

Heimsport-Trainingsgerät

CL2



D

**Montage- und Bedienungsanleitung
für Bestell-Nr. 1801**

GB

**Assembly and exercise instructions
for Order No. 1801**

F

**Notice de montage et d'utilisation du
No. de commande 1801**

NL

**Montage- en bedieningshandleiding voor
Bestelnummer 1801**

CZ

**Návod k montáži a použití pro
objednací číslo 1801**

PL

**Instrukcja montażu i obsługi
dla zamówienia nr. 1801**

1. Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise	Seite 2
2. Einzelteileübersicht	Seite 3 - 4
3. Stückliste	Seite 5 - 6
4. Montageanleitung mit Explosionsdarstellungen	Seite 7 - 10
5. Benutzung des Gerätes	Seite 10
6. Störungsbeseitigung	
Reinigung, Wartung und Lagerung	Seite 11
7. Computeranleitung	Seite 12
8. Trainingsanleitung	Seite 13

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.

Ihre

Top-Sports Gilles GmbH



Achtung:

Vor Benutzung
Bedienungsan-
leitung lesen!

Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise

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

1. 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.

2. Vor der ersten Benutzung und in regelmässigen Abständen den festen Sitz aller Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen prüfen, damit der sichere Betriebszustand des Trainingsgerätes gewährleistet ist.

3. Das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort aufstellen und es vor Feuchtigkeit und Nässe schützen. Bodenunebenheiten sind durch geeignete Massnahmen am Boden und, sofern bei diesem Gerät vorhanden, durch dafür vorgesehene, justierbare Teile des Gerätes auszugleichen. Der Kontakt mit Feuchtigkeit und Nässe ist auszuschliessen.

4. Sofern der