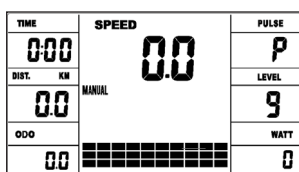
• Things You Should Know Before Exercising

The values calculated or measured by the computer are for exercise purpose only, not for medical purpose.

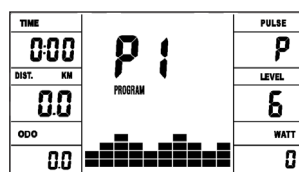
Programs Selection:

There are 23 programs 1 Manual Program, 10 Preset Programs, 4 Heart Rate Control Programs, 5 User Setting Programs, 1 Speed Independent Watt-Program, 1 Pulse Recovery Measuring and 1 Body Fat program.

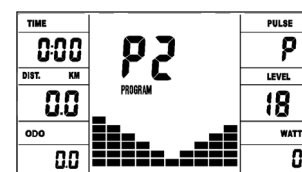
Manual Program



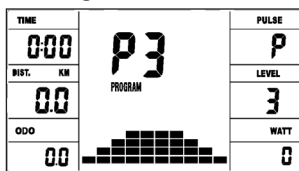
Programm 1 Rolling



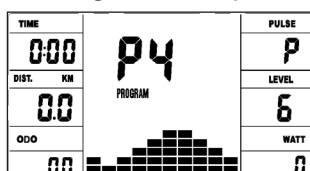
Program 2 Valley



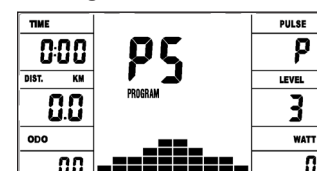
Programm 3 Fatburn



Programm 4 Ramp



Programm 5 Mountain



Programm 6 Interval

TIME	0:00	P6 PROGRAM	PULSE	P
DIST. KM	00		LEVEL	6
ODO	00		WATT	0
[Bar chart showing 6 intervals]				

Programm 7 Cardio

TIME	0:00	P7 PROGRAM	PULSE	P
DIST. KM	00		LEVEL	9
ODO	00		WATT	0
[Bar chart showing 9 intervals]				

Programm 8 Endurance

TIME	0:00	P8 PROGRAM	PULSE	P
DIST. KM	00		LEVEL	9
ODO	00		WATT	0
[Bar chart showing 9 intervals]				

Programm 9 Slope

TIME	0:00	P9 PROGRAM	PULSE	P
DIST. KM	00		LEVEL	4
ODO	00		WATT	0
[Bar chart showing 4 intervals]				

Programm 10 Rally

TIME	0:00	P10 PROGRAM	PULSE	P
DIST. KM	00		LEVEL	9
ODO	00		WATT	0
[Bar chart showing 9 intervals]				

User Setting Program 11 (U1)

TIME	0:00	P11 USE	PULSE	P
DIST. KM	00		LEVEL	1
ODO	00		WATT	0
[Bar chart showing 1 interval]				

User Setting Program 12 (U2)

TIME	0:00	P12 USE	PULSE	P
DIST. KM	00		LEVEL	1
ODO	00		WATT	0
[Bar chart showing 1 interval]				

User Setting Program 13 (U3)

TIME	0:00	P13 USE	PULSE	P
DIST. KM	00		LEVEL	1
ODO	00		WATT	0
[Bar chart showing 1 interval]				

User Setting Program 14 (U4)

TIME	0:00	P14 USE	PULSE	P
DIST. KM	00		LEVEL	1
ODO	00		WATT	0
[Bar chart showing 1 interval]				

User Setting Program 15 (U5)

TIME	0:00	P15 USE	PULSE	P
DIST. KM	00		LEVEL	1
ODO	00		WATT	0
[Bar chart showing 1 interval]				

Programm 16 Watt Control Program

TIME	0:00	P16 WATT PRO	PULSE	P
DIST. KM	00		LEVEL	9
ODO	00		WATT	100
[Bar chart showing 9 intervals]				

Programm 17 HRC (55%)

TIME	0:00	P17 PULSE PRO	PULSE	P
DIST. KM	00		LEVEL	1
ODO	00		WATT	0
[Bar chart showing 55% HRC]				

Programm 18 HRC (75%)

TIME	0:00	P18 PULSE PRO	PULSE	P
DIST. KM	00		LEVEL	1
ODO	00		WATT	0
[Bar chart showing 75% HRC]				

Programm 19 HRC (95%)

TIME	0:00	P19 PULSE PRO	PULSE	P
DIST. KM	00		LEVEL	1
ODO	00		WATT	0
[Bar chart showing 95% HRC]				

Programm 20 HRC

TIME	0:00	P20 PULSE PRO	PULSE	P
DIST. KM	00		LEVEL	1
ODO	00		WATT	0
[Bar chart showing HRC]				

Programm 21 Body Fat

USER	1	P21 ⁺	PULSE	P
AGE	1			
WATT	0			
[Bar chart showing Body Fat]				

• Operation Instructions

MANUAL Program:

PROGRAM MANUAL is a manual program. Press „F“ key to select TIME, DISTANCE or CAL.. Then, press (+) or (-) key to adjust the values. The default level of loading is 6.

After pressing „START/STOP“ key to exercise, please also apply the heart rate detector appropriately. Users may exercise in any desire level (by pressing (+) or (-) during the workout) with a period of time or a certain distance.

Exercising with a specific Goal:

TIME Control: Sets up a period of time to exercise. (5-99Min.)

DISTANCE Control: Sets up a certain distance to exercise. (1-999km)

CALORIE Control: Sets up certain calories to exercise. (10-990kcal)

Set exercise parameters with F-key for Time/Distance/Calories and Pulse.

Preset Programs P1-P10:

PROGRAM 1 to PROGRAM 10 are the preset programs. Press „F“ key to select TIME, DISTANCE or CAL. Then, press (+) or (-) key to adjust the values. Users may exercise with different level of loading in different intervals as the profiles show. After pressing „START/STOP“ key to exercise, please also apply the heart rate detector appropriately. Users may also exercise in any desire level (by pressing (+) or (-) during the workout) with a period of time or a certain distance. Set exercise parameters with F-key for Time/Distance/Calories and Pulse.

User Setting Programs P11-P15:

Program 11 to Program 15 are the user-setting programs. Users are free to edit the values in the order of TIME, DISTANCE, CAL. and the level of loading in 10 intervals.

The values and profiles will be stored in the memory after setup. After pressing „START/STOP“ key to exercise, please also apply the heart rate detector appropriately. Users may also change the ongoing loading in each interval by pressing (+) or (-) key, and they will not change the level of loading stored in the memory. With the input of age, the computer may suggest a target heart rate to exercise. The suggested heart rate is 80% (220 – age). So, if the heart rate detected equals to or greater than the TARGET H.R., the value of HEART RATE will keep flashing. Please note that it is a warning for users to speed down or to lower the level of loading. Set exercise parameters with F-key for Time/Distance/Calories and Pulse.

Speed Independent Watt-Program P16:

Program 16 is a Speed Independent Program. Press „F“ key to select the values of TIME, DISTANCE, CAL. and WATT.

Then, press (+) or (-) key to adjust the values. After pressing „START/STOP“ key to exercise, please also apply the heart rate detector appropriately. During the exercise, the level of loading is not adjustable. In this program, computer will adjust the level of loading according to the value of WATT setup.

For example, the level of loading may increase while the speed is too slow. Also, the level of loading may decrease while the speed is too fast. As a result, the calculated value of WATT will close to the value of WATT setup by users. Set exercise parameters with F-key for Time/Distance/Calories and Pulse.

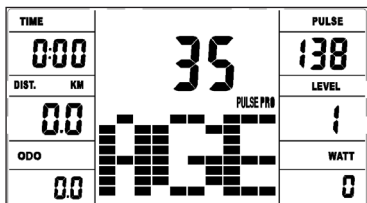
Heart Rate Control Programs P17-P20:

Program 17 to Program 20 are the Heart Rate Control Programs. In Program 17 to Program 19, press „F“ key to select TIME, DISTANCE, CAL. and AGE. Then, press (+) or (-) key to adjust the values. Users may exercise in a period of time or a certain distance with 55% Max Heart Rate in Program 17, 75%

Max Heart Rate in Program 18, and 95% Max Heart Rate in Program 19. After pressing „START/STOP“ key to exercise, please also apply the heart rate detector appropriately. In these programs, the computer will adjust the level of loading according to the heart rate detected. For example, the level of loading may increase while the heart rate detected is lower than TARGET H.R. Also, the level of loading may decrease while the heart rate detected is higher than TARGET H.R. As a result, the user's heart rate will be adjusted to close the TARGET H.R. in the range of TARGET H.R. -5 and TARGET H.R. +5. With the input of age, the computer may suggest a target heart rate to exercise. The suggested heart rate is 80% (220 - age).

So, if the heart rate detected equals to or greater than the TARGET H.R., the value of HEART RATE will keep flashing. Please note that it is a warning for users to slow down or to lower the level of loading.

In program 20, press „F“ key to select TIME, DISTANCE, CAL. and TARGET H.R. Users may setup a target heart rate to exercise in a period of time or a certain distance.



BODY FAT Program P21

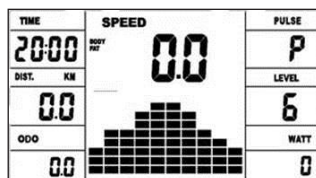
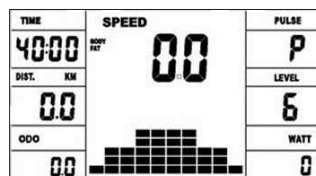
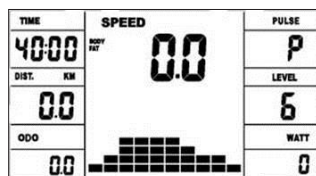
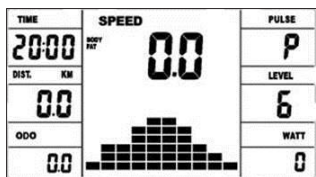
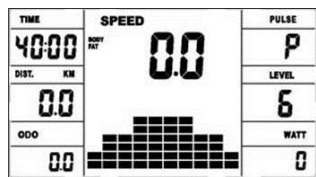
In non-exercising status, press F-key to enter body fat parameters settings. You can set from the below sequence: User No. (1 - 8), height (120-250CM), gender, age (10-99), weight (20-200KG). Press F-key to proceed to next parameter setting. Press + key to increase the setting value while press - key to decrease. When you finish setting, press START/STOP key and hold the pulse sensor. Then the display will show your body fat data and your individual body fat program in 10 seconds. Press START/STOP again to exit body fat test and press again to start exercising this program.

Body fat table

Gender/Age	Underweight	Healthy	Slightly Overweight	Overweight	Obese
Male/ ≤ 30	< 14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	> 35%
Male/ > 30	< 17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	> 38%
Female/≤ 30	< 17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	> 40%
Female/ > 30	< 20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	> 43%

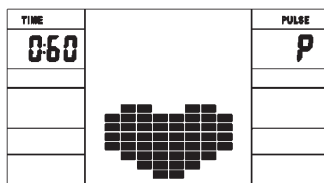
Remark:

1. During body fat test, it will display Err2 if hand pulse sensors get no input.
2. According to test result, 10 seconds have no operation or operation arbitrarily key, will get into system recommendation to toughen program.



TEST-Pulse Recovery:

It is a function to check the condition of pulse recovery that is scaled from 1.0 to 6.0 while 1.0 means the best and 6.0 means the worst and the increment is 0.1. In order to get rated correctly, users must test it right after the workout finished by pressing „TEST“ key and then stop exercising. After the key is pressed, please also apply the heart rate detector appropriately. The test will last for 1 minute and the result will show in the display.



Pulse Rate:

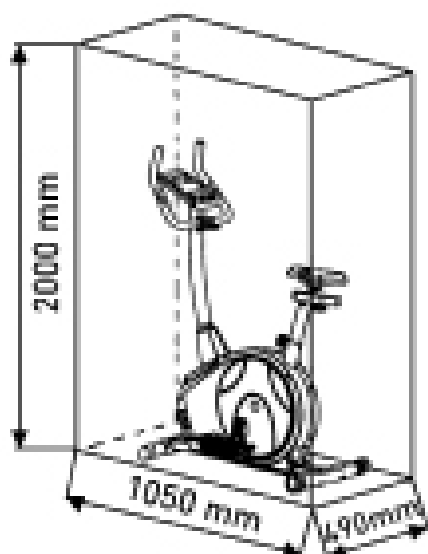
The whole set of heart rate detector include 2 sensors each side. Each sensor has 2 pieces of metal parts. The correct way to get detected is to gently hold both metal parts each hand. With the good signals picked up by the computer, the heart mark in the HEART RATE Display shall flash. Sometimes the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

Cardio Pulse Rate:

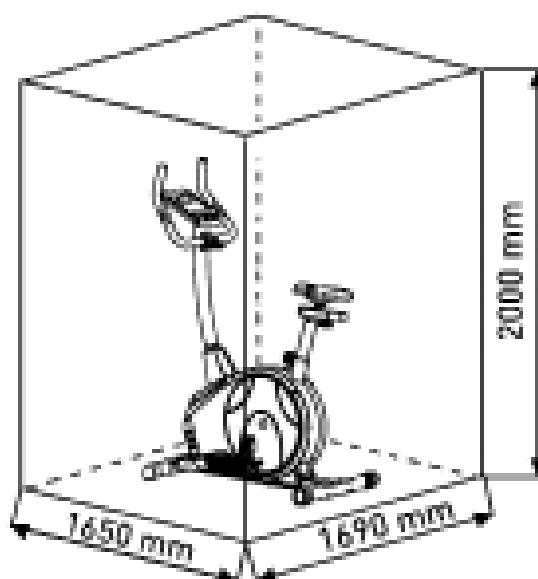
A pulse belt receiver is already included the computer. Belts that are un-coded and work with frequency of 5.0-5.5kHz can communicate with the pulse measurement of computer. The distance of belt concerning computer should not overtake 1-1.5m. Note, if you use both systems the hand pulse measurement has priority.

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

Training area in mm
(for home trainer and user)



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



Cleaning, Checks and Storage of the Ergometer bike:

1. Cleaning

Use only a less wet cloth for cleaning. **Caution:** Never use benzene, thinner or other aggressive cleaning agents for surface cleaning as this damage caused.

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

2. Storage

Plug out the power supply unit while intending the unit for more than 4 weeks not to use. Push the saddle slide toward the handlebar and the seat support tube as deeply as possible into the frame. Choose a dry storage in-house and put some spray oil to the pedal bearings left and right, 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 discolor by any sunlight and dirty through dust.

3. Checks

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

Troubleshooting

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

Problem	Possible Cause	Solution
Computer has no value at Display if you press any key.	No power adapter is well plugged or wall power is without power.	Check that the power adapter is properly plugged in, possibly with another electric device check if the wall power is fine.
Computer is not counting data and do not switch on after start cycling.	Sensor impulse missing base on not well plugged connection	Check the plug connections at computer and inside of handlebar support.
Computer is not counting data and do not switch on after start cycling.	Sensor impulse missing base on not correct position of sensor.	Take off the cover and check the distance between magnet and Sensor. The magnet at turning belt wheel should have only less than < 5mm distance against the sensor position.
No pulse value	Pulse cable is not plugged in.	Check the separately pulse cable is well connected with computer.
No pulse value	Pulse sensors not well connected	Screw out the screw for pulse measurement and check if plugs are well connected and no damage at pulse cable.

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. / Aim: Activation of the fat metabolism (calorie burning), improving aerobic performance, Increase in endurance performance.

Training heart rate = 70 to 80% of the maximum heart rate

Anaerobic - Zone: Basics endurance training 2

Suitable for advanced and competitive athletes / type of training: moderate endurance training or interval training / goal: improvement of lactate tolerance, maximum increase in performance.

Training heart rate = 80 to 90% of the maximum heart rate

Competition - Zone: Performance / Competition Training

Suitable for athletes and high-performance athletes / type of training: intensive interval training and competition training / goal: improvement of maximum speed and power.

Attention! Training in this area can lead to overloading of the cardiovascular system and damage to health.

Training heart rate = 90 to 100% of the maximum heart rate

Sample calculation

Male, 30 years old and weighs 80 kg. I am a beginner and would like to lose some weight and increase my endurance.

01: Maximum pulse - calculation

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

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

Maximum pulse = approx. 190 beats/min

02: Training heart rate calculation

Due to my goals and training level, the fat metabolism zone suits me best.

Training heart rate = 60 to 70% of the maximum heart rate

Training heart rate = 190×0.6 [60%]

Training heart rate = approx. 114 beats/min

After you have set your training heart rate for your training condition or Once you have identified goals, you can start training. Most of our products have heart rate sensors or are heart rate belt compatible. So you can check your heart rate on the monitor during the workouts. If the pulse rate is not shown on the computer display or you want to be on the safe side and want to check your pulse rate, which could be incorrectly displayed due to possible application errors or similar, you can use the following tools:

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 prevent cramping or strained muscles later, it is necessary to follow the training phase with a cool-down phase. This should consist of stretching exercises and/ or light gymnastic exercises for a period of five to ten minutes.

Example - stretching exercises for the warm-up and cool-down phases

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



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



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



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



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

MOTIVATION

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

1. Aperçu des pièces	Page	3 - 4
2. Recommandations importantes et règles de sécurité	Page	28
3. Nomenclature-Caractéristiques techniques Liste des pièces de rechange	Page	29 - 30
4. Notice de montage avec écorchés Monter, utiliser & descendre	Page	31 - 33
5. Manuel d'utilisation du calculateur électronique, Corrections-Nettoyage, Entretien et stockage	Page	35 - 38
6. Recommandations pour l'entraînement exercices d'échauffement	Page	39
7. Watte tableau	Page	34

Chère cliente, cher client,

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

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

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



Recommandations importantes et consignes de sécurité

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

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

2. Avant la première utilisation et à intervalles réguliers (environ tous les 50 heures d'ouverture), le serrage de toutes les vis, écrous et autres vérifiez les connexions et les puits d'accès et les joints avec une certaine traiter lubrifiant afin que le bon état de fonctionnement de l'équipement est assurée.

3. Mettre en place l'appareil à un endroit sec et plan, et le protéger contre l'humidité. Les inégalités du sol doivent être compensées par des mesures appropriées et par les pièces réglables de l'appareil, prévues à cet effet, si présentes. Il faut exclure tout contact avec l'humidité et l'eau.

4. Dans la mesure où le lieu de montage doit être protégé contre des points de pression, des saletés ou autres, prévoir un support antidérapant (p. ex. tapis en caoutchouc, plaque en bois etc.) sous l'appareil.

5. Avant de commencer l'entraînement, enlever tous les objets dans un rayon de 2 mètres autour de l'appareil.

6. Pour nettoyer l'appareil, ne pas utiliser de détergents agressifs, et pour le montage ainsi que d'éventuelles réparations, n'utiliser que les outils fournis ou des outils appropriés. Les traces de sueur sur l'appareil doivent être enlevées tout de suite après l'entraînement.

7. RESPECT! Des systèmes de la fréquence de coeur peuvent être inexactes. Le fait de s'entraîner excessif sait dommage de santé sérieux ou mènent vers la mort Un entraînement inadapté ou excessif peut entraîner des risques pour la santé. C'est pourquoi, avant de commencer un entraînement précis, il faut consulter un médecin. Ce dernier peut définir les sollicitations maximales (pouls, watts, durée d'entraînement etc.) auxquelles on peut se soumettre, et donner des renseignements exacts sur les conditions de l'entraînement, les objectifs et l'alimentation. Si vous suivez un traitement médical qui a une altération du rythme cardiaque ou autres restrictions, un avis médical doit être obtenu au préalable. Il ne faut pas s'entraîner après un repas lourd.

8. Ne s'entraîner avec l'appareil lorsque celui-ci est en parfait état de fonctionnement. Pour les réparations éventuelles, n'utiliser que des pièces de rechange originales. **RESPECT!** Si des parties sont excessivement chaudes à l'utilisation de l'appareil ils remplacent immédiatement celui-ci et sûr cet équipement de l'utilisation jusqu'à réparé.

9. Pour le réglage des pièces, faire attention à régler la bonne position ou la position de réglage maximale marquée, et à bloquer correctement la nouvelle position réglée.

10. Si rien d'autre n'est indiqué dans le mode d'emploi, l'appareil ne doit être utilisé que par une personne pour l'entraînement. Le temps d'entraînement ne devait pas dépasser au total 90 Min./ chaque jour.

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


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

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

14. Les personnes, telles que les enfants, les invalides ou les handicapés, ne doivent utiliser l'appareil qu'en présence d'une autre personne qui peut fournir son aide ou donner des instructions. Il faut exclure l'utilisation de l'appareil par des enfants sans surveillance, par des mesures appropriées. Ce vélo d'appartement peut être utilisé à partir de 14 ans sans autre restriction d'âge ou de taille.

15. Ce dispositif ne peut être utilisé avec l'unité d'alimentation inclus.

16. 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.

17.  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 contrôle, une contribution importante à la protection à notre environnement. Veuillez demander lors de l'administration communale le poste d'enlèvement des déchets constant.

18. 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.

19. Dans les modes d'opération qui dépendent de la vitesse, la résistance peut être réglée manuellement et les variations de puissance dépendent de la vitesse. Dans les modes d'opération indépendant de la vitesse, l'utilisateur peut régler la consommation de puissance en Watt désirée.

20. L'appareil est équipé d'un réglage de résistance à 24 niveaux. Cela permet de réduire ou d'augmenter la résistance de freinage et ainsi le niveau d'entraînement. En presser le bouton „-“ de réglage de la résistance vers niveau 1, cela entraîne une diminution de la résistance de freinage et ainsi du niveau d'entraînement. En presser le bouton „+“ de réglage de la résistance vers le niveau 24, cela entraîne une augmentation de la résistance de freinage et ainsi du niveau d'entraînement. La performance humaine individuelle requise pour l'exercice pendant l'entraînement peut s'écarter de la mécanique indiquée performance.

21. Cet appareil a été contrôlé suivant les normes DIN EN ISO 20957-1:2014 et EN ISO 20957-9:20016 „H, A“. Le poids d'entraînement maximal admise a été fixée à 150 kg. La classification HA implique que ce vélo d'exercice a été conçu uniquement pour l'usage domestique. Cette classification garantit que l'anomalie dans la consommation énergétique d'un appareil jusqu'à 50W ne dépasse pas $\pm 5W$ et celle d'un appareil supérieur à 50 W ne dépasse pas $\pm 10\%$. Cet ordinateur d'appareils correspond aux demandes fondamentales d'elle EMC Directive en 2014/30 EU.

22. 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.

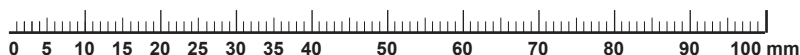
Liste des pièces- Liste des pièces de rechange ET 2000 N° de commande 1825

Caractéristiques techniques : Version du : 16.02.2022

Ergomètre de classe H/A avec une grande précision d'affichage

- Système de freinage magnétique avec masse tournante: environ 12 kg
- Réglage automatisé de la résistance, choix de 24 niveaux de résistance
- 10 programmes de résistance prévus
- 5 programmes personnalisables
- 4 programmes de fréquence cardiaque (fonctionnant par impulsion)
- 1 programme manuel
- 1 programme indépendant de la vitesse de rotation (par défaut, puissance en watt)
- 1 Programme pour les lipides
- Mesure des pulsations à la poignée
- Alimentation au réseau.
- Guidon et de la selle inclinaison réglable
- Réglable horizontal et vertical de la selle (verrouillage rapide)
- L'écran de l'ordinateur dispose de l'affichage digital de données suivantes: Durée, vitesse, distance, qui correspond plus ou moins à la dépense de calories, les pulsations, les watts, la récupération et ODO Support pour Smartphone/Tab.
- L'ordinateur est équipé d'un récepteur des données en provenance de l'émetteur de fréquence cardiaque
- Adapté pour des poids jusqu'à environ 150 kg

Dimensions approximatives Longueur 105 x Largeur 49 x Hauteur 145 cm
Poids du produit: 36kg
Espace de formation: au moins 2,5m²



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

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

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

Schéma n°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité Unités	Monté sur schéma n°	Numéro ET
1	Châssis		1		33-1825-01-SW
2	Tube du pied avant		1	1	33-1725-02-SW
3	Tube du pied arrière		1	1	33-1825-02-SW
4	Capuchons de tube de pied arrière		2	3	36-9906310-BT
5	Boulon brut à tête bombée et collet carré	M8x75	4	1,2+3	39-10019-CR
6	Rondelle intercalaire	8//20	8	5+14	39-9966-CR
7	Ecrou chapeau	M8	4	5	39-9900-CR
8L	Pédalier gauche	9/16"	1	9L+75	33-9109-82-SW
8R	Pédalier droite	9/16"	1	9R+75	33-9109-83-SW
9L	Pédale gauche	9/16"	1	8L	36-1107-14-BT
9R	Pédale droite	9/16"	1	8R	36-1107-15-BT
10L	Chapeaux finaux avec roulette de transport gauche		1	2	36-9925459-BT
10R	Chapeaux finaux avec roulette de transport droite		1	2	36-9925460-BT
11	Câble de connexion de moteur		1	13+46	36-9212-04-BT
12	Appareil d'alimentation électrique	9V=DC/1A	1	83	36-1420-17-BT
13	Câble de connexion		1	24	36-9212-06-BT
14	Vis	M8x16	4	1+17	39-9888
15	Bague ressort	pour M8	8	5+14	39-9864-VC
16	Tube d'appui du selle		1	1	33-1106106-SW
17	Tube d'appui du guidon		1	1	33-1825-03-SW
18	Selle		1	34	36-9107-06-BT
19	Ecrou à poignée étoile		1	1	36-9211-19-BT
20	Rondelle	10//20	1	19	39-9989-CR
21	Vis	M4x12	4	24	39-10188
22	Revêtement de tube d'appui du guidon		1	27	36-1825-05-BT
23	Bouchon rond		2	27	36-9211-21-BT
24	Ordinateur		1	17	36-1825-23-BT
25	Vis à poignée étoile		1	17+27	36-9211-16-BT
26	Tapiserie de guidon		2	27	36-9211-22-BT
27	Guidon		1	17	33-1725-05-SW
28	Unité à poignée de mesure du pouls		2	24+25	36-9211-08-BT
29	Fermeture à vis à clé		1	1	36-9211-18-BT
30	Rondelle	8//14	1	25	39-10520

Schéma n°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité Unités	Monté sur schéma n°	Numéro ET
31	Pièce d'écartement		1	25	36-9613209-BT
32	Revêtement de guidon		1	27	36-9211-09-BT
33	Vis de Selle		1	34	33-9211-08-SI
34	Pièce coulissante de selle		1	16+18	33-1725-06-SW
35	Bouchon carré		2	34	36-9211-23-BT
36	Vis	3.5x10	2	10	39-9909-SW
37	Rondelle	4//10	4	21	39-10510
38	Bouchon rond		2	39	36-9925546-BT
39	Revetement rond		2	8	36-1825-11-BT
40	Ecrou d'axe	10x1.25	2	75	39-9820-SW
41	Vis	4x12	14	8+39	39-10188
42	Vis	4.2x18	15	1+82	36-9825339-BT
43	Bague de sécurité	C17	2	75	36-9504-20-BT
44	Roulement à billes	6203	2	1+75	39-9947
45	Rondelle ondulée	17//25	1	75	36-9918-22-BT
46	Moteur		1	11+69	36-1721-09-BT
47	Courroie trapézoïdale		1	48+58	36-1825-06-BT
48	Pédalier et roue à courroie		1	75	36-1825-07-BT
49	Ecrou d'axe	M10x1	3	57	39-9820
50	Vis	M6x50	1	1+57	39-10000
51	U- pièce		1	50	36-9713-56-BT
52	Ecrou	M6	2	50	39-9861-VZ
53	Ecrou d'axe	M10x1.0	1	57	36-1721-12-BT
54	Campo de l'acier		1	57	36-1211-15-BT
55	Ecrou étroit	M10x1-4	1	57	39-9820
56	Volant cinétique		1	57	33-1825-07-SI
57	Axe de volant cinétique		1	56	33-9211-13-SI
58	Roulement de serrage		1	56	36-9211-38-BT
59	Serrage d'étrier magnétique		1	65	36-1825-08-BT
60	Vis	M6x15	2	64	39-10120-VC
61	Bague ressort	pour M6	2	60	39-9868
62	Rondelle	6//14	3	60	39-9863
63	Bague de sécurité	C12	2	64	36-9111-39-BT
64	Axe d'étrier magnétique		1	65	36-9211-26-BT
65	Etrier magnétique		1	1+69	33-1725-11-SI
66	Serrage de tendue rôle		1	80	36-9808-37-BT
67	Vis	M5x60	1	65	39-10406
68	Ecrou autobloquant	M5	1	67	39-10012
69	Câble de transmission		1	46+65	36-1721-10-BT
70	Rondelle ondulée	12//15	1	64	36-1501-14-BT
71	Aimant		1	48	36-9613222-BT
72	Rondelle en caoutchouc		1	67	36-9107-63-BT
73	Insert en caoutchouc		1	1	36-9211-40-BT
74	Vis	M8x16	3	48+75	39-9823-SW
75	Axe de pédalier et roue à courroie		1	48	33-1825-06-SW
76	Ecrou autobloquant	M8	4	74	39-9918-CR
77	Rondelle	8//16	1	81	39-9962
78	Bague de sécurité	C10	1	80	36-1825-09-BT
79	Roulement à billes	6300	2	80	36-9211-36-BT
80	Etrier de serrage de étendue rôle		1	80	33-1825-08-SI
81	Vis	M8x20	1	1+80	39-10095-CR
82L	Revêtement gauche		1	1+82R	36-1825-01-BT
82R	Revêtement droit		1	1+82L	36-1825-02-BT
83	Câble d'alimentation avec douille		1	11+82	36-1721-07-BT
84	Capteur		1	1+11	36-1721-13-BT
85	Kit d'outillage		1		36-9211-34-BT
86	Notice de montage et d'utilisation		1		36-1825-12-BT

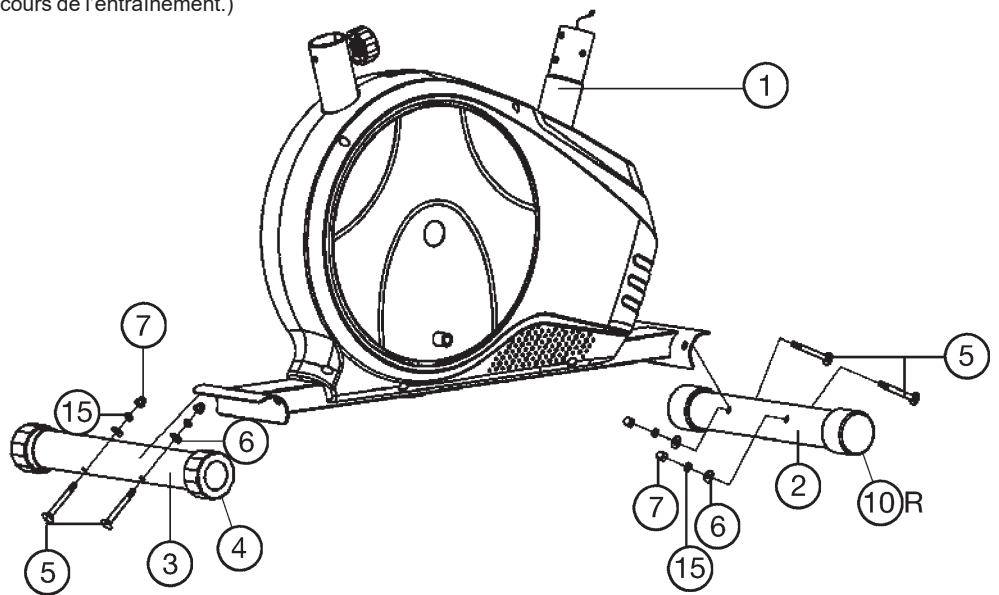
Instructions de montage

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. Il faut tenir compte du fait que certaines pièces ont été reliées au cadre et prémontrés. Quelques autres pièces ont également déjà été jointes. Ceci afin de faciliter et d'accélérer le montage définitif. Temps de Montage: 30 - 40 min.

Etape n° 1:

Montage du pied avant et arrière (2+3).

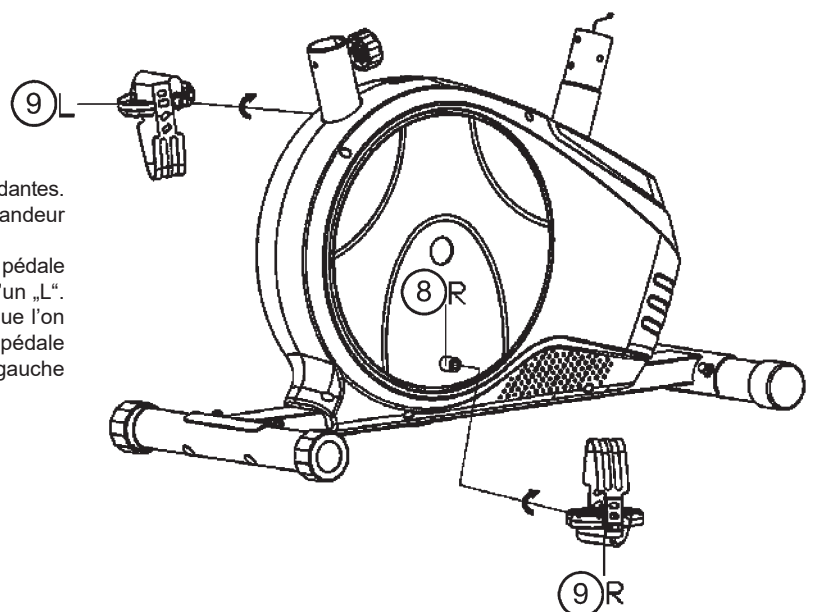
1. Attachez le pied avant (2) aux roulettes déjà assemblées (10) sur le corps de l'appareil (1). Servez-vous des deux vis M8x75 (5), rondelles 8//25 (6), rondelle élastique bombée M8 (15) et écrous chapeau (7).
2. Attachez le pied arrière (3) avec des capuchons de protection déjà assemblés (4) au corps de l'appareil. Utilisez à cet effet deux vis (5), les rondelles (6), les rondelles élastique bombée (15) et les écrous chapeau (7). (Une fois le montage complètement terminé, vous pouvez égaliser les petites irrégularités du sol en faisant tourner les deux capuchons de protection égalisation de la hauteur (4). L'appareil est alors ajusté de sorte qu'il ne puisse pas se mettre à bouger au cours de l'entraînement.)



Etape n° 2:

Montage des pédales (9L+9R) sur les bras de manivelle (8).

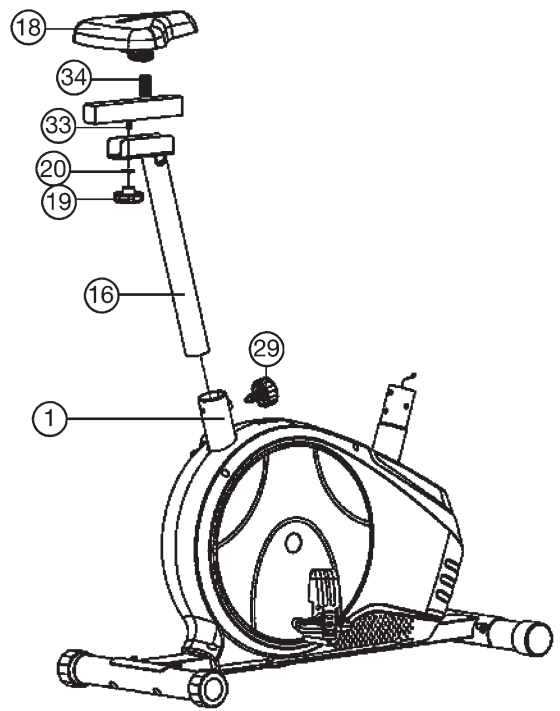
1. Montez les bandes de sécurité de pédale sur les pédales correspondantes. **(Attention :** L'extrémité avec les trous servant au réglage de la grandeur doit être dirigé vers l'extérieur.
2. Montez les pédales (9R+9L) sur les bras de manivelle (8R+8L). La pédale droite est marquée d'un „R“ et la pédale gauche est marquée d'un „L“. **(Attention:** La direction de visée est à droite et à gauche lorsque l'on est assis sur l'appareil et que l'on s'entraîne. Veillez à visser la pédale droite (9R) dans le sens des aiguilles d'une montre et la pédale gauche (9L) dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.)



Etape n° 3:

Montage du tube support de selle (16) et de selle (18).

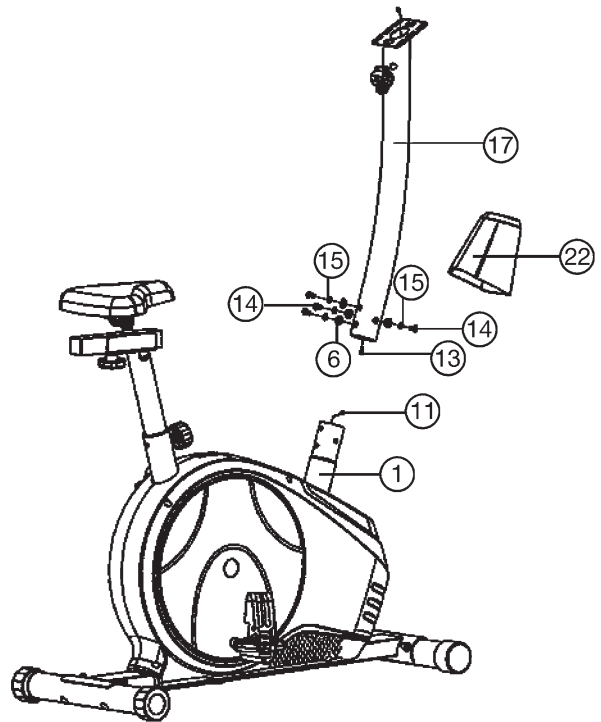
1. Glissez le tube support de selle (16) sur le logement adéquat du cadre de base (1) et fixez celui-ci dans la position souhaitée à l'aide de la fermeture rapide (29). (Pour desserrer la fermeture rapide (29), il suffit simplement de la tourner, ce qui permet ensuite de la tirer pour pouvoir débloquer le dispositif d'arrêt de la hauteur et modifier la hauteur de la selle. Lorsque la fermeture rapide (29) est réglée au niveau souhaité, fixer de nouveau en tournant fixement).
2. Placez la selle (18) sur la pièce coulissante selle (34) et serrez-la à bloc dans l'inclinaison souhaitée.
3. Placez la pièce coulissante selle (34) dans la position souhaitée sur le support de selle (16) et fixez-la à l'aide de la écrou à poignée étoile (19) et rondelle 10//20 (20).



Etape n° 4:

Montage du tube support de guidon (17) sur le cadre de base (1).

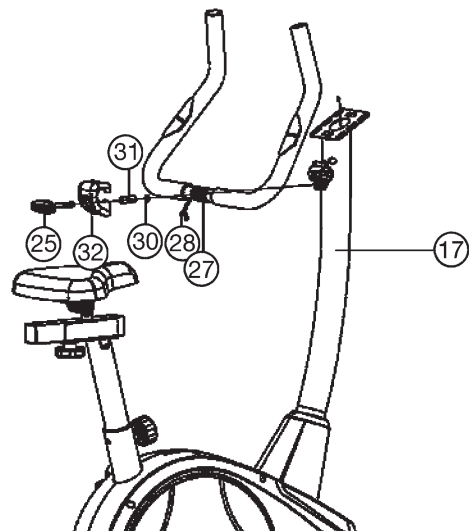
1. Retirez les vis à six pans creux (14), les rondelles (6) et les rondelles élastique bombée (15) du logement du tube support de guidon sur le cadre de base (1).
2. Placez le revêtement de tube d'appui (22) sur le tube d'appui (17).
3. Dirigez le tube support de guidon (17) sur le logement adéquat du cadre de base (1) et raccordez le câble du moteur (11) au câble de connexion (13).
4. Glissez le tube support de guidon (17) sur le logement adéquat du cadre de base (1) sans coincer les câbles et fixez le à l'aide des vis à six pans creux (14), des rondelles (6) et des rondelles élastique bombée (15).



Etape n° 5:

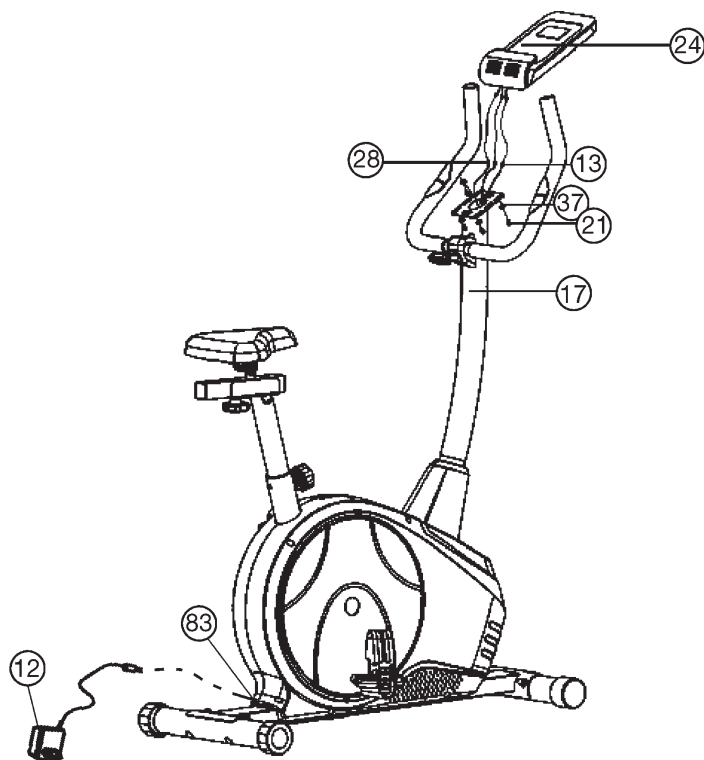
Montage de le guidon (27) sur d'appui du guidon (17).

1. Dirigez le guidon (27) vers le logement ouvert du guidon, au niveau du tube support (17) et fermez-le au-dessus du guidon (17). Mettez les deux câbles de poulies (28) par les ouvertures a d'appui du guidon (27) en haut en dehors.
2. Attachez le revêtement pour de guidon (32) sur le guidon (27).
3. Placez une rondelle (30) et une pièce d'écartement (31) sur la vis a oreilles (25) afin de pouvoir fixer le guidon (27) dans la position souhaitée, au niveau du tube support (17).

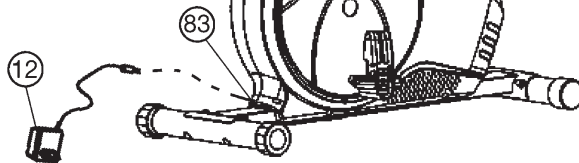


Etape n° 6:**Montage de l'ordinateur (24) sur d'appui du guidon (17).**

1. Branchez le connecteur du faisceau de câbles du calculateur (13) et des câbles de pous (28) qui dépasse du tube de support du guidon (17) dans la prise qui se trouve au dos du calculateur (24).
2. Insérez l'ordinateur (24) sur le tube d'appui du guidon (17) et visser a vis (21) and rondelles (37). Les vis (21) se trouvent a l'arrière de l'ordinateur.

**Etape n° 7:****Branchement de l'appareil d'alimentation électrique (12)**

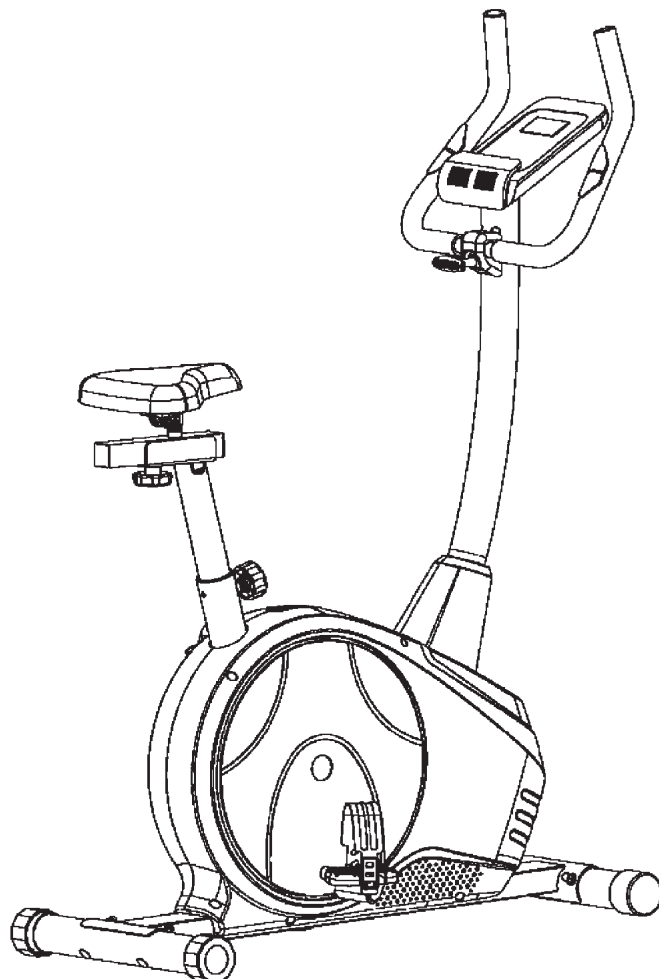
1. Introduisez la fiche de l'appareil d'alimentation électrique (12) dans la prise adéquate (83) a l'extrémité arrière du revêtement.
2. Enfichez ensuite l'appareil d'alimentation électrique (12) dans une fiche femelle (230V~/50Hz).

**Etape n° 8:****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.



RPM and Power in Watt of Level 1 - Level 24 for ET 2000 Art.-Nr. 1825

Level	20RPM ▼ WATT	30RPM ▼ WATT	40RPM ▼ WATT	50RPM ▼ WATT	60RPM ▼ WATT	70RPM ▼ WATT	80RPM ▼ WATT
1	8	14	23	33	43	58	73
2	9	16	27	39	52	69	86
3	10	19	31	45	61	81	100
4	11	22	36	52	70	93	115
5	12	25	40	59	80	106	131
6	13	27	45	68	90	119	147
7	14	29	49	75	100	132	163
8	16	32	54	82	110	145	180
9	17	35	59	89	120	158	196
10	18	38	63	95	130	171	212
11	19	41	68	102	140	184	228
12	21	44	74	110	150	198	245
13	23	47	78	117	160	211	262
14	24	49	82	124	170	224	279
15	25	51	86	131	180	238	296
16	26	54	90	138	190	251	313
17	27	57	95	146	200	265	330
18	28	59	100	153	210	278	346
19	29	62	105	160	220	291	362
20	31	65	110	167	230	304	378
21	32	67	115	174	240	317	394
22	33	70	119	181	250	330	410
23	34	73	123	189	260	344	426
24	36	76	128	197	270	358	443

Remarques :

1. La puissance consommée (en Watt) est ajusté mesurant la vitesse (min-1) d'essieu et de couple (en Nm).
2. Votre machine avait été examinée afin de respecter les exigences par rapport à la classification d'exactitude avant l'expédition. En cas de doutes par rapport à l'exactitude, veuillez contacter votre fournisseur local ou envoyez la machine à un laboratoire d'essai pour vérifier sa calibration. (S'il vous plaît noter que la tolérance d'écart comme indiqué en page 27, est autorisée.)



L'ordinateur de votre ERGOMÈTRE est très facile à utiliser. L'affichage simultané de toutes les fonctions vous permet de naviguer avec précision entre les fonctions individuelles. D'un coup d'oeil, vous êtes informé du déroulement de votre entraînement. **Il s'agit ici d'un appareil indépendant du nombre de rotations. Pour sélectionner la puissance souhaitée, l'ordinateur règle le frein, indépendamment de la fréquence de marche à programme watts.**

Mise en route

1) Mettez la fiche de raccordement dans la prise de raccordement de l'adaptateur de l'appareil. Un signal retentit alors – L'affichage LCD montre pendant 2 seconde tous les segments et les paramètres sont ensuite remis à zéro.

ou

2) La fiche est déjà dans la prise femelle / l'appareil s'est automatiquement débranché. En cliquant sur une touche quelconque – ou par au moins une rotation des pédales – l'ordinateur se met sous tension automatiquement. A la fin de l'entraînement, enlever la prise.

• Touches

Cinq touches sont disponibles : START / STOP, FONCTION (F), PLUS (+), MOINS (-) et TEST (test.)

Touche « START / STOP » :

Début ou interruption de l'entraînement dans le programme sélectionné. Affichage: L'ordinateur ne commence à compter que si la touche « START/STOP » a été préalablement sélectionnée. **Si l'on presse la touche « START / STOP » pendant plus de trois secondes, toutes les valeurs seront remises à zéro.**

Touche « F » :

La touche saisie et confirmation permet de passer d'une zone de saisie à la suivante. La fonction sélectionnée clignote. Les touches + / - vous permettent d'introduire des valeurs et la touche « F », de les confirmer. . Simultanément, la zone de donnée suivant clignote. Au cours de la formation peut appuyer sur les touches F des fonctions RPM et calories, ou km/h et distance affiché en permanence ou en alternance.

Touches «+ » et «-» :

Vous permettent de modifier les valeurs – seules les données en surbrillance peuvent être modifiées.

Touche « Test » :

Cette touche vous permet de consulter vos informations de fitness.

• Affichages

PROGRAMME :

Affichage du programme engagé 1–21 (programme manuel; programme 1–10: programme 'fitness'; programme 11–15: programmes individuels; Programme 16: programme en watts, Programme 17–20: programmes des pulsations et Programme 21: Programme pour les lipides).

DEGRÉ (Level):

Affichage de la résistance à l'effort, de 1 à 24. Plus le chiffre est élevé, plus la résistance est forte. L'affichage des leviers propose douze leviers. Deux valeurs peuvent être sélectionnées pour chaque levier (par exemple, les degrés 5 ou 6 peuvent correspondre à trois leviers). L'affiche de la touche vous informe de la valeur réelle. La résistance à la marche peut être modifiée à tout moment et dans tous les programmes, par les touches + et -.

DUREE (Time) / WATT:

Pour régler / afficher la durée en minutes et secondes, jusqu'à un maximum de 99 :00 minutes. Présélection en pas par minute / comptage en pas par seconde. Dans les programmes 1 à 20, la durée minimale par défaut est de 5 minutes. Il est possible de paramétrer la durée de 5 à 99 min.

L'ordinateur doit d'abord convertir les watts. L'ordinateur calcule exactement l'effort fait pendant l'entraînement. Les résultats s'affichent en watts. L'affichage de la valeur cible se fait dans le programme. Il est possible de paramétrer les watts de 30 à 350 min. Changement d'affichage automatique de la durée et de watts. Ou en permanence en appuyant sur la touche-F.

Tours/min (RPM) /SPEED (Vitesse) :

Affichage du nombre de rotations du pédalier par minute et de vitesse à km/h. Changement d'affichage automatique de la vitesse et de nombre de rotations du pédalier par min. Ou en permanence en appuyant sur la touche-F.

DISTANCE/CAL :

Affichage et données de la distance. Il est possible de paramétrer la distance de 0 à 999,0 km. Le décompte dans un sens ou dans l'autre se fait par 0,1 km. Il est possible de paramétrer la distance de 1 à 999 km.

Sur la base des valeurs moyennes, l'ordinateur calcule les valeurs en calories, qui s'affichent en kcal. Pour convertir les joules, la mesure d'unité donnée pour l'énergie en calories, plus communément employées, calculez la formule suivante :

1 Joule = 0,239 cal, ou 1 cal = 4,186 J. Il est possible de paramétrer les calories de 10 à 990 kcal. Changement d'affichage automatique de distance et de calories. Ou en permanence en appuyant sur la touche-F.

Total KM (ODO):

La distance en km de toutes les unités d'entraînement s'affiche. Une spécification et une remise à zéro ne sont pas possibles.

INDICATION DES PULSATIONS :

C'est ici que s'affichent vos pulsations actuelles. Si une limite supérieure d'impulsion est spécifiée, l'affichage clignote lorsque la valeur prédéfinie est atteinte.

LIMITE SUPERIEURE DES PULSATIONS/ÂGE :

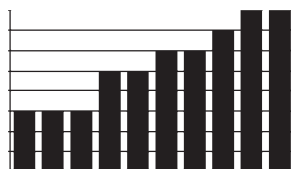
Disponible dans les programmes 17 à 20

Dans les programmes 17–19 : programme d'entraînement, soit 55 % / 75 % ou 95 % de votre fréquence cardiaque maximale. Votre fréquence cardiaque maximale, et ses pourcentages, sont calculés dès que vous avez introduit votre âge. Le résultat – vos pulsations à l'entraînement, votre fréquence cardiaque maximale – sera affiché dans la zone et vos pulsations actuelles dans la zone.

Dès que vous avez introduit votre âge (10-100), l'ordinateur calcule une valeur de pulsation d'avertissement, que vous ne devez en aucun cas dépasser (formule : $(220 - \text{votre âge}) \times 0,80$). Si vous atteignez cette valeur, l'affichage pulsations se met à scintiller – vous devriez alors immédiatement réduire votre vitesse ou le niveau de résistance.

Dans le programme 20 : Indication de votre pulsation cible personnelle, que vous avez introduite. Il est possible de paramétrer pulsations de 60-240.

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



Barre haute = Forte résistance au pédalage
Barre basse = Faible résistance au pédalage
Chaque segment de barre contient 3 valeurs

Chacune des barres de de temps correspond à 1/10^{ème} du temps d'entraînement prescrit.

Résistance à la marche : Vous pouvez adapter à tout moment – dans tous les programmes – le niveau de résistance à la marche avec les touches + / - . Vous pouvez vous rendre compte des modifications à la hauteur des leviers dans l’affichage LEVEL – plus ceux-ci sont élevés, plus le niveau de résistance est haut, et inversement. Le segment de chaque levier vaut pour deux valeurs (par exemple, 3 segments indiquent les niveaux 7, 8 et 9 segments indiquent les niveaux 19,20 et 21). La valeur choisie est indiquée à LEVEL. La modification se répercute sur les positions de durée instantanées et suivantes. **La hauteur des leviers indique la charge, et non un profil de terrain.** Le déroulement des programmes est affiché graphiquement dans

l’écran Display. Le déroulement de chaque programme suit la représentation du diagramme des leviers dans la zone d’affichage, par exemple, le programme 5 = montagne / le programme 2 = vallée (dans ce cas, la hauteur des leviers = la résistance, la durée étant répartie sur la largeur des leviers). **Après le paramétrage du programme, il faut impérativement appuyer sur La touche « Start/Stop », pour commencer l’entraînement. Les valeurs établies et affichées ne sont en aucun cas adaptées à une évaluation médicale.**

Manual Program 			Programm 1 Rolling 			Program 2 Valley 		
Programm 3 Fatburn 			Programm 4 Ramp 			Programm 5 Mountain 		
Programm 6 Interval 			Programm 7 Cardio 			Programm 8 Endurance 		
Programm 9 Slope 			Programm 10 Rally 					
User Setting Program 11 (U1) 			User Setting Program 12 (U2) 			User Setting Program 13 (U3) 		
User Setting Program 14 (U4) 			User Setting Program 15 (U5) 					
Programm 16 Watt Control Program 			Programm 17 HRC (55%) 			Programm 18 HRC (75%) 		
Programm 19 HRC (95%) 			Programm 20 HRC 			Programm 21 Body Fat 		

PROGRAMME 1 : Manuel

Ce programme correspond aux fonctions d'un home-trainer normal. Ainsi, la durée, la vitesse / tours par min, la distance, les watts / calories et les pulsations actuelles. Les touches + et - permettent de régler manuellement la résistance à la marche. Toutes les valeurs doivent être réglées manuellement – ce programme ne fait aucun réglage automatique. Insérez avec appuyez la touche F les paramètres d'exercice (Temps/Distance/Calories et Pouls).

Programmes 1 – 10 : Fitness

Ce programme dispose de différents programmes d'entraînement. Lorsque ce programme est sélectionné, le déroulement est automatique, et comprend différents intervalles. Des niveaux de difficultés et des intervalles sont prévus. Vous pouvez intervenir à tout moment dans ce programme, pour modifier la résistance à la marche ou la durée. En outre, les leviers apparaissent dans la zone d'affichage. Insérez avec appuyez la touche F les paramètres d'exercice (Temps/Distance/Calories et Pouls).

PROGRAMMES 11 – 15 (U1-U5):

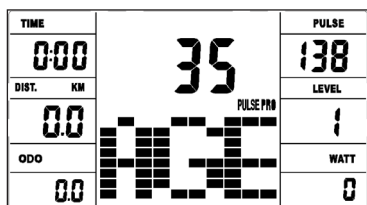
Programme d'entraînement individuel. Il est possible de paramétrer des résistances pour cinq personnes. Insérez avec appuyez la touche F les paramètres d'exercice (Temps/Distance/Calories et Pouls).

PROGRAMME 16: Watts

Introduisez ici vos données personnelles en watts. Dans les limites de certaines tolérances, l'ordinateur règle automatiquement la résistance – indépendamment du rythme marche, de sorte que vous vous trouvez toujours dans la zone prévue. Insérez avec appuyez la touche F les paramètres d'exercice (Temps/Distance/Calories et Pouls).

PROGRAMMES 17 - 19 : Rythme cardiaque

Ici, l'ordinateur calcule en fonction de votre âge (10-100), votre fréquence cardiaque maximale et, selon le programme, la fréquence cible correspondante – 55 % / 75 % ou 95 %. Cette valeur théorique est affichée. L'ordinateur règle automatiquement la résistance à la marche, afin de rester dans ces fréquences prévues.



Programme 20 : Rythme cardiaque

Sélectionnez ici la fréquence de pulsation d'entraînement optimale pour votre entraînement. Dans les limites de certaines tolérances, l'ordinateur règle automatiquement la résistance à la marche, de sorte que vous vous trouvez toujours dans la zone prévue. (60-240)

Programme 21: programme de graisse corporelle

Ici, vous pouvez effectuer une analyse de la graisse corporelle et recevoir une suggestion d'entraînement individuelle.

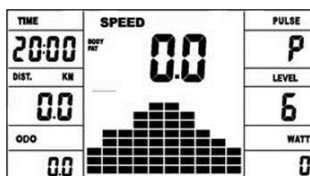
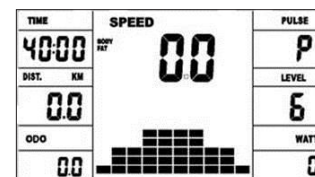
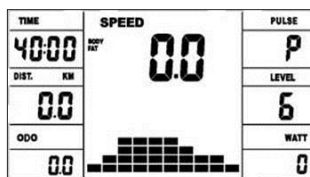
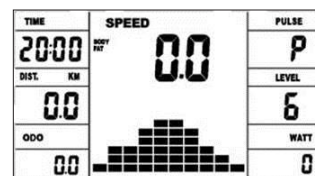
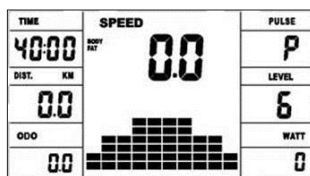
Utilisez la touche F pour sélectionner les données personnelles (numéro d'utilisateur (user) = 1-8, hauteur (height) = 120-250 cm, sexe = homme / femme, Âge (Age) = 10-99 ans, poids (weight) = 20-200 kg) l'un après l'autre et définissez-les sur vos données à l'aide des touches +/- . Appuyez ensuite sur le bouton Start/Stop et saisissez les capteurs de pouls manuels pour effectuer la mesure de la graisse corporelle. Après environ 10 secondes, la graisse corporelle résultante en%, IMC et BMR est affichée et une proposition de programme d'entraînement. Pour faire ça pour quitter le programme de graisse corporelle, appuyez une fois sur le bouton Start/Stop et pour relancer le programme d'entraînement, appuyez sur le bouton Start/Stop.

Tableau des graisses corporelles

Sexe / âge	Insuffisance pondérale	Sain	Légèrement en surpoids	Embonpoint	Obèse
mâle/ ≤ 30	< 14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	> 35%
mâle / > 30	< 17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	> 38%
Femme/≤ 30	< 17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	> 40%
Femme/ > 30	< 20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	> 43%

Remarque:

1. Un message d'erreur Err2 apparaît si les capteurs de pouls manuels ne sont pas touchés immédiatement pendant l'analyse.
2. Les suggestions de programme sont basées uniquement sur les données de graisse corporelle déterminées et sont une aide pour un entraînement ciblé.



Dépannage: Avant chaque utilisation, l'ordinateur fait une rapide vérification de son bon fonctionnement. Si l'appareil ne fonctionne pas convenablement, d'erreurs différentes existent:

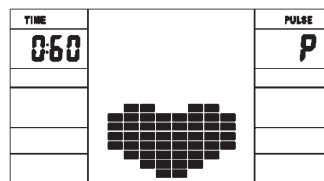
E 1 Si ce message apparaît, accompagné d'un signal sonore, c'est que le câblage est mal raccordé. Vérifiez toutes les connexions, en particuliers les fiches. Une fois les connexions bien en place, appuyez sur la touche «Start/Stop» pendant 2 secondes, pour remettre le système à 000.

FITNESS NOTE / TEST

(FONCTION DE LA PHASE DES PULSATIONS DE RÉCUPÉRATION)

Votre ergomètre vous offre la possibilité de faire une évaluation de votre forme physique personnelle sous la forme d'une « Fitness Note ». Le principe de cette évaluation se fonde que le fait que chez les personnes en bonne condition physique et en bonne santé, la fréquence de pulsations au cours d'une certaine période diminue plus rapidement après un entraînement que chez les personnes en bonne santé, mais en moins bonne condition physique. Le calcul de votre condition physique se fait donc sur la différence de fréquence des pulsations à la fin de l'entraînement (pulsations de début) et la fréquence prise une minute après la fin de l'entraînement (pulsations finales). N'utilisez cette fonction qu'après vous être entraîné pendant déjà un certain temps. Avant le début de la fonction de la phase des pulsations de récupération, vous devez afficher la fréquence actuelle de vos pulsations, en posant vos mains sur les capteurs du guidon.

1. Appuyez sur la touche « Test » et posez vos deux mains sur les capteurs pour mesurer vos pulsations
2. L'ordinateur se met en mode STOPP, l'écran affiche, en son centre, une grande icône sous forme de cœur et la mesure automatique des pulsations de récupérations est en cours.
3. La durée sur l'écran est ramenée à 0 :60.
4. Dans la zone « pulsations cibles », les pulsations de départ sont affichées au début de la mesure. On utilise la moyenne des quatre valeurs les plus élevées des pulsations au cours des 20 dernières secondes précédant l'appui sur la touche Fitness.
5. La zone « Puls » affiche la valeur de pulsations actuellement mesurée.
6. Après une minute, la durée est remise à zéro et un signal sonore se fait entendre. Le moteur revient en arrière. Dans la zone « Puls », les pulsations finales sont indiquées au moment 0 :00. Vous pouvez maintenant enlever vos mains des capteurs de pulsations. Après quelques secondes, apparaît au milieu de l'écran n votre « fitness note », de **F 1,0 – F 6,0** (système allemand de notation scolaire).



Mesure des pulsations

1. Mesure des pulsations à la poignée. La poignée de maintien comportent chacune un capteur (pièces de contact métalliques.) Connectez le câble à la prise de l'ordinateur. Attention, veillez à ce que la paume de vos mains repose simultanément sur les capteurs, avec une pression normale. Dès que les pulsations sont enregistrées, un cœur apparaît en surbrillance à côté de l'affichage des pulsations.

(La mesure des pulsations à la poignée n'a qu'une valeur indicative. En effet, tout mouvement, frottement, la transpiration etc. peuvent entraîner des variations par rapport aux pulsations réelles. Chez certaines personnes,

la mesure des pulsations peut être erronée. En cas de problèmes avec la mesure des pulsations aux mains, nous vous recommandons d'utiliser une sangle de poitrine cardiologique avec affichage pulsation d'externe.)

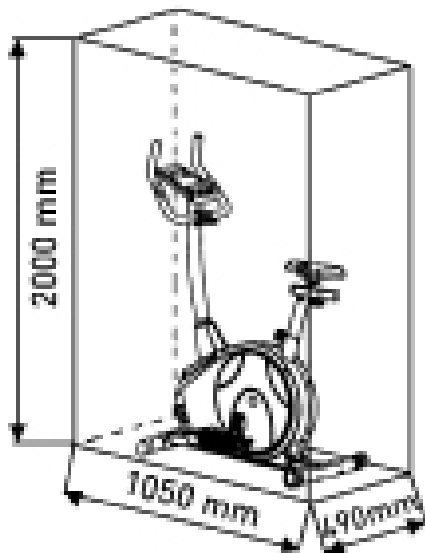
2. Mesure des pulsations cardiologiques

Dans le commerce, on trouve les appareils de mesure cardiologique, qui consiste en une sangle de poitrine pourvue d'un émetteur et d'une montre-récepteur. L'ordinateur de votre ERGOMETRE est équipé d'un récepteur (sans émetteur) prévu pour les appareils de mesures des pulsations cardiaques disponibles. Si vous vous procurez un appareil de ce genre, vous

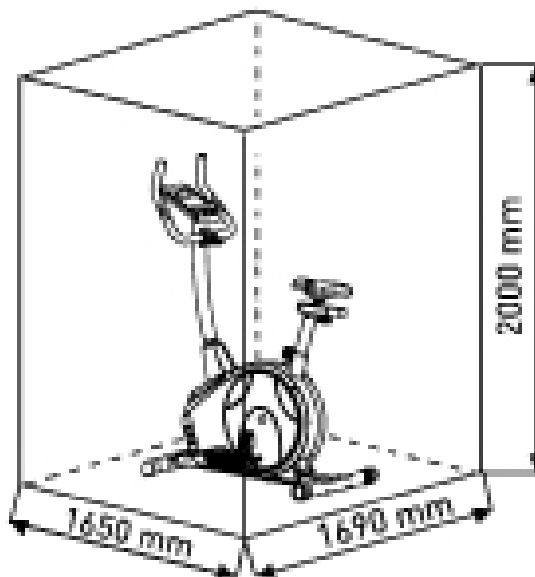
pourrez voir sur le tableau d'affichage de l'ordinateur les pulsations émises par votre émetteur (sangle de poitrine). Il peut fonctionner avec toutes les sangles de poitrine non codées, et dont la fréquence est entre 5,0 et 5,5 KHZ. La portée des émetteurs est, selon le modèle, de 1 à 2 m.

ATTENTION : Si vous utilisez simultanément les deux systèmes de mesure des pulsations c'est la mesure faite aux poignées qui a la priorité.

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



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



Nettoyage, Entretien et stockage de ergomètre:

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 approprié. Gardez l'appareil propre et l'humidité de l'appareil.

2. Stockage

Branchez le bloc d'alimentation tout en entendant l'unité pour de 4 semaines de ne pas utiliser. Faire glisser le coulisseau de l'étrier vers le guidon et la Tube de selle aussi profondément que possible dans le cadre. Choisissez un stockage à sec dans la maison et mettre un peu d'huile de pulvérisation pour les roulements de la pédale gauche et à droite, 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 la libération rapide.

Corrections:

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

Problème	Cause	Possible Solution
L'ordinateur ne s'allume pas en appuyant sur un bouton.	Aucun adaptateur de courant est insérée ou la prise n'est pas.	Vérifiez que l'adaptateur d'alimentation est correctement branché, éventuellement avec un autre consommateur si la prise de courant pour.
L'ordinateur ne compte pas et ne s'allume pas par le début de la formation d'un.	Manquant impulsion du capteur en raison de mauvais connecteur ou dissous.	Vérifiez le connecteur sur l'ordinateur et le connecteur dans le tube de support pour un bon ajustement.
L'ordinateur ne compte pas et ne s'allume pas par le début de la formation d'un.	Manquant impulsion du capteur en raison de la position incorrecte du capteur.	Dévissez le couvercle et vérifier la distance entre le capteur et l'aimant. Un aimant dans la manivelle est en regard du capteur, et doit avoir une distance de moins de <5mm.
Pas de lecture du pouls	Prise d'impulsion n'est pas branché.	Branchez le connecteur du câble d'impulsion séparée dans le connecteur approprié sur l'ordinateur.
Pas de lecture du pouls	Capteur de pouls n'est pas connecté correctement.	Visser les capteurs cardiaques tactiles et vérifier l'. Les connecteurs sont correctement et que le câble d'éventuels dommages.

Recommandations pour l'entraînement

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.

1. 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.

2. FRÉQUENCE CARDIAQUE D'ENTRAÎNEMENT

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

01 : Calcul de la fréquence cardiaque maximale

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

Formule de Sally Edwards :

Hommes:

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

Femmes:

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

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

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

Exemple de calcul :

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

01 : Impulsion maximale - calcul

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

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

Pouls maximum = environ 190 battements/min

02 : Calcul de la fréquence cardiaque d'entraînement

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

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

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

Fréquence cardiaque d'entraînement = 114 battements/min

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

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

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

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

3. 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.

4. 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.

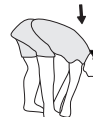
Atteindre avec votre main gauche derrière votre tête vers l'épaule droite et tirez avec la main droite légèrement au coude gauche. Après 20sec. Mettez bras



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



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



Agenouillez-vous dans une grande fente avant et vous soutenir avec vos mains sur le sol. Appuyez sur le bassin vers le bas. Changer après 20 jambe sec.



5. 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.

1. Overzicht van de losse delen	pagina 3 - 4
2. Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies	pagina 40
3. Stuklijst-reserveonderdelenlijst, Technische specificatie	pagina 41 - 42
4. Montagehandleiding met explosietekeningen Opstappen, Gebruiken en Afstappen	pagina 43 - 45
5. Handleiding bij de computer-fixes Reiniging, onderhoud en opslag	pagina 47 - 50
6. Trainingshandleiding-warming-up oefeningen	pagina 51
7. Watt tafel	pagina 46

Geachte klant

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

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

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



Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies

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

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

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

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

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

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

7. Waarschuwing! Systemen van hart koers kan zijn onnauwkeurig. Buitensporige kunnen opleiden tot een ernstige aandoeningen of door overlijden In geval van een ondeskundige en bovenmatige training zijn nadelige gevolgen voor de gezondheid mogelijk. Vóór het begin van een doelgerichte training dient daarom een geschikte geneesheer te worden geraadpleegd. Deze geneesheer kan bepalen, aan welke maximale belasting (impulsie, watt, duur van de training enz.) men zich mag blootstellen, en kan nauwkeurige inlichtingen met betrekking tot een correcte lichaamshouding bij de training, de doelstellingen van de training en de voeding geven. Er mag niet na uitgebreide maaltijden getraind worden. Als u onder medische behandeling staat met een verminderde hartslag of andere beperkingen, moet vooraf medisch advies worden ingewonnen. Opmerking dat dit apparaat niet geschikt is voor therapeutische doeleinden.

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

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

10. Voor zover in de gebruiksaanwijzing niet anders beschreven, mag het toestel met het oog op de training uitsluitend door één persoon gebruikt worden. De totale uitvoering tijd mag niet hoger dan 90 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 (bijvoorbeeld lengte) ervan tijdens de training niet kan blijven hangen. De trainingschoenen moeten in overeenstemming met het trainingstoestel gekozen worden, uw voeten in principe een vaste passing geven en een slipvrije zool hebben.

12. Waarschuwing! Wanneer duizeligheid, misselijkheid, borstspijn 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. Deze hometrainer kan vanaf 14 jaar worden gebruikt zonder andere leeftijds- of lengtebeperkingen.

15. Dit apparaat mag alleen worden gebruikt met de meegeleverde voedingseenheid.

16. 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.

17. Dit produkt kan aan het einde van de levensduur niet via het gewone huisafval worden afgevoerd, maar dient naar een verzamel-punt voor recycling elektrische apparaten gebracht te worden. Het symbool op het produkt, de gebruiksaanwijzing, of de verpakking wijst u daarop. De grondstoffen zijn volgens hun kenmerken verwerkbaar. Met de verwerking, van deze oude apparaten, doet u een bijdrage aan de bescherming van ons milieu Vraagt u bij de gemeente naar de desbetreffende verwerkingsplaats.

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

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

20. Het toestel is met een 24-trappige weerstandinstelling uitgerust. Deze maakt respectievelijk een verlaging en een verhoging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting mogelijk. Daarbij leidt het drukken van de „-“toets van de weerstandinstelling in de richting van niveau 1 tot een verlaging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting. Het het drukken van de „+“toets van de weerstandinstelling in de richting van niveau 24 leidt tot een verhoging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting. De individuele menselijke prestaties die nodig zijn voor: sporten tijdens de training kan afwijken van de aangegeven mechanische prestatie.

21. Dit toestel werd conform de DIN EN ISO 20957-1:2014 en EN ISO 20957-9:20016 „H, A“ gekeurd. Het maximaal toegestane trainingsgewicht is opgegeven als 150 kg. De classificatie HA betekent dat deze fiets exclusief voor thuisgebruik is ontworpen en met een goede accuraatiewaardering, de afwijking in energieconsumptie onder de 50W ligt binnen $\pm 5W$ en bedraagt boven de 50W maximaal $\pm 10\%$. De computer is gekeurd en gecertificeerd en in overeenstemming is met het EMC-richtlijn (2014/30 EU).

22. 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.

Stuklijst - reserveonderdelenlijst ET 2000 best.nr. 1825

Technische specificatie: Stand: 16.02.2022

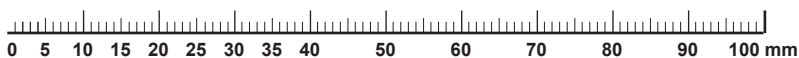
Ergometer klasse HA met een precieze weergave van de gegevens

- Magnetisch remsysteem met ca. 12kg vliegwielmassa
 - Motor-en computer gestuurde weerstandsregeling met 24 weerstandsfases
 - 10 voorgeprogrammeerde weerstandsprogramma's
 - 4 hartslag programma's (polsgestuurd)
 - 5 individuele instelbare trainingsprogramma's
 - 1 manueel programma
 - 1 omwentelings onafhankelijk programma (instelbaarheid watt prestatie van 30 tot 350 watt in 10 stappen)
 - 1 Lichaamsvet programma
 - handpolsslag meting
 - Nettoestel
 - Stelvoeten om waterpas te zetten, transportrollen
 - Horizontaal en vertikaal verstelbare zadelpositie
 - Stuur en zadel kantelinstelling
 - Bedieningsvriendelijke computer met gelijktijdige aanduiding van; tijd, snelheid, afstand, ca. calorieverbruik, pedaalomwentelingen, Wattage, polsslagfrequentie en ODO. Houder voor smartphone/tablet.
 - Computer ontvangst via hartslag frequentie zender.
 - Instelbaarheid van de grenswaarden; tijd, afstand, ca. calorieverbruik, watt en polsslagfrequentie
 - Overschrijding van de grenswaarden worden aangeduid.
 - Fitness-Test aanduiding,
 - Belastbaar met een lichaamsgewicht tot ca. 150 kg
- Gewicht van het product: 36kg
Afmeting: ca. L 105 x B 49 x H 145cm
Training ruimte: minstens 2,5m²

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

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

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



Afb. nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan afbeeldingsnr.	ET-nummer
1	Basis frame		1		33-1825-01-SW
2	Voetbuis voor		1	1	33-1725-02-SW
3	Voetbuis achteren		1	1	33-1825-02-SW
4	Kappen met hoogtecompensatie		2	3	36-9906310-BT
5	Slotschroef	M8x75	4	1,2+3	39-10019-CR
6	Onderlegplaatje gebogen	8//20	8	5+14	39-9966-CR
7	Dopmoer	M8	4	5	39-9900-CR
8L	Pedaalkruk links	9/16"	1	9L+75	33-9109-82-SW
8R	Pedaalkruk rechts	9/16"	1	9R+75	33-9109-83-SW
9L	Pedaal links	9/16"	1	8L	36-1107-14-BT
9R	Pedaal rechts	9/16"	1	8R	36-1107-15-BT
10L	Eindkappen met transportrol links		1	2	36-9925459-BT
10R	Eindkappen met transportrol rechts		1	2	36-9925460-BT
11	Stelmotorkabel		1	13+46	36-9212-04-BT
12	Nettoestel	9V=DC/1A	1	83	36-1420-17-BT
13	Verbindingskabel		1	24	36-9212-06-BT
14	Binnenzeskantschroef	M8x16	4	1+17	39-9888
15	Veerring	voor M8	8	5+14	39-9864-VC
16	Zadelsteunbuis		1	1	33-1106106-SW
17	Stuursteunbuis		1	1	33-1825-03-SW
18	Zadel		1	34	36-9107-06-BT
19	Sterförmige grepmoer		1	1	36-9211-19-BT
20	Onderlegplaatje	10//20	1	19	39-9989-CR
21	Schroef	M4x12	4	24	39-10188
22	Stuursteunbuisbekleding		1	27	36-1825-05-BT
23	Ronde dop		2	27	36-9211-21-BT
24	Computer		1	17	36-1825-23-BT
25	Stuurgrepschroef		1	17+27	36-9211-16-BT
26	Grep overtrek		2	27	36-9211-22-BT
27	Stuur		1	17	33-1725-05-SW
28	Polseenheit		2	24+25	36-9211-08-BT
29	Snelsluit		1	1	36-9211-18-BT
30	Onderlegplaatje	8//14	1	25	39-10520
31	Afstandsstuk		1	25	36-9613209-BT
32	Stuurbekleding		1	27	36-9211-09-BT

Afb. nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan afbeeldingsnr.	ET-nummer
33	Zadelglijderschroef		1	34	33-9211-08-SI
34	Zadelglijder		1	16+18	33-1725-06-SW
35	Vierkante stop		2	34	36-9211-23-BT
36	Schroef	3.5x10	2	10	39-9909-SW
37	Onderlegplaatje	4//10	4	21	39-10510
38	Ronde dop		2	39	36-9925546-BT
39	Rondbekleding		2	8	36-1825-11-BT
40	Asmoer	10x1.25	2	75	39-9820-SW
41	Schroef	4x12	14	8+39	39-10188
42	Schroef	4.2x18	15	1+82	36-9825339-BT
43	Vastzetring	C17	2	75	36-9504-20-BT
44	Kogellager	6203	2	1+75	39-9947
45	Golfring	17//25	1	75	36-9918-22-BT
46	Stelmotor		1	11+69	36-1721-09-BT
47	Flakke riem		1	48+58	36-1825-06-BT
48	Pedaalaandrijfschijf		1	75	36-1825-07-BT
49	Asmoer	M10x1	3	57	39-9820
50	Schroef	M6x50	1	1+57	39-10000
51	U-part		1	50	36-9713-56-BT
52	Moer	M6	2	50	39-9861-VZ
53	Asmoer	M10x1.0	1	57	36-1721-12-BT
54	Glijdlaager		1	57	36-1211-15-BT
55	Asmoer smal	M10x1-4	1	57	39-9820
56	Vliegwiel		1	57	33-1825-07-SI
57	Vliegwielas		1	56	33-9211-13-SI
58	Riemwiel		1	56	36-9211-38-BT
59	Magneetbeugelveer		1	65	36-1825-08-BT
60	Schroef	M6x15	2	64	39-10120-VC
61	Veerring	voor M6	2	60	39-9868
62	Onderlegplaatje	6//14	3	60	39-9863
63	Vastzetring	C12	2	64	36-9111-39-BT
64	Magneetbeugelas		1	65	36-9211-26-BT
65	Magneetbeugel		1	1+69	33-1725-11-SI
66	Spanrol veer		1	80	36-9808-37-BT
67	Schroef	M5x60	1	65	39-10406
68	Zelfborgende moer	M5	1	67	39-10012
69	Bowdenkabel		1	46+65	36-1721-10-BT
70	Golfring	12//15	1	64	36-1501-14-BT
71	Magneet		1	48	36-9613222-BT
72	Kunststofshijf		1	67	36-9107-63-BT
73	Kunststofglijder		1	1	36-9211-40-BT
74	Schroef	M8x16	3	48+75	39-9823-SW
75	Pedaalas		1	48	33-1825-06-SW
76	Zelfborgende moer	M8	4	74	39-9918-CR
77	Onderlegplaatje	8//16	1	81	39-9962
78	Vastzetring	C10	1	80	36-1825-09-BT
79	Kogellager	6300	2	80	36-9211-36-BT
80	Spanrol houder		1	80	33-1825-08-SI
81	Schroef	M8x20	1	1+80	39-10095-CR
82L	Bekleding links		1	1+82R	36-1825-01-BT
82R	Bekleding rechts		1	1+82L	36-1825-02-BT
83	Nettoestel spanningsverzorging		1	11+82	36-1721-07-BT
84	Sensorkabel		1	1+11	36-1721-13-BT
85	Gereedschapsset		1		36-9211-34-BT
86	Montage-en bedieningshandleiding		1		36-1825-12-BT

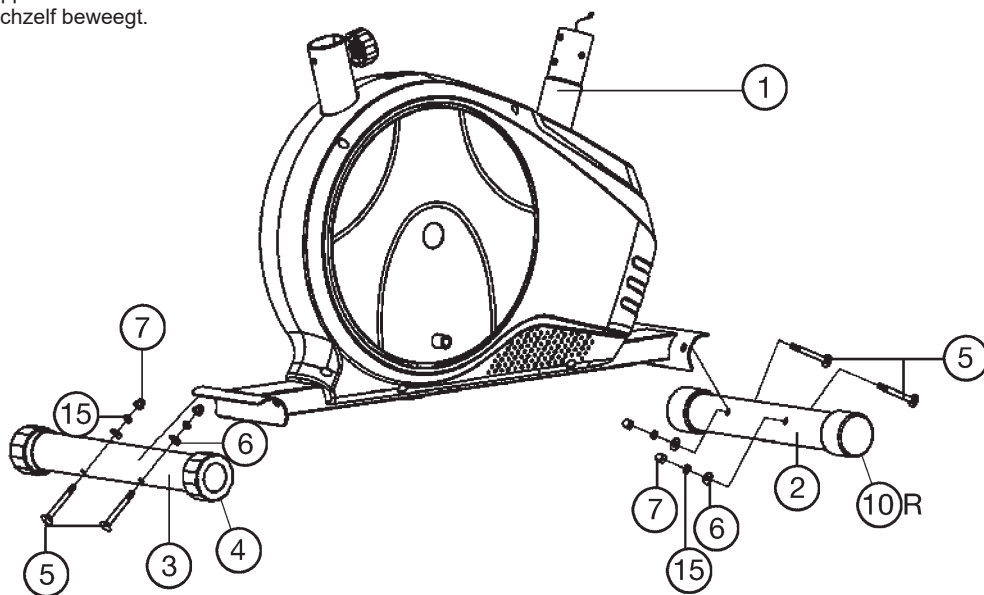
Montagehandleiding

Neem alle losse onderdelen uit de verpakking, leg deze op de grond en bruto controleer aan de hand van de montageen steps of alle onderdelen aanwezig zijn. Hierbij moet er op worden gelet dat een aantal onderdelen rechtstreeks met het onderstel zijn verbonden en voorgemonteerd zijn. Bovendien zijn enkele andere losse delen ook al tot eenheden samengevoegd. Hierdoor kunt het apparaat gemakkelijker en sneller monteren. Montage tijd: 30 - 40 min.

Stap 1:

Montage van de voorste en van de achterste voet (2+3).

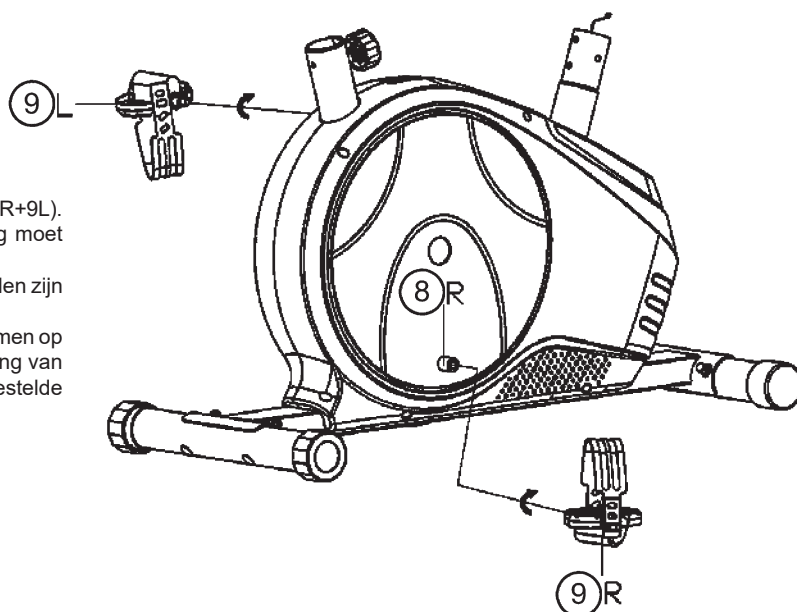
1. Monteer de voorste poot (2) met de vooraf gemonteerde transportrollen (10) op het onderstel (1). Gebruik daarvoor twee bouten M8x75 (5), tussenringen 8//25 (6), veerringen M8 (15) en dopmoeren M8 (7).
2. Monteer de achterste poot (3) met de vooraf gemonteerde afdekdoppen (4) op het onderstel (1). Gebruik daarvoor twee bouten (5), tussenringen (6), veerringen (15) en dopmoeren (7). Na de montage kunt u kleine oneffenheden van de vloer compenseren door aan de twee afdekdoppen met hoogte compensatie (4) te draaien. Het apparaat moet zo worden opgesteld, dat het tijdens de training niet uit zichzelf beweegt.



Stap 2:

Montage van de pedalen (9L+9R) aan de krukarmen (8).

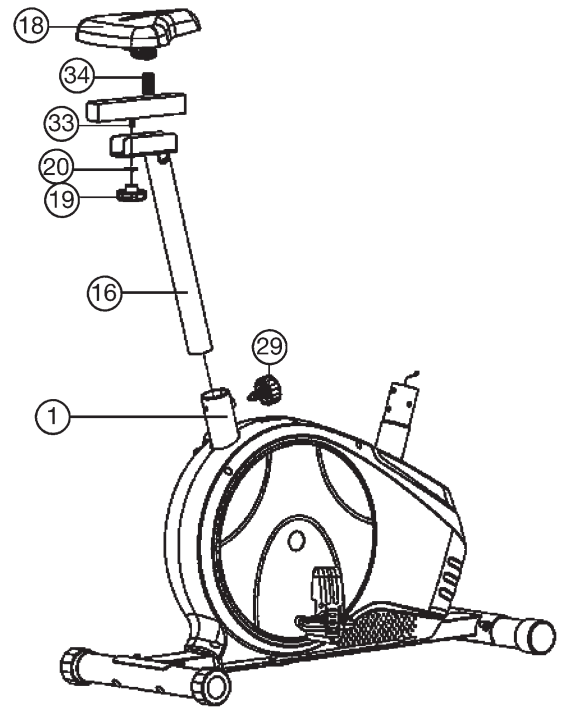
1. Monteer de pedaalvastzetbanden op de desbetreffende pedalen (9R+9L). (**Opgepast:** Het uiteinde met de gaten voor de grootteinstelling moet naar buiten wijzen.)
2. Monteer de pedalen (9R+9L) op de krukarmen (8R+8L). De pedalen zijn gemarkeerd met „R” voor rechts en „L” voor links. (**Opgepast:** links en rechts zijn te zien vanuit de richting wanneer men op het toestel zit en traint. Het rechter pedaal (9R) moet in de richting van de wijzers van de klok, en het linker pedaal (9L) in tegenovergestelde richting van de wijzers van de klok ingedraaid worden.)



Stap 3:

Montage van de steunbuis voor het zadel (16) en de zadel (18).

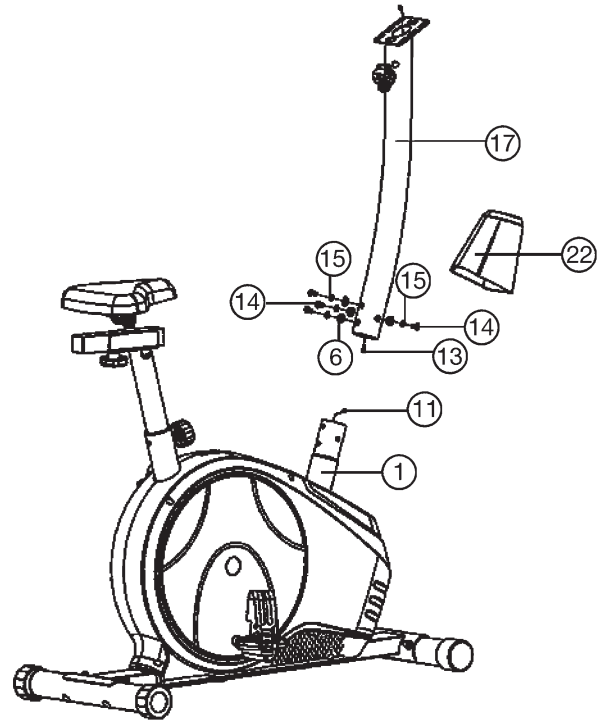
1. Schuif de zadel steunbuis (16) in de dienovereenkomstige opname op het frame (1) en zet deze in de gewenste positie vast met behulp van de snelsluiting (29). (De snelsluiting (29) moet losgemaakt worden door deze een beetje te draaien, en daarna kan getrokken worden om de hoogtevastzetting vrij te geven en de hoogte van het zadel te verstellen. Na de gewenste instelling de snelsluiting (29) opnieuw vastdraaien en vastzetten).
2. Steek het zadel (18) op de zadelglijder (34) en schroef hem in de gewenste schuine positie op de houder van het zadel vast.
3. Schroef uw zadelglijder (34) in de gewenste positie in en zet het opname van de zadel steunbuis (16) vast door middel van de stergreepmoer (19) en onderlegplaatje 10//20 (20).



Stap 4:

Montage van de steunbuis (17) aan het basisframe (1).

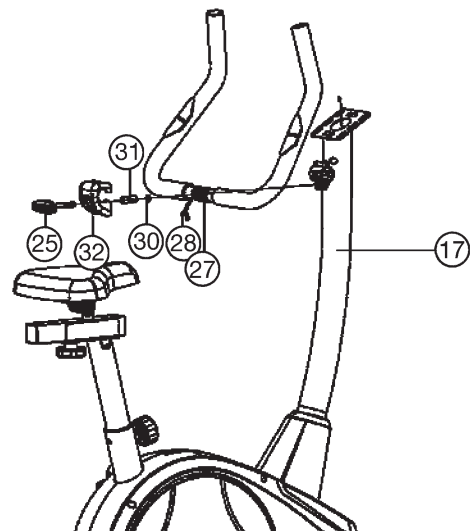
1. Verwijder de schroeven (14), onderlegplaatjes (6) en veerringen (24) uit de opname van de steunbuis van het stuur op het frame (1).
2. Plaats de steunbuisbekleding (22) aan het steunbuis (17).
3. Breng de steunbuis van het stuur (17) op het frame, en verbind de motorkabel (11) met de verbindingkabel (13).
4. Schuif de steunbuis van het stuur (17) in de desbetreffende opname op het frame (1) zonder de kabels te klemmen en bevestig deze door middel van de schroeven (14), de onderlegplaatjes (6) en de veerringen (15).



Stap 5:

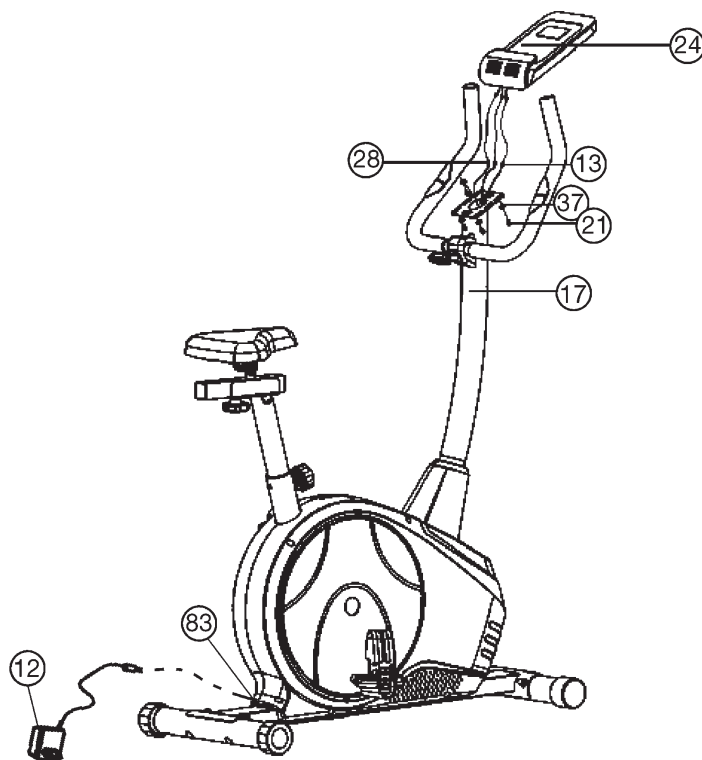
Montage van de stuur (27) aan de stuurbuis (17).

1. Voer het stuur (27) door de geopende stuurhouder op de stuurframe (17) en sluit u deze over het stuur (27). Voer het pols kabel (28) door de opening van de steunbuis (17) aan de bovenzijde uit de stuurbuis (17).
2. Plaats de stuur bekleding (32) aan de stuurhouder op de stuur (27).
3. Plaats u een Afstandstuk (31) en een tussenring (30) op de stuurgreep schroef (25) en hiermee bevestigd u het stuur (27) in de gewenste positie op stuurbuis (17).

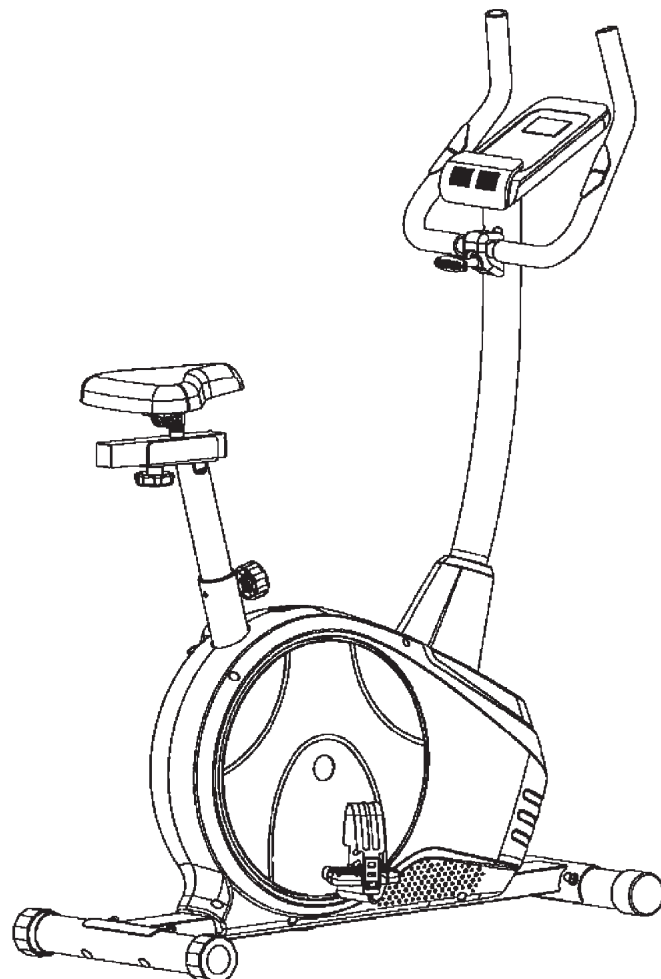


Stap 6:**Montage van de computer (24) aan de stuurbuis (17).**

1. Steek de stekker van de computerkabel (13) en de pols kabel (28), die aan de bovenzijde uit de stuurbuis (17) steekt, in de kabel bus aan de achterzijde van de computer (24).
2. Schuif de computer (24) op de stuursteunbuis (17) en bevestig u deze met de schroef (21) en onderlegplaatje (37). De schroeven (21) bevinden zich aan de achterzijde van de computer.

**Stap 7:****Aansluiting van het nettoestel (12).**

1. Steek de stekker van het nettoestel (12) in de desbetreffende bus (83) op het achterste uiteinden van de bekleding.
2. Steek daarna het nettoestel (12) in een contactdoos (230V~/50Hz).

**Stap 8:****Controle:**

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

Opmerking:

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

RPM and Power in Watt of Level 1 - Level 24 for ET 2000 Art.-Nr. 1825

Level	20RPM ▼ WATT	30RPM ▼ WATT	40RPM ▼ WATT	50RPM ▼ WATT	60RPM ▼ WATT	70RPM ▼ WATT	80RPM ▼ WATT
1	8	14	23	33	43	58	73
2	9	16	27	39	52	69	86
3	10	19	31	45	61	81	100
4	11	22	36	52	70	93	115
5	12	25	40	59	80	106	131
6	13	27	45	68	90	119	147
7	14	29	49	75	100	132	163
8	16	32	54	82	110	145	180
9	17	35	59	89	120	158	196
10	18	38	63	95	130	171	212
11	19	41	68	102	140	184	228
12	21	44	74	110	150	198	245
13	23	47	78	117	160	211	262
14	24	49	82	124	170	224	279
15	25	51	86	131	180	238	296
16	26	54	90	138	190	251	313
17	27	57	95	146	200	265	330
18	28	59	100	153	210	278	346
19	29	62	105	160	220	291	362
20	31	65	110	167	230	304	378
21	32	67	115	174	240	317	394
22	33	70	119	181	250	330	410
23	34	73	123	189	260	344	426
24	36	76	128	197	270	358	443

Opmerkingen:

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



De computer van uw ERGOMETER is uitermate gebruiksvriendelijk. Doordat al de functies tegelijkertijd weer te geven, komt een omslachtig heen en weer wisselen van de ene naar de andere functie weg te vallen en wordt u steeds in één oogopslag over het verloop van uw training geïnformeerd.

Bij dit toestel betreft het een toerentalonafhankelijk apparaat. Om een door u gewenst Prestatievermogen te laten opleveren, regelt de computer de rem onafhankelijk van de trapfrequentie in programma 16.

Inschakelen:

1) Steek de aansluitstekker in de adapteraansluitbus aan het toestel. En signaal weerklinkt – al de LCD-displaysegmenten verschijnen 2 seconden lang en worden op 00 gezet.

Of

2) De netstekker is reeds in het stopcontact / apparaat werd automatisch uitgeschakeld. Door een willekeurige toets in te drukken – of bij minstens één pedaalomwenteling – wordt de computer zelfstandig ingeschakeld.

Uitschakelen:

Zodra het toestel langer dan ca. 4 minuten niet meer bediend wordt, wordt de computer zelfstandig uitgeschakeld.

Nadat de training beëindigd werd, netstekker uittrekken.

• Toetsen

In totaal 5 toetsen: START/STOP, FUNCTIE (F), OMHOOG (+), OMLAAG (-), en TEST (Test).

„START/STOP“-toets:

Start van de training of onderbreking van de training in het gekozen programma.

De computer begint pas te tellen wanneer voordien de toets „START/STOP“ ingedrukt werd. Indien de toets „START/STOP“ langer dan 3 seconden ingedrukt wordt, worden al de waarden op 00:00 terug naar de oorspronkelijke stand gebracht.

„F“-toets:

Met de invoer- en bevestigingstoets gaat men van het ene naar het andere invoerveld over. De telkens opgeroepen functie knippert. Met de +/- toets voert u de waarden in en door de toets „F“ opnieuw in te drukken, worden deze bevestigd. Tegelijkertijd springt het knipperende display naar het volgende invoerveld. Tijdens de training kunt op de F-toets functies RPM en calorieën of snelheid en afstand voortdurend aangeduid worden of afwisselend.

„+“ en „-“ -toets:

Met de +/- toetsen wijzigt u de waarden – uitsluitend knipperende gegevens kunnen qua waarde gewijzigd worden.

„Test“:

Met deze toets kunt u uw fitnesscijfer noteren.

• Displays

PROGRAMMA :

Weergave van het ingestelde programma 1-21 (manueles programma; 1 – 10 = fitnessprogramma's; programma 11-15 = individuele gebruikersprogramma's; programma 16 = wattprogramma; programma 17-20 = polsslagprogramma's; programma 21 = lichaamsvet programma).

NIVEAU:

Weergave van de gekozen trapweerstand van niveau 1 – 24. Hoe groter het getal, hoe groter de weerstand. Het bijbehorende balkdisplay heeft 12 balkjes ter beschikking. Ieder balkje omvat twee waarden (bijvoorbeeld: 3 balkjes vormen niveau 5 of 6). De exacte waarde kunt u in het display LEVEL erugvinden. Deze trapweerstand kan te allen tijde, in al de programma's, met de toetsen „+“ en „-“ gewijzigd worden.

TIJD/WATT:

Voor de instelling / weergave van de tijd in minuten en seconden tot maximum 99:00 minuten. Voorkeuze in stappen van minuten / telling „Omhoog“ en „Omlaag“ in stappen van seconden. In de programma's 1 – 20 minimale vooraf in te voeren tijd 5 minuten. Der computer meet exact het ter gelegenheid van de training behaalde prestatievermogen. De weergave gebeurt in watt. In het programma 16 volgt hier de weergave van de beoogde waarde. De voorafgaande invoer kan van 30 tot 350 Watt ingevoerd worden. Weergave schakelt automatisch tussen tijd en watt. Of permanent door op de F-toets.

RPM/SPEED:

Weergave van pedaalomwentelingen per minuut en snelheid in km/h. Weergave schakelt automatisch tussen RPM en snelheid. Of permanent door op de F-toets.

KCAL/AFSTAND:

Weergave en voorafgaande invoer voor de afstand. De voorafgaande invoer kan van 1 tot 999 km ingevoerd worden. De telling „Omhoog/omlaag“ gebeurt in stappen van 0,1 km. Door middel van de gemiddelde waarden berekent de van de opgegeven trainingstijd.

computer de die in Kcal aangegeven worden. Om de bindende maateenheid voor energie „Joule“ in de algemeen gebruikelijke vermelding „Calorieën“ te berekenen, maakt u gebruik van de hierna volgende formule: 1Joule = 0,239 cal, c.q. 1 cal = 4,186 J.

De voorafgaande invoer kan van 10 tot 990 kcal ingevoerd worden. Weergave schakelt automatisch tussen calorieën en afstand. Of permanent door op de F-toets.

KM Totaal (ODO)

De afstand in km van alle trainingseenheden wordt weergegeven. Een specificatie en reset naar nul is niet mogelijk.

WEERGAVE VAN DE POLSSLAG:

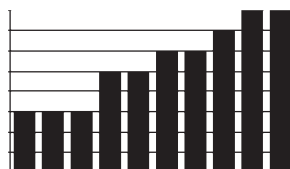
Hier wordt de actuele polsslag weergegeven. Als er een bovenlimiet voor de puls is opgegeven, knippert het display als de vooraf ingestelde waarde is bereikt.

MAXIMALE LIMIEIT POLSSLAG/LEEFTIJD:

Beschikbaar in de programma's 17- 20. Zodra u uw leeftijd invoert, berekent de computer een waarschuwingspolsslagwaarde, die u in geen geval mag overschrijden (formule: $(220 - \text{leeftijd}) \times 0,80$). Wanneer deze waarde bereikt wordt, begint het display „Polsslag“ te knipperen – u dient dan de snelheid of het belastingsniveau onmiddellijk te verlagen. In het programma 17 - 19: trainingsprogramma met 55% / 75% of 95% van uw MHF (maximale hartslagfrequentie). Na de invoer van uw leeftijd wordt uw MHF berekende en op basis daarvan met het respectievelijke percentage uitgerekend. Het resultaat – uw trainingspolsslag MHF – wordt in het veld en uw actuele polsslag wordt in het veld aangegeven. In het programma 20: Weergave van de door u vooraf ingevoerde, individuele beoogde polsslag.

Weerstandsprofiel:

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



hogere balken=hogere trapweerstand
lagere balken= lagere trapweerstand
elk balkensegment houdt 3 waarden in

←

elke van de 10 tijdsbalken houdt 1/10 deel in van de opgegeven trainingstijd.

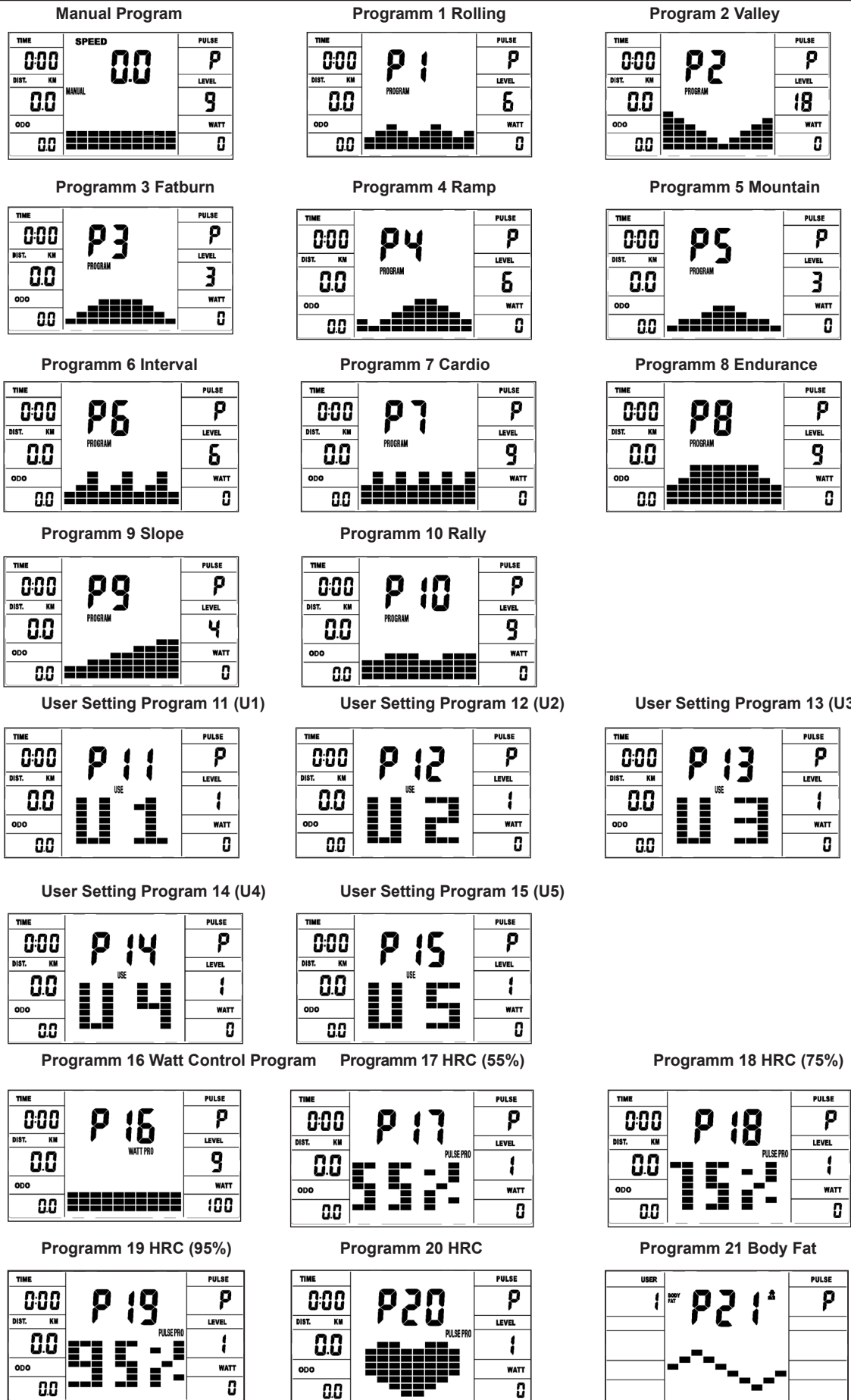
Trapweerstand:

Door middel van de + / - toets kunt u steeds - in alle programma's - de trapweerstand aanpassen. De Wijziging kunt u op de balkhoogte en op het display LEVEL aflezen - hoe hoger het balkje, hoe hoger de weerstand en omgekeerd. Ieder balksegment staat voor twee waarden (bijvoorbeeld 3 segmenten staat voor niveau 7,8 en 9 of 7 Segmenten staat voor niveau 19, 20 en 21).

De gekozen waarde wordt door het display LEVEL weergegeven. De wijziging heeft uitwerking op de actuele en de volgende tijdpositie. De hoogte van het balkje geeft de belasting aan, geen terreinprofiel. Programmaprocédés

worden op het display grafisch voorgesteld. Het verloop van de individuele programma's gebeurt in overeenstemming met de weergave van het balkdiagram in het displayveld, bijvoorbeeld programma 5 = berg / programma 2 = dal enz. (daarbij is de balkhoogte = weerstand, de tijd wordt over de balkbreedte verdeeld)

- Na programma-instelling onvoorwaardelijk toets „START/STOP“ indrukken wanneer er met de training gestart wordt. In principe zijn al de vastgestelde en weergegeven waarden niet geschikt voor geneeskundige analyses.



Programma manual: handmatig

Dit programma komt overeen met de functies van een normale hometrainer. Zo worden hier de tijd, de snelheid/t/min, de afstand, de watt/Kjoule, de actuele polsslage en de waarschuwingsslag permanent in het displayveld weergegeven. Door middel van de toetsen „+“ en „-“ kan de trapweerstand handmatig ingesteld worden. Alle waarden kunnen met de hand bediend worden – er volgt geen automatische regeling. De trainingsparameters door druk op F-toets in te stellen (Tijd/Afstand/Calorieën en Hartslag).

Programma's 1-10: fitness

Hier zijn er verschillende trainingsprogramma's vooraf ingevoerd. Bij de keuze van één van deze programma's volgt er een automatisch programmaprocedé, dat verschillende intervallen omvat. De verdeling gebeurt in moeilijkheidsniveaus en in tijdsintervallen. U kunt echter steeds op het programma beroep doen om trapweerstand of tijdsverloop te wijzigen. Bovendien volgt er een overeenkomstige balkweergave in het displayveld. De trainingsparameters door druk op F-toets in te stellen (Tijd/Afstand/Calorieën en Hartslag).

Programma's 11 - 15:

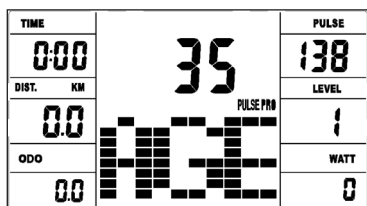
Individuele trainingsprogramma's (U1-U5). Hier kunt u uw individuele trapweerstand invoeren. De trainingsparameters door druk op F-toets in te stellen (Tijd/Afstand/Calorieën en Hartslag).

Programma 16: wattprogramma

Hier kunt u uw individuele wattvermelding invoeren. (30-350Watt) Binnen een bepaalde tolerantiezone wordt de trapweerstand automatisch – onafhankelijk van de trapfrequentie door de computer bijgesteld zodat u zich steeds in de vooraf ingevoerde zone bevindt. De trainingsparameters door druk op F-toets in te stellen (Tijd/Afstand/Calorieën en Hartslag).

Programma's 17 - 19:

Hier berekent de computer na de invoer van uw leeftijd zelfstandig uw maximale hartslagfrequentie en afhankelijk van het programma de corresponderende - op 55% / 75% of 95% - aangepaste beoogde frequentie van de training. Deze gewenste waarde wordt weergegeven. De trapweerstand wordt automatisch door de computer bijgesteld om bij deze beoogde frequentie te blijven.



Programma 20: beoogde trainingshartslagfrequentie THF

Hier kunt u uw persoonlijke - optimale trainingspolsslagefrequentie THF vooraf invoeren. Binnen een bepaalde tolerantiezone wordt de trapweerstand automatisch door de computer bijgesteld zodat u zich steeds in de vooraf ingevoerde zone bevindt.

Programma 21: Lichaamsvetprogramma

Hier kunt u een lichaamsvetanalyse uitvoeren en een individuele trainings-suggestie ontvangen.

Gebruik de F-toets om de persoonlijke gegevens te selecteren (gebruikersnummer (user) = 1-8, hoogte (height) = 120-250 cm, geslacht = man / vrouw, Leeftijd (Age) = 10-99 jaar, gewicht (weight) = 20-200 kg) na elkaar en stel ze in op uw gegevens met de +/- toetsen.

Druk vervolgens op de start/stop-toets en pak de handpulsensoren vast om de lichaamsvetmeting uit te voeren.

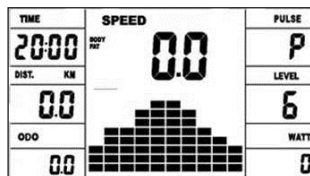
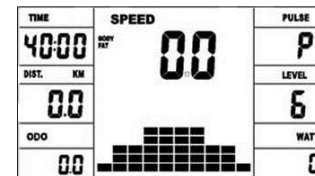
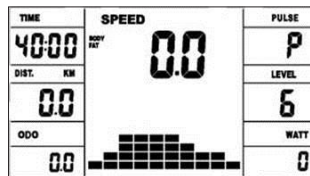
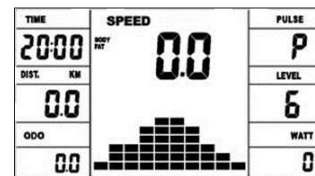
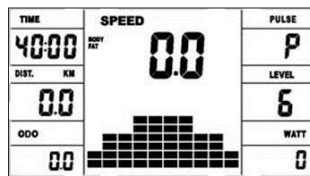
Na ca. 10 seconden wordt het resultaat lichaamsvet in%, BMI en BMR weergegeven en een trainingsprogramma voorstel. Om dat te doen Om het lichaamsvetprogramma af te sluiten, drukt u eenmaal op de Start/Stop-toets en om het trainingsprogramma opnieuw te starten op de Start/Stop-toets.

Lichaamsvet tabel

Geslacht / leeftijd	Ondergewicht	Gezond	Iets overgewicht	Overgewicht	Zwaarlijvig
mannelijk/ ≤ 30	< 14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	> 35%
mannelijk/ > 30	< 17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	> 38%
vrouwelijk/ ≤ 30	< 17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	> 40%
vrouwelijk/ > 30	< 20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	> 43%

Opmerking:

1. Er verschijnt een foutmelding Err2 als de handpulsensoren niet onmiddellijk worden aangeraakt tijdens de analyse
2. De programmasuggesties zijn alleen gebaseerd op de vastgestelde lichaamsvetgegevens en zijn een hulpmiddel voor gerichte training.



FOUTMELDINGEN:

Bij iedere nieuwe start voert de computer een sneltest op goede functioneerbaarheid door. Indien dan toch eens niet alles in orde is, geeft de computer foutmogelijkheden aan:

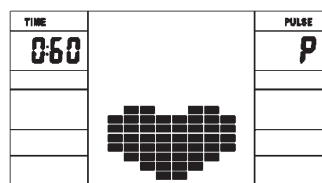
E 1 Dit symbool en een waarschuwingsgeluid verschijnen wanneer de bedrading verkeerd aangesloten is of de trapweerstand doet niet. Controleer al de kabelverbindingen, meer in het bijzonder aan de stekkers. Na oplossing van de fout de toets „S“ 2 seconden lang ingedrukt houden om het systeem terug op 000 te zetten.

FITNESSCIJFER / TEST- „ONTSPANNINGSPOLSSLAG“

Uw ergometer biedt de mogelijkheid, een evaluatie van uw individuele fitness in de vorm van een „fitnesscijfer“ door te voeren. Het meetprincipe is gebaseerd op het feit dat bij gezonde, goed getrainde personen de polsslagefrequentie binnen een bepaalde tijdsperiode na de training sneller daalt dan bij gezonde, minder goed getrainde personen. Voor de vaststelling van de fitnessstoestand wordt er daarom op het verschil van de polsslagefrequentie op het einde van de training (beginpolsslage) en een minuut na het einde van de training (eindpolsslage) beroep gedaan.

Start deze functie pas wanneer u een tijdje getraind hebt. Voor het begin van de functie „Ontspanningspolsslage“ moet u uw actuele polsslagefrequentie laten weergegeven doordat u uw handen op de handpulsvoelers legt of met cardioborstgordel traint .

1. Druk de toets „Test“ in en leg daarna beide handen voor de polsslagemeting tegen de voelers.
2. De computer gaat over naar de modus „STOP“, in het midden van het display wordt er een groot hartsymbool weergegeven en de automatische meting „Ontspanningspolsslage“ wordt geïntroduceerd.
3. De tijd, die op het display begint, wordt 0:60 aan achteruit geteld
4. In het veld „Beoogde polsslage“, wordt de beginpolsslage in het begin van de meting weergegeven. Daarbij wordt er op het gemiddelde van de vier hoogste polsslagewaarden tijdens de laatste 20 seconden voor het indrukken van de toets „Fitness“ beroep gedaan.
5. In het veld „Polsslage“ wordt de op het gegeven moment gemeten polsslagewaarde weergegeven.
6. Na verloop van een minuut is de tijd terug naar 0:00 gegaan en weerklinkt er een signaalgeluid. De motor keert terug. In het veld „Polsslage“ wordt de eindpolsslage op het tijdstip 0:00 aangegeven. U kunt nu uw handen van de polsslagevoelers verwijderen. Na een aantal seconden verschijnt in het midden van het display uw fitnesscijfer van F 1,0 - F 6,0 (systeem met schoolcijfers).



POLSSLAGMETING:

1. Handpulsmeting:

In het linkse en rechtse stuurgedeelte is telkens een metalen contactplaat, de voelers, voorzien. Gelieve erop te letten dat steeds beide handpalmen gelijktijdig met normale kracht op de voelers liggen. Zodra er een polsslag volgt, knippert er een hart naast het polsslagdisplay.

(De handpulsmeting dient slechts ter oriëntatie omdat het door beweging, wrijving, zweet etc. tot afwijkingen van de effectieve polsslag kan komen. Bij een klein aantal personen kan het tot foutieve functies van de handpulsmeting komen. Indien u moeilijkheden met de handpulsmeting ondervindt, raden wij het gebruik van een externe cardioborstgordel aan.

2. Cardiopolsslagmeting:

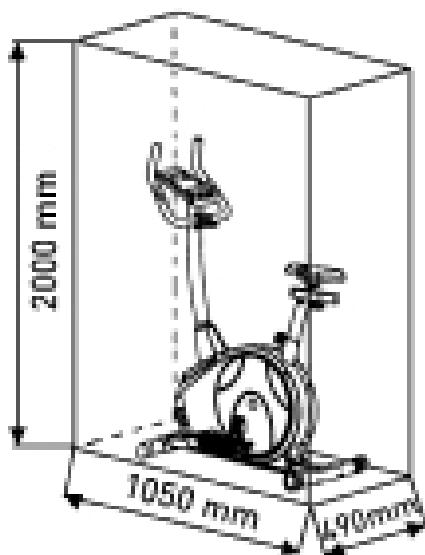
In de handel zijn zogeheten cardiopolsslagmeters verkrijgbaar, die uit een zenderborstgordel en een armbandhorloge-ontvanger bestaan. De computer van uw ERGOMETER is met een ontvangtoestel (zonder zender) voor bestaande cardiopolsslagmeetinstrumenten uitgerust.

Indien u in het bezit van een dergelijk toestel bent, kunnen de door uw zendtoestel (borstgordel) uitgestraalde impulsen op het computerdisplay afgelezen worden. Dit functioneert met al de niet-gecodeerde borstgordels, waarvan de zendfrequentie tussen 5,0 en 5,5 KHz ligt.

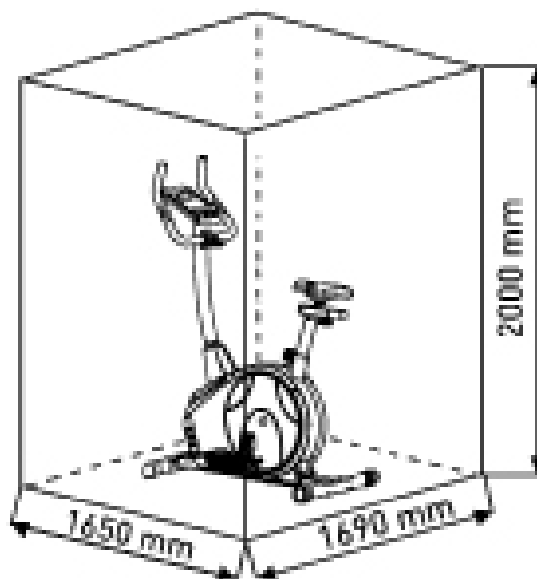
De reikwijdte van de zendtoestellen bedraagt al naargelang het model 1 tot 2 m.

OPGELET: indien beide polsslagmeetmethoden tegelijkertijd gebruikt worden heeft de handpulsmeting voorrang.

Oefenterrein in mm
(Voor de apparaat-en
gebruikers)



Oefenterrein in mm
(Voor de apparaat-en
gebruikers)



Reiniging, onderhoud en opslag van de Ergometer:

1. Reiniging

Gebruik alleen een vochtige doek voor het reinigen.

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

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

2. Opslag

Steek de stroom adapter uit met de intentie het apparaat voor dan 4 weken te gebruiken. Schuif de zadel glijder naar het stuur en de zadelbuis zo diep mogelijk in het frame. Kies een droge opslag in het huis en doe er wat nevel olie aan het pedaal lagers links en rechts, 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.

Fixes:

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

Probleem	Mogelijke oorzaak	Oplossing
De computer wordt niet ingeschakeld door het indrukken van een knop.	Geen stroom adapter is geplaatst of de socket is niet leven.	Controleer of de adapter correct is aangesloten, eventueel met een andere consument als het stopcontact stroom levert.
De computer telt niet en gaat niet aan de start van de opleiding een.	Ontbrekende sensor impuls als gevolg van onjuiste of opgelost connector.	Controleer de stekker van de computer en de stekker in de ondersteunende buis voor een goede pasvorm.
De computer telt niet en gaat niet aan de start van de opleiding een.	Ontbrekende sensor puls door een onjuiste positie van de sensor.	Schroef het deksel en controleer de afstand van de sensor tot de magneet. Een magneet in de Trekkurbelscheibe tegenover de sensor en moet een afstand van minder dan <5 mm.
Geen hartslagindicatie	Pols stekker niet in het steekcontact.	Steek de connector van de afzonderlijke puls kabel in de juiste aansluiting op de computer.
Geen hartslagindicatie	Pols-sensor is niet goed aangesloten	Schroef de handsensoren en controleer het., Zijn de connectors goed zitten en de kabel voor de mogelijke schade.

Trainingshandleiding

De onderstaande factoren moeten in acht worden genomen bij het bepalen van de benodigde training voor het bereiken van een merkbare verbetering van uw figuur en gezondheid:

1. 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 trainingsseisen worden aangepast. Dit kan door de duur van de training te verlengen, de moeilijkheidsgraad te verhogen of het type training te veranderen.

2. 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 = $214 - (0,5 \times \text{leeftijd}) - (0,11 \times \text{lichaamsgewicht})$

Dames:

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

02: Training hartslagberekening

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

Gezondheid - Zone: Regeneratie en Compensatie

Geschikt voor: Beginners / Type training: zeer lichte duurtraining / Doel: herstel en gezondheidsbevordering. Bouwen aan de basisconditie.

Trainingshartslag = 50 tot 60% van de maximale hartslag

Vetstofwisseling - Zone: Basis - Duurtraining 1

Geschikt voor: beginners en gevorderden / Type training: lichte duurtraining / Doel: activering van de vetstofwisseling (calorieverbranding). verbetering van het uithoudingsvermogen.

Trainingshartslag = 60 tot 70% van de maximale hartslag

Aerobic - Zone: Basis - Duurtraining 1 tot 2

Geschikt voor: beginners en gevorderden / Type training: matige duurtraining. / Doel: Activering van de vetstofwisseling (calorieverbranding), verbetering van aerobe prestaties, Verhoging van het uithoudingsvermogen.

Trainingshartslag = 70 tot 80% van de maximale hartslag

Anaëroob - Zone: Basis - Duurtraining 2

Geschikt voor: gevorderde en wedstrijdssporters / type training: matige duurtraining of intervaltraining / doel: verbetering van lactaattolerantie, maximale prestatieverhoging.

Trainingshartslag = 80 tot 90% van de maximale hartslag

Competitie - Zone: Prestaties / Competitie Training

Geschikt voor: sporters en topsporters / Type training: intensieve intervaltraining en wedstrijdtraining / Doel: verbetering van maximale snelheid en kracht. **Voorzichtigheid!** 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 = $214 - (0,5 \times \text{leeftijd}) - (0,11 \times \text{lichaamsgewicht})$

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 vetstofwisseling-zone 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 producten 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:

a. Polsmeting op de conventionele manier (de hartslag voelen, bijv. op de pols en de slagen binnen een minuut tellen).

b. Hartslagmeting met geschikte en gekalibreerde hartslagmeters (verkrijgbaar in winkels voor medische artikelen).

c. Hartslagmeting met andere producten zoals hartslagmeters, smartphones....

3. 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 verrekke spieren te voorkomen, moet de trainingsfase door een „cooling down“ worden gevolgd. Hierbij moeten vijf tot tien minuten lang stretchoefeningen en/of lichte gymnastieoefeningen 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.

5. 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.

Обзор содержания

1. Важные рекомендации и указания по безопасности	стр.	52
2. Обзор отдельных деталей	стр.	3 - 4
3. Спецификация	стр.	53 - 54
4. Руководство по сборке с отдельными иллюстрациями	стр.	55 - 57
5. Пользование тренажером	стр.	59 - 62
6. Руководство по использованию компьютера	стр.	58
7. Руководство по тренировкам	стр.	63

Уважаемые покупательницы и покупатели!

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

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

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

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



Важные рекомендации и указания по безопасности

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

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

2. Перед первым использованием и через регулярные интервалы времени проверять прочность посадки всех винтов, гаек и прочих соединений с тем, чтобы обеспечить надежное эксплуатационное состояние тренажера.

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

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

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

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

7. **ВНИМАНИЕ:** Системы сердечной частоты контроль могут быть неточны. Повышенная тренировка может к серьезному гигиеническому повреждению или ведут к смерти. Неквалифицированная и чрезмерная тренировка может причинить вред здоровью. Поэтому перед тем, как приступать к целенаправленной тренировке, проконсультироваться с соответствующим врачом. Он может определить, каким максимальным нагрузкам (пульс, ватт, продолжительность тренировки и т. д.) разрешается подвергаться, и дать точную информацию о правильном положении тела во время тренировки, о целях тренировки и о питании. Запрещается тренироваться после обильной еды. Если вы проходите курс лечения из-за нарушения сердечного ритма или другие ограничения, медицинская консультация должна быть получена заранее. Это устройство не подходит для терапевтических целей.

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

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

10. Если в руководстве не указано иного то тренажером может пользоваться только один человек. Время тренировки не должно было превосходить в целом 90 Min./ежедневно.

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

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

13. Следует принципиально учесть, что спортивные снаряды - не игрушки. Поэтому их разрешается использовать только в соответствии с назначением и лицами, которые располагают соответствующей информацией и которые прошли соответствующий инструктаж.

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

15. Это устройство может работать только с включенным блоком питания.

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

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

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

19. Для зависимой от скорости тренировки тормозное сопротивление можно установить вручную и достигнутая мощность будет зависеть от шаговой скорости педалей. Для независимой от скорости тренировки пользователь может сам задать на компьютере желаемый показатель в ваттах и проводить независимую от скорости тренировку при равной мощности. Тормозная система автоматически устанавливает сопротивление к шаговому передвижению, чтобы достигнуть заданный показатель в ваттах.

20. Тренажер оборудован 24-ступенчатым регулятором сопротивления, обеспечивающим уменьшение или, соотв., увеличение тормозного сопротивления, а тем самым и нагрузки во время тренировки. При этом нажатием клавиши (-) приводит к уменьшению тормозного сопротивления, а тем самым и нагрузки во время тренировки. Нажатием клавиши (+) приводит к увеличению тормозного сопротивления, а тем самым и нагрузки во время тренировки. Индивидуальные мощность человека, необходимая для выполнения упражнений во время тренировки может отличаться от указанной механической мощности.

21. Тренажер прошел испытания согласно норме DIN EN ISO 20957-1:2014 и EN ISO 20957-9:2016 „Н/А“. Максимальный разрешенный тренировочный вес установлен в 150 кг. Классификация Н/А указывает на то, что этот тренажер предназначен для использования только в домашних условиях и оборудован компьютером с высокой точностью индикации показателей в ваттах. Допуски: ±5W до 50W и ±10% от 50W. Компьютер прошел испытания и сертификацию согласно норме EMC Directive 2014/30 EU.

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

Спецификация - Список запасных частей ET 2000 № заказа 1825

Технические характеристики

По состоянию на 16.02.2022

Эргометр класса НА с высокой точностью индикации

- Магнитная система нагружения
- Иннерционная масса прилб 12 кг Электронная регулировка нагрузки с пульта компьютера, 24 уровней нагрузки
- 10 встроенных программ тренировки
- 4 пульсоза- висимые программы
- 5 программы ручной установки
- 1 ручная программа
- 1 независимая от скорости вращения программа (регулировка сопротивления: 30 - 350 Вт с шагом 10 Вт)
- Измерение пульса датчиками на рукоятках
- Транспортировочные ролики впереди
- блок питания
- 1 программа измерения процентного содержания жира
- фитнес-тест
- Горизонтальное и вертикальное регулирование седла
- Регулировка наклона руля и седла
- Компьютер с одновременной индикацией следующих параметров: время, скорость, дистанция, прилб. расход калорий, частота вращения педалей, нагрузка в ваттах и пульс. Держатель для смартфона / планшета, щения педалей, нагрузка в ваттах, пульс и одомер.
- Встроенный в компьютер приемник сигналов для нагрудного кардиодатчика
- Возможность задавать собственные параметры: время, дистанция, прилб. Расход, пульс и ватт
- Извещение о превышении заданных параметров
- Максимальный вес пользователя: 150 кг

Вес продукта: 36кг

Габаритные размеры: прилб. Д 105х Ш 49 х В 145 см

Обучение площадь: не менее 2,5 м²

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

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

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

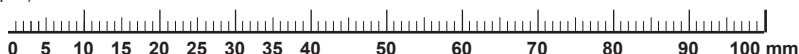


Рис. №	Наименование	Размеры в мм	Кол-во	Монтируется на № штук	ET-№
1	Основная рама		1		33-1825-01-SW
2	Передняя ножка		1	1	33-1725-02-SW
3	Задняя ножка		1	1	33-1825-02-SW
4	Колпачок ножки		2	3	36-9906310-BT
5	Болт	M8x75	4	1,2+3	39-10019-CR
6	Подкладная шайба	8//20	8	5+14	39-9966-CR
7	Колпачковая гайка	M8	4	5	39-9900-CR
8L	Рычаг педали слева	9/16"	1	9L+75	33-9109-82-SW
8R	Рычаг педали справа	9/16"	1	9R+75	33-9109-83-SW
9L	Левая педаль	9/16"	1	8L	36-1107-14-BT
9R	Правая педаль	9/16"	1	8R	36-1107-15-BT
10L	Колпачки ножек с транспортировочными роликами слева		1	2	36-9925459-BT
10R	Колпачки ножек с транспортировочными роликами справа		1	2	36-9925460-BT
11	Компьютерный кабель для основной рамы		1	13+46	36-9212-04-BT
12	Блок питания	9V=DC/1A	1	83	36-1420-17-BT
13	Соединительный кабель		1	24	36-9212-06-BT
14	Болт	M8x16	4	1+17	39-9888
15	Пружинящее кольцо	для M8	8	5+14	39-9864-VC
16	Опорная труба седла		1	1	33-1106106-SW
17	Опорная труба руля		1	1	33-1825-03-SW
18	Седло		1	34	36-9107-06-BT
19	Грибковая гайка		1	1	36-9211-19-BT
20	Подкладная шайба	10//20	1	19	39-9989-CR
21	Болт	M4x12	4	24	39-10188
22	Обшивка опорная труба руля		1	27	36-1825-05-BT
23	Заглушка		2	27	36-9211-21-BT
24	Компьютер		1	17	36-1825-23-BT
25	Грибковый болт		1	17+27	36-9211-16-BT
26	Оболочка поручня		2	27	36-9211-22-BT
27	Руль		1	17	33-1725-05-SW
28	Датчик пульса		2	24+25	36-9211-08-BT
29	Каретка		1	1	36-9211-18-BT
30	Подкладная шайба	8//14	1	25	39-10520
31	Кольцо дистанции		1	25	36-9613209-BT
32	Оболочка руля		1	27	36-9211-09-BT

Рис. №	Наименование	Размеры в мм	Кол-во	Монтируется на № штук	ЕТ-№
33	Крепление позуна седла		1	34	33-9211-08-SI
34	Салазки седла		1	16+18	33-1725-06-SW
35	Четырехгранная заглушка		2	34	36-9211-23-BT
36	Болт	3.5x10	2	10	39-9909-SW
37	Подкладная шайба	4//10	4	21	39-10510
38	Заглушка		2	39	36-9925546-BT
39	Оболочка		2	8	36-1825-11-BT
40	Осевая гайка	10x1.25	2	75	39-9820-SW
41	Болт	4x12	14	8+39	39-10188
42	Болт	4.2x18	15	1+82	36-9825339-BT
43	Стопорное кольцо	C17	2	75	36-9504-20-BT
44	Подшипник	6203	2	1+75	39-9947
45	Гнутая подкладная шайба	17//25	1	75	36-9918-22-BT
46	Серводвигатель		1	11+69	36-1721-09-BT
47	Плоский ремень		1	48+58	36-1825-06-BT
48	Диск шатуна		1	75	36-1825-07-BT
49	Осевая гайка	M10x1	3	57	39-9820
50	Болт	M6x50	1	1+57	39-10000
51	U-образная часть		1	50	36-9713-56-BT
52	Гайка	M6	2	50	39-9861-VZ
53	Осевая гайка	M10x1.0	1	57	36-1721-12-BT
54	Стальные подшипники		1	57	36-1211-15-BT
55	Гайка узкий	M10x1-4	1	57	39-9820
56	Маховик		1	57	33-1825-07-SI
57	Ось маховика		1	56	33-9211-13-SI
58	Колесо свободного хода		1	56	36-9211-38-BT
59	Пружина хомут магнита		1	65	36-1825-08-BT
60	Болт	M6x15	2	64	39-10120-VC
61	Пружинящее кольцо	для M6	2	60	39-9868
62	Подкладная шайба	6//14	3	60	39-9863
63	Стопорное кольцо	C12	2	64	36-9111-39-BT
64	Крепление хомута магнита		1	65	36-9211-26-BT
65	Хомут магнита		1	1+69	33-1725-11-SI
66	Пружина натяжной хомут		1	80	36-9808-37-BT
67	Болт	M5x60	1	65	39-10406
68	Самоконтрящаяся гайка	M5	1	67	39-10012
69	Тяга		1	46+65	36-1721-10-BT
70	Гнутая подкладная шайба	12//15	1	64	36-1501-14-BT
71	Магнит		1	48	36-9613222-BT
72	Пластиковый диск		1	67	36-9107-63-BT
73	Пластмассовый ползун		1	1	36-9211-40-BT
74	Болт	M8x16	3	48+75	39-9823-SW
75	Ось шатуна		1	48	33-1825-06-SW
76	Самоконтрящаяся гайка	M8	4	74	39-9918-CR
77	Подкладная шайба	8//16	1	81	39-9962
78	Стопорное кольцо	C10	1	80	36-1825-09-BT
79	Подшипник	6300	2	80	36-9211-36-BT
80	Натяжной хомут		1	80	33-1825-08-SI
81	Болт	M8x20	1	1+80	39-10095-CR
82L	Обшивка слева		1	1+82R	36-1825-01-BT
82R	Обшивка справа		1	1+82L	36-1825-02-BT
83	Гнездо для блока питания		1	11+82	36-1721-07-BT
84	Кабель датчика		1	1+11	36-1721-13-BT
85	Гаечный ключ с открытым зевом		1		36-9211-34-BT
86	Инструкция по монтажу		1		36-1825-12-BT

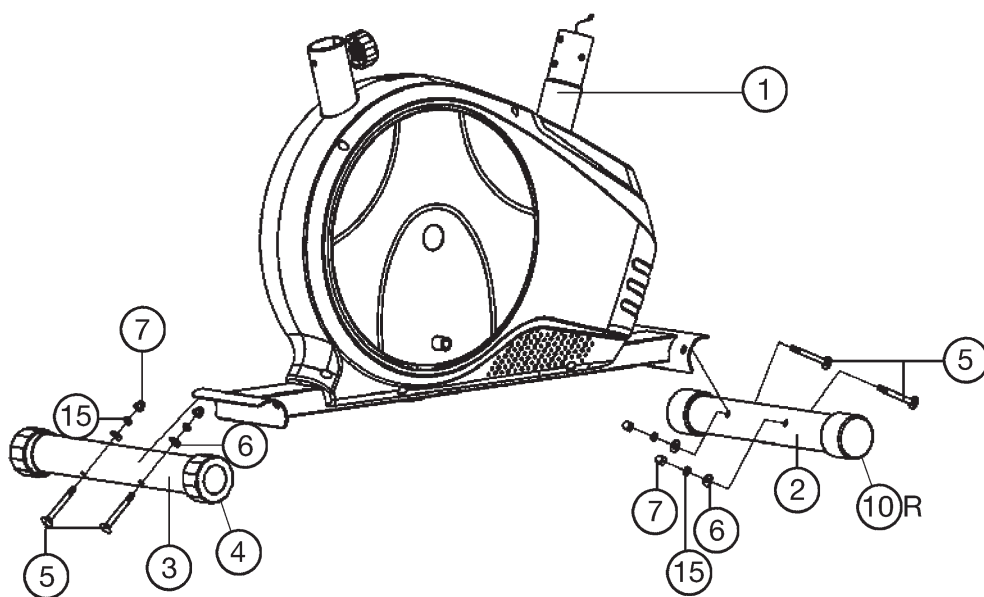
Руководство по монтажу

Пожалуйста, выньте все отдельные части из коробки и проверьте их на комплектность в соответствии со спецификацией. Примите во внимание, что некоторые части предварительно смонтированы. Время установки 30-40мин.

Шаг 1:

Монтаж ножек (2+3) на основную раму (1).

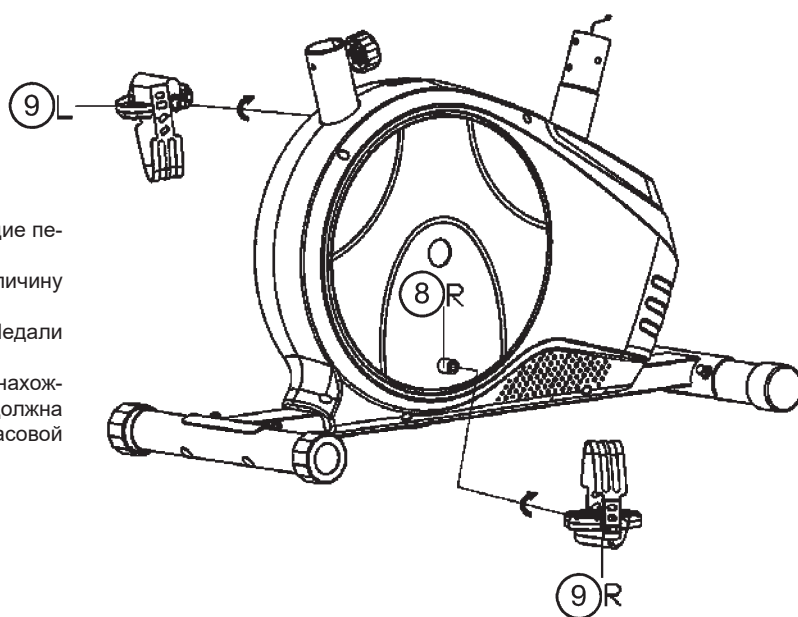
1. Смонтируйте переднюю ножку (2) с транспортировочными роликами (10) на основную раму (1). Используйте для этого по два болта M8x75 (5), подкладные шайбы (6), пружинные шайбы (15) и колпачковые гайки (7).
2. Смонтируйте заднюю ножку (3) на основную раму (1). Используйте для этого по два болта (5), подкладные шайбы (6), пружинные шайбы (15) и колпачковые гайки (7). (После того, как Вы смонтировали весь тренажер правильно выставите компенсаторы неровности пола (4). Этим Вы предупредите непреднамеренные движения тренажера во время тренировки).



Шаг 2:

Монтаж педалей (9R+9L) на щеки кривошипа (8).

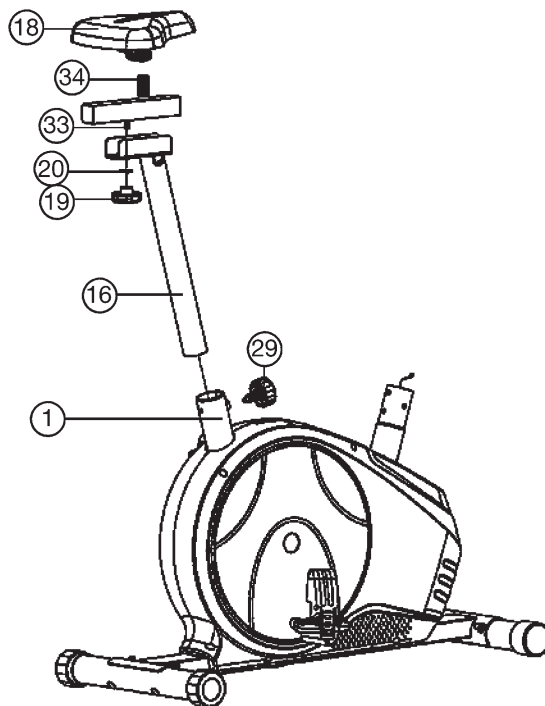
1. Установите фиксирующие ленты педалей на соответствующие педали (9R+9L).
(Внимание: Конец с дырками для настройки на большую величину должен указывать наружу.
2. Установите педали (9R+9L) на щеки кривошипа (8R+8L). Педали имеют маркировку „R“ для правой и „L“ для левой.
(Внимание: Левая и правая сторона подразумеваются при нахождении в седле в момент тренировки. Правая pedal (9R) должна вращаться по часовой стрелке, а левая pedal (9L) против часовой стрелки.



Шаг 3:

Монтаж опорной трубы седла (16), седла и обшивки (18)

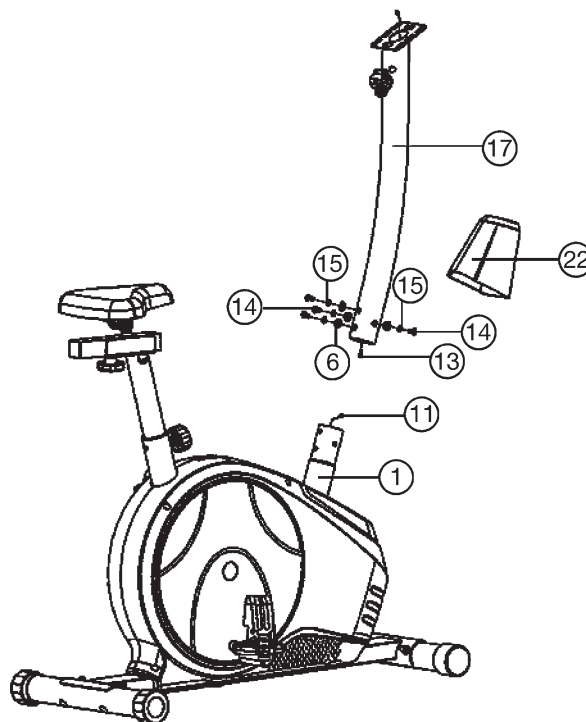
1. Вставьте опорную трубу седла (16) на соответствующее крепление на основной раме (1) и зафиксируйте ее в желаемом положении при помощи быстродействующего затвора (29). (Быстродействующий затвор (29) должен быть немного ослаблен только посредством небольшого поворота валика, затем он вытягивается для освобождения фиксации высоты, и высота седла может быть переставлена. После желаемой настройки быстродействующий затвор (29) снова закрепить посредством закручивания).
2. Наденьте седло (18) на ползунок седла (34) и закрутите его с желаемым наклоном на крепление седла.
3. Установите Ваше седло (34) в желаемое положение по горизонтали и зафиксируйте его посредством прокладочной шайбы (20) и в виде звездочки выполненной гайки (19).



Шаг 4:

Монтаж опорной трубы руля (17) на основную раму (1).

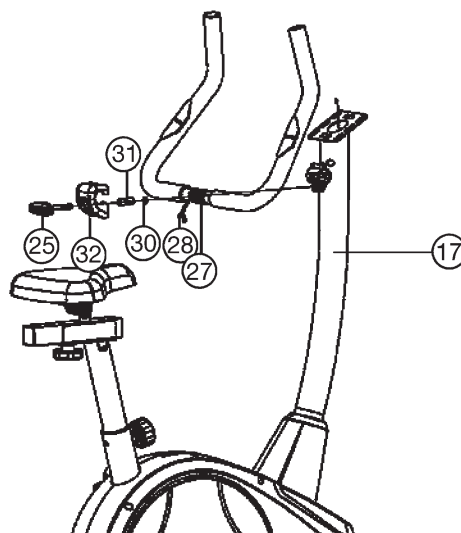
1. Удалите болты (14), подкладные шайбы (6) и пружинные кольца (15) с крепления опорной трубы руля на основной раме (1).
2. Вставьте манжету Обшивку опорной трубы (22) на опорную трубу седла (17).
3. Подведите опорную трубу руля (17) к соответствующему креплению на основной раме (1) и Соедините серводвигатель (11) с соединительным кабелем двигателя (13).
4. Вставьте опорную трубу руля (17) в соответствующее крепление на основной раме (1) так, чтобы кабель не защемлялся и зафиксируйте ее при помощи болтов (14), подкладных шайб (6) и пружинных колец (15).



Шаг 5:

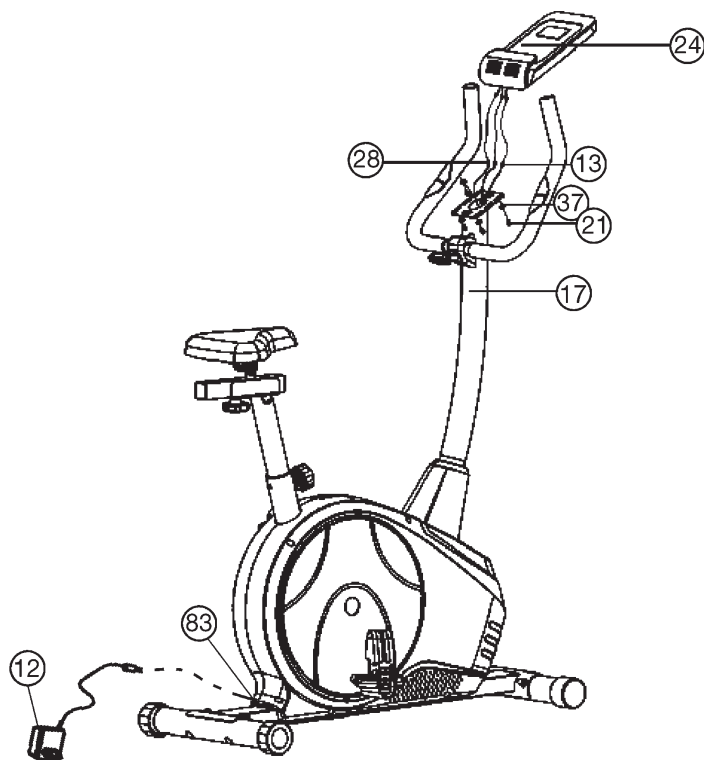
Монтаж руля (27) на опорную трубу руля (17).

1. Подведите руль (27) к открытому креплению руля на опорной трубе руля (17) и закройте его над рулем (27).
2. Вставьте оболочки рукоятки (32) на руль (27).
3. Наденьте подкладную шайбу (31) и подкладные шайбы (30), на грибовый болт (25) и прикрутите ими руль (27) к опорной трубе руля (17).



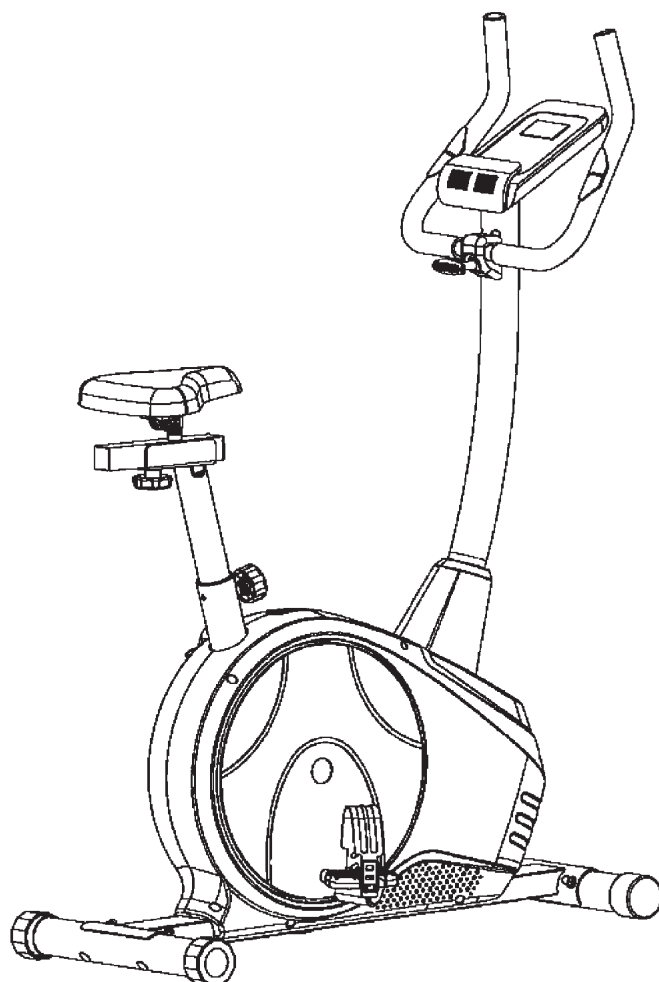
Шаг 6:
Монтаж компьютера (24) на опорную трубу руля (17)

1. Вставьте штекер компьютерного кабеля (13) и кабеля измерения пульса (28) выходящий сверху из опорной трубы руля (24), в соответствующее гнездо, находящееся на обратной стороне компьютера (24).
2. Вставьте компьютер (24) сверху на опорную трубу руля (17) с помощью болтов (21) и Подкладная (37).



Шаг 7:
Подключение блока питания (12).

1. Вставьте штекер блока питания (12) в соответствующее гнездо (83) на заднем конце обшивки.
2. Вставьте блок питания (12) в штепсельную розетку (230V~/50Hz).



Шаг 8:
Контроль

1. Проверьте все соединения на правильность сборки и проведите проверку функциональности. При этом монтаж считается законченным.
2. Если все в порядке, проведите пробную тренировку при маленькой нагрузке, и индивидуально настройте тренажер.

Замечание:

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

Обороты/минута и показатель в ваттах отступени 1 до ступени 24 для ET 2000 № заказа 1825

Level	20RPM WATT ▼	30RPM WATT ▼	40RPM WATT ▼	50RPM WATT ▼	60RPM WATT ▼	70RPM WATT ▼	80RPM WATT ▼
1	8	14	23	33	43	58	73
2	9	16	27	39	52	69	86
3	10	19	31	45	61	81	100
4	11	22	36	52	70	93	115
5	12	25	40	59	80	106	131
6	13	27	45	68	90	119	147
7	14	29	49	75	100	132	163
8	16	32	54	82	110	145	180
9	17	35	59	89	120	158	196
10	18	38	63	95	130	171	212
11	19	41	68	102	140	184	228
12	21	44	74	110	150	198	245
13	23	47	78	117	160	211	262
14	24	49	82	124	170	224	279
15	25	51	86	131	180	238	296
16	26	54	90	138	190	251	313
17	27	57	95	146	200	265	330
18	28	59	100	153	210	278	346
19	29	62	105	160	220	291	362
20	31	65	110	167	230	304	378
21	32	67	115	174	240	317	394
22	33	70	119	181	250	330	410
23	34	73	123	189	260	344	426
24	36	76	128	197	270	358	443

Замечание:

1. Показатель мощности в ваттах рассчитывается из количества оборотов оси кривошипа в минуту (UPM) и тормозного момента (Nm).
2. Тренажер прошел калибровку на тестироватьм и соответствует требованиям "Высокая точность индикации". Если Вы подвергаете сомнению показатели тренажера, обратитесь к продавцу для контроля/настройки тренажера.



Компьютер вашего Эргометра очень удобен в обслуживании. Так как все функциональные данные одновременно выводятся на дисплей, исключается необходимость постоянного переключения и весь тренировочный процесс можно контролировать одним взглядом. Этот тренажер является тренажером, нагрузка которого не зависит от числа оборотов педалей. Чтобы добиться желаемой мощности, компьютер регулирует тормоз независимо от частоты вращения педалей. (программа ватт 16)

Включение:

- 1) Вставьте штекер блока питания в соответствующее гнездо на аппарате. Появится звуковой сигнал – все показатели на компьютере появятся на 2 сек и установятся на 00 или
- 2) Штекер уже вставлен / компьютер автоматически отключился. Посредством нажатия на любую кнопку – или оборота педалей – компьютер автоматически включается.

Выключение:

Компьютер отключается самостоятельно если более 4 Мин. тренажером не пользовались после окончания тренировки отключите тренажер от сети.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КЛАВИШИ

5 функциональных клавиш: START (Старт) / STOP (Стоп), AUSWAHL (Выбор) (F), AUF(Вверх) (+), AB(Вниз) (-) и TEST (Фитнес-оценка).

„Start/Stop“ - кнопка:

Старт или остановка тренировки в выбранной программе. Компьютер начинает отсчет только после нажатия кнопки „Start/Stop“. Если держать кнопку Start/Stop“ более 3 сек. нажатой, все данные устанавливаются в нуль т.е. на начальную стадию.

„F“- кнопка:

При помощи вводной и подтверждающей клавиши (E) возможен переход к следующей задаваемой функции. Выбранная функция мигает. При помощи клавиш „+“ и „-“ возможен ввод необходимых показателей и при повторном нажатии клавиши „F“ заданные показатели фиксируются. Одновременно начинает мигать следующая функция. Во время обучения можно нажать F ключевые функции RPM и калорий или км/ч и КМ постоянно показывать или поочередно.

„+“ и „-“ - кнопка:

При помощи этих клавиш вы можете изменять задаваемые показатели (только при мигающей индикации).

„Test“ - кнопка:

При помощи этой клавиши можно провести фитнес-тест .

ИНДИКАЦИЯ

PROGRAMM/ПРОГРАММА :

Индикация встроенных программы от 1-21 (программы 1–10 - фитнес-

программы, программы 11-15 – программы задаваемые пользователем; программа 16 – программа ватт; программы 17-20 – пульсозависимые программы; программы 21 программа измерения процентного содержания жира).

LEVEL/СТЕПЕНЬ НАГРУЗКИ:

Индикация выбранной степени нагрузки от 1–24. Чем выше степень нагрузки, тем больше сопротивление. Штриховой индикатор, показывающий степень нагрузки, имеет 12 горизонтальных штрихов. Каждый штрих показывает две параметра (например: 3 штриха - уровень 5 или 6). Точную величину можно считать в функции LEVEL / СТЕПЕНЬ НАГРУЗКИ. Нагрузку можно изменить в любое время и во всех программах с помощью клавиш „+“ и „-“.

TIME (ВРЕМЯ) / WATT (ВАТТ) :

Установка/индикация времени в минутах и секундах до максимального значения 99:00 мин. Ввод производится в поминутно, счет по нарастающей и убывающей производится в секундах. В программах 1-20 минимальное задаваемое составляет 5 мин. Устанавливается от 5 до 99 мин. Компьютер точно измеряет произведенную в ходе тренировки работу. Индикация производится в ваттах. В программе 16 производится индикация целевого значения. Устанавливается от 30 до 350 ватт. Автоматическое изменение отображения TIME (время) и WATT (ватт). Или постоянно, нажав клавишу F.

RPM (ОБ/мин) / SPEED/km/h (СКОРОСТЬ/км/час) :

Индикация оборотов педалей в минуту и скорости в км/час. Автоматическое изменение отображения RPM (ОБ/мин) и SPEED/km/h (СКОРОСТЬ/км/час). Или постоянно, нажав клавишу F.

KCAL / КИЛОДЖОУЛЬ / DIST (РАССТОЯНИЕ) :

Установка и индикация расстояния. Устанавливается от 0 до 999 км. Счет по нарастающей и убывающей шагом по 0,1 км. Производится индикация дистанции всех тренировок в км. Устанавливается от 1 до 999 км. С помощью средних величин компьютер рассчитывает калории, которые выводятся на дисплее в килокалориях. Для пересчета единиц энергии джоулей в калории применяйте формулу: 1 джоуль = 0,239 калорий или 1 калория = 4,186 дж. Устанавливается от 10 до 990 кило калорий. Или постоянно, нажав клавишу F.

Всего КМ (ODO)

На дисплее отображается суммарное расстояние в км. Смена значения или сброс на ноль невозможен.

HEART RATE / ИНДИКАЦИЯ ПУЛЬСА/ТИП ТЕЛА:

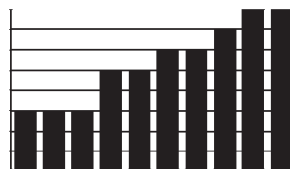
Индикация текущего значения пульса. Если задан верхний предел импульса, дисплей мигает, когда достигнуто заданное значение.

TARGET H.R. (ВЕРХНЕЕ ОГРАНИЧЕНИЕ ПУЛЬСА) / ALTER (ВОЗРАСТ):

Функция доступна только в программах 17-20. В программе 17 - 19: тренировочная программа с 55% / 75% или 95% вашей МНФ (максимальной частотой сердечных сокращений). После ввода вашего возраста (10-100) рассчитывается ваше МНФ (максимальная частота сердечных сокращений), которая рассчитывается в соответственном процентном соотношении. Результат, Ваш МНФ и Ваш актуальный пульс, выводятся на дисплей. После ввода возраста компьютер рассчитывает верхний допустимый для вашего возраста показатель пульса (формула: $(220 - \text{возраст}) \times 0,80$), который ни в коем случае не должен превышать. При достижении этой величины начинает мигать индикатор пульса. Вам необходимо немедленно уменьшить скорость или снизить уровень нагрузки. В программе 20: индикация введенного вами целевого показателя пульса. Устанавливается от 60 до 240.

WIDERSTANSPROFIL/ПРОФИЛЬ НАГРУЗКИ:

Продолжительность тренировки можно выставить с помощью клавиши ZEIT/ВРЕМЯ. Это время делится компьютером на 10 интервалов. Каждая балка на оси времени (по горизонтали) = 1/10 заданного времени, например тренировочное время = 5 мин. = каждая балка равна 30 сек., тренировочное время = 10 мин. = каждая балка = 1 мин. Каждая из 10 балок соответствует такому временному интервалу. Текущий отрезок времени обозначается индикацией миганием колонки. Если время не задается, то каждая колонка равна 3 мин. тренировки, что означает: по прошествии 3 мин. индикация миганием переходит с колонки 1 на колонку 2 и т.д. до максимального значения 30 мин. При остановке программы клавишей „S“ останавливается отсчет времени и при повторном нажатии клавиши „S“ время продолжает отсчитываться дальше.



Выше балка = Выше нагрузка
Низкая балка = Низкая нагрузка
Каждый сегмент балки содержит 3-е величины

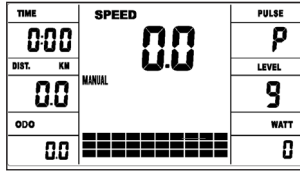
Каждая из 10 балок соответствует 1/10-й заданного тренировочного времени

LEVEL/НАГРУЗКА :

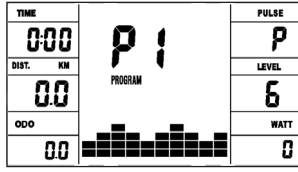
При помощи клавиш +/- возможно установление оптимальной нагрузки во всех программах. Изменение видно по высоте балок и по индикации LEVEL /СТЕПЕНЬ НАГРУЗКИ – чем выше колонки, тем выше нагрузка и наоборот. К каждому сегменту колонки относятся две величины (например, 3 сегмент соответствует степени 7, 8 и 9, или сегмент 7 соответствует степени 19, 20 и 21). Выбранная величина видна в окошке LEVEL/СТЕПЕНЬ НАГРУЗКИ. Изменение влияет на действующую и

последующие позиции времени. Высота колонок указывает величину нагрузки, но не профиль дороги. Прохождение программы показывается на дисплее графически. Каждая программа протекает по указанной схеме на дисплее, например программа 5 = гора / низина = 2 и т.д. (при этом высота сегмента = нагрузка, время распределяется по всей шкале). **После настройки программы обязательно перед началом тренировки нажать клавишу „Start/Stop“.**

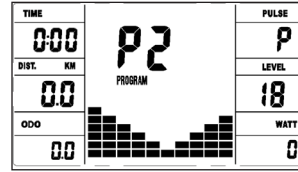
Manual Program



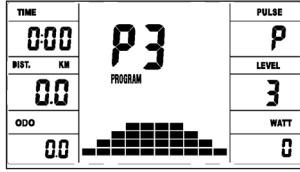
Programm 1 Rolling



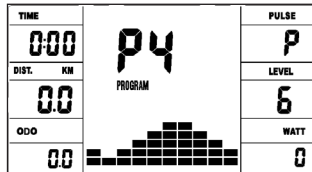
Program 2 Valley



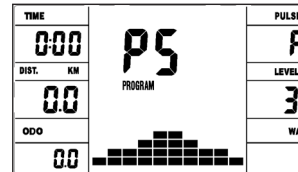
Programm 3 Fatburn



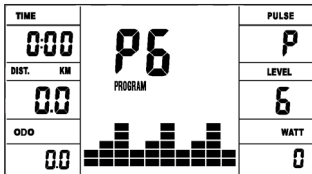
Programm 4 Ramp



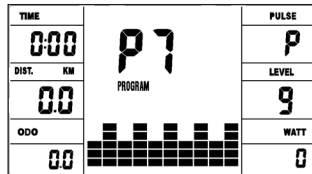
Programm 5 Mountain



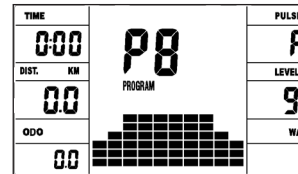
Programm 6 Interval



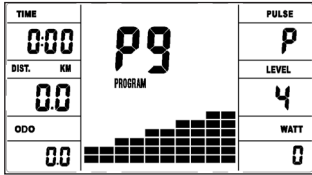
Programm 7 Cardio



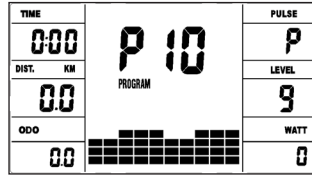
Programm 8 Endurance



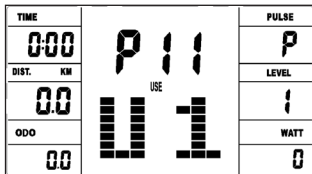
Programm 9 Slope



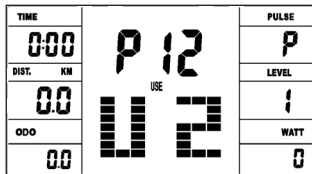
Programm 10 Rally



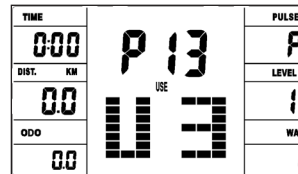
User Setting Program 11 (U1)



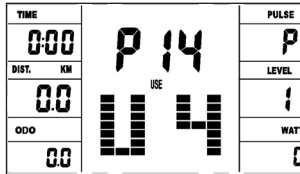
User Setting Program 12 (U2)



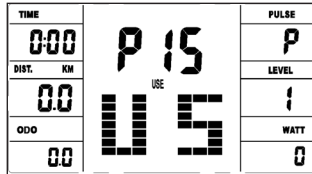
User Setting Program 13 (U3)



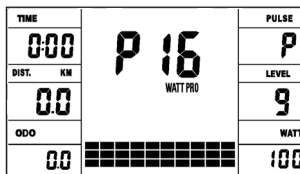
User Setting Program 14 (U4)



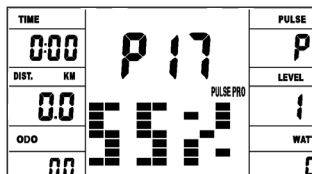
User Setting Program 15 (U5)



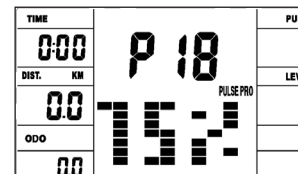
Programm 16 Watt Control Program



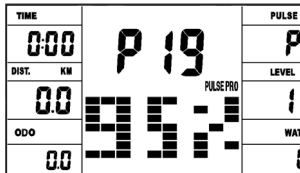
Programm 17 HRC (55%)



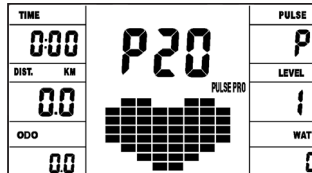
Programm 18 HRC (75%)



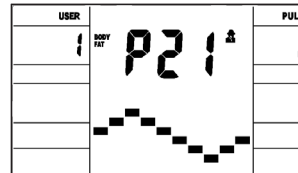
Programm 19 HRC (95%)



Programm 20 HRC



Programm 21 Body Fat



Программа Manuell/Ручная :

Эта программа соответствует функциям нормального велотренажера. Показатели времени, скорости/об/мин, дистанции, ватт/килоджоули и текущего показателя пульса непрерывно показываются в индикаторных окошках. С помощью клавиш „+“ и „-“ можно вручную задавать нагрузку. Все параметры задаются вручную – нет никакой автоматической регулировки. Если необходимо, установка показателей тренировки Zeit/Entfernung/Kalorien/ Puls (ВРЕМЯ / ДИСТАНЦИЯ / КАЛОРИИ / ПУЛЬС).

Программа 1 -10 / Фитнес :

Здесь заданы различные тренировочные программы. При выборе одной из них, программа протекает автоматически по всем содержащимся в ней различным интервалам. Разделение происходит по ступеням нагрузки и временным интервалам. Однако вы можете в любое время изменить нагрузку или время. Также производится индикация программы в графическом изображении (диаграмма) на дисплее. Если необходимо, установка показателей тренировки Zeit/Entfernung/Kalorien/ Puls (ВРЕМЯ / ДИСТАНЦИЯ / КАЛОРИИ / ПУЛЬС).

Программа 11 - 15: Индивидуальные тренировочные программы

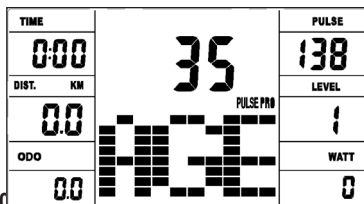
В этих программах возможен ввод различных личных профилей степеней нагрузки (U1-U5) для тренировки. Если необходимо, установка показателей тренировки Zeit/Entfernung/Kalorien/ Puls (ВРЕМЯ / ДИСТАНЦИЯ / КАЛОРИИ / ПУЛЬС).

Программа 16: Ватт-программа

Здесь вы можете задать вашу индивидуальную нагрузку в ваттах. Компьютер с учетом определенных допусков и независимо от частоты вращения педалей удерживает эту нагрузку в заданном вами пределе. (30-350 ватт). Если необходимо, установка показателей тренировки Zeit/Entfernung/Kalorien/ Puls (ВРЕМЯ / ДИСТАНЦИЯ / КАЛОРИИ / ПУЛЬС).

Программа 17 - 19: Целевое значение пульса THF

После ввода вашего возраста (10-100) компьютер рассчитывает Ваш максимально допустимый пульс и в зависимости от программы задает вам тренировочный целевой показатель - 55% / 75% или 95% от максимально допустимой частоты пульса. Этот нормативный показатель выводится на дисплее. Компьютер регулирует нагрузку так, чтобы тренировочный пульс оставался в области выбранного режима.



Программа 20

Здесь вы можете задать оптимальный показатель частоты биения сердца (THF) и компьютер с учетом определенных допусков удерживает эту нагрузку в заданном вами пределе. (60-240 пульса)

Программа 21: Программа по сжиганию жира

Здесь вы можете провести анализ жира и получить индивидуальное предложение по тренировкам.

Используйте клавишу F для выбора персональных данных (номер пользователя (user) = 1-8, рост (height) = 120-250 см, пол = мужской / женский, возраст (age) = 10-99 лет, вес (weight) = 20-200 кг) и установите их с помощью клавиш +/-.

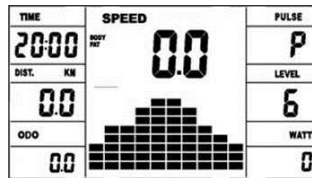
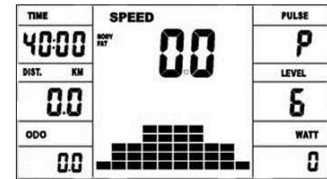
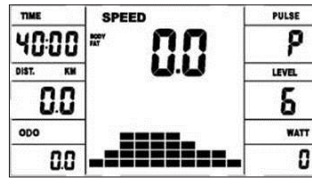
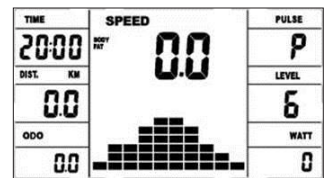
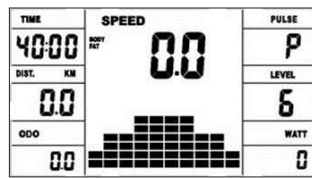
Затем нажмите кнопку «Start / Stop» и возьмитесь за датчики пульса для измерения жира. Примерно через 10 секунд на экране отобразится содержание жира в %, BMI, BMR и предложение программы тренировки. Для того чтобы выйти из программы анализ жира, нажмите кнопку «Start/ Stop» один раз и, чтобы запустить программу тренировки, нажмите снова кнопку «Start/Stop».

Таблица жира

Пол / Возраст	Маленький вес	Здоровый	Небольшой избыточный вес	Избыточный вес	Ожирение
Мужчина / ≤ 30	< 14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	> 35%
Мужчина / > 30	< 17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	> 38%
Женщина / ≤ 30	< 17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	> 40%
Женщина / > 30	< 20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	> 43%

Примечание:

- Сообщение об ошибке Err2 появляется, если датчики пульса не касаются сразу во время анализа.
- Программные предложения основаны только на определенных данных о жировых отложениях и служат для целевой тренировки.



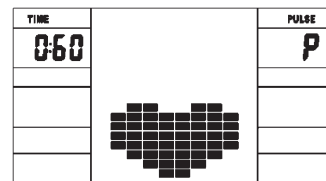
СПИСОК ВОЗМОЖНЫХ НЕИСПРАВНОСТЕЙ:

После каждого нового старта компьютер проводит быстрый тест на функциональность. При обнаружении несоответствия имеются три сигнала неисправности:

E1 Этот сигнал, сопровождающийся звуком, появляется, если есть неисправности в кабельных соединениях. Проверьте все кабельные соединения и особенно штекеры. После устранения неисправности нажмите клавишу „Start/Stop“ и держите более 2 секунд для того, чтобы систему установить в ноль.

TEST-FITNESS NOTE (тест-ФИТНЕС-ОЦЕНКА)

Расчитывая так называемую фитнес-оценку, Ваш тренажер производит оценку состояния вашей спортивной формы. Принцип расчета основан на том, что у здорового тренированного человека частота пульса на определенном отрезке времени снижается быстрее, чем у здорового нетренированного. Для определения показателя фитнес-оценки компьютер рассчитывает разницу между частотой пульса в конце тренировки (начальный пульс) и частотой пульса через одну минуту после окончания тренировки (конечный пульс). Пользуйтесь этой функцией после того, как вы некоторое время тренировались. Перед началом восстановительной паузы вы должны измерить текущий пульс. Для этого вы должны положить руки на сенсоры.



1. ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА:

В правом и левом поручне находятся датчики измерения пульса. Следите за тем, чтобы обе руки по время тренировки плотно лежали на датчиках. Как только измерение пульса начнется, начнет мигать значок „сердце“ рядом с показателем пульса. (Показатель пульса является ориентировочным показателем, который может отличаться от действительного пульса из-за воздействий движения, трения, пота и т.д. У некоторых людей возможны ошибки при измерении. Если у Вас возникают трудности с измерением пульса, мы рекомендуем использование нагрудного кардиодатчика.)

2. Кардио – измерение пульса:

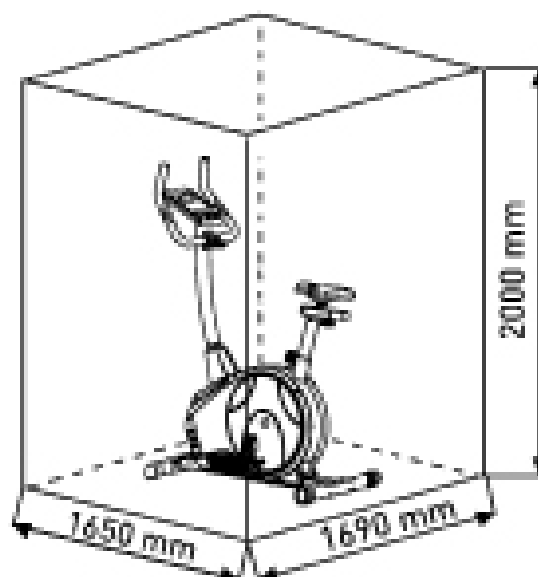
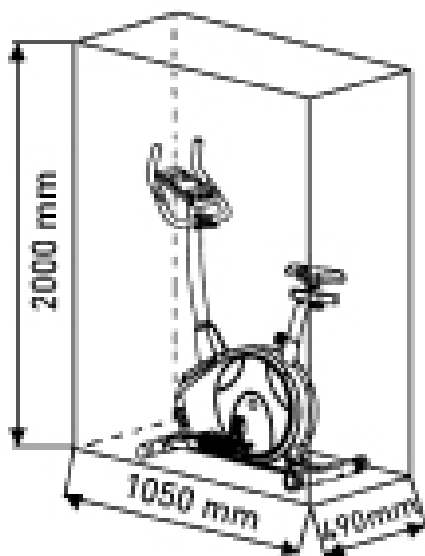
В торговле можно купить Кардио – измеритель пульса который состоит из грудного передатчика и в виде ручных часов принимающего устройства. Компьютер вашего Эргометра имеет такое принимающее устройство но в комплекте нет передающего устройства. Имея стандартный грудной передатчик вы можете посылаемые им импульсы видеть на вашем компьютерном дисплее.

Это возможно со всеми не кодированными грудными кардиодатчиками у которых передающая частота лежит между 5,0 и 5,5 Кгц . Дальность передающего сигнала составляет от 1 до 2 метров в зависимости от модели.

ВНИМАНИЕ: при одновременном применении грудного передатчика и наложении рук на сенсоры руля преимущество имеют сенсоры на руле.

Область обучения в мм
(Для устройства и пользователя)

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



Чистка, техническое обслуживание и хранение тренажера

1. Чистка

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

2. Хранение тренажера

При не использовании тренажера больше 4 недель, необходимо отключить его от сети. Установите салазки седла как можно ближе к рулю и опорную трубу седла опустите как можно ниже. Поставьте тренажер в сухое помещение и распылите немного масла на подшипники педалей справа и слева, а также на резьбу винта руля и быстродействующего затвора. Накройте тренажер, чтобы защитить его от солнечных лучей и пыли и этим предотвратить изменение окраски

3. Техническое обслуживание

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

Исправление неполадок:

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

Проблема	Возможная причина	Решение
Компьютер не включается посредством нажатия на любую клавишу .	Не подключен блок питания или в сети нет напряжения	Проверьте, подключен ли блок питания надлежащим образом и есть ли напряжение в сети
Компьютер не выдает информацию и не включается с началом тренировки	Отсутствие импульса датчика по причине неправильного монтажа или разъединенного штекерного соединения	Проверьте штекерное соединение на компьютере и в опорной трубе
Компьютер не выдает информацию и не включается с началом тренировки.	Отсутствие импульса датчика по причине неправильного монтажа датчика	Снимите обшивку и проверьте расстояние датчика к магниту. Магнит находится в диске шатуна напротив датчика, расстояние должно быть менее 5 мм
Нет индикации пульса	Кабель пульса не подключен	Вставьте разъем кабеля пульса в соответствующее гнездо на компьютере
Нет индикации пульса	Датчик пульса неправильно подключен	Открутите датчики пульса и проверьте штекерные соединения, проверьте кабель на повреждение

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТРЕНИРОВКЕ

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

1. ИНТЕНСИВНОСТЬ

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

2. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПУЛЬС

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

01: Расчет максимальной частоты сердечных сокращений

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

Формула Салли Эдвардс:

Мужчины:

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

Женщины:

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

02: Расчет пульса во время тренировки

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

Зона - Здоровье: Регенерация и Компенсация

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

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

Зона - Жировой обмен: Основы - Тренировка на выносливость 1

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

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

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

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

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

Зона - Анаэробика: Основы - Тренировка на выносливость 2

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

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

Зона - Соревнования : Тренировка для соревнований

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

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

Пример расчета:

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

01: расчет максимального пульса.

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

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

Максимальный пульс = примерно 190 уд/мин.

02: Расчет пульса во время тренировки

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

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

Тренировочный пульс = 190 x 0,6 [60%]

Тренировочный пульс = 114 уд/мин.

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

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

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

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

3. ЧАСТОТА

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

4. ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОК

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

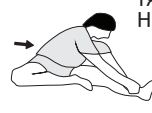
Пример – упражнения на растяжку для фаз разминки и заминки.

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

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

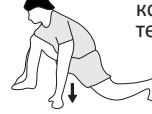
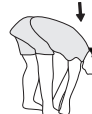


Сядьте на пол и вытяните одну ногу. Наклонитесь вперед



и попробуйте достать ступню. Выполняйте упражнение 2 раза по 20 секунд.

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



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

5. МОТИВАЦИЯ

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

Service / Hersteller

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



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

Service:

Top-Sports Gilles GmbH

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

Friedrichstrasse 55

info@christopeit-sport.com

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

D - 42551 Velbert

http://www



CHRISTOPEIT[®]
SPORT GERMANY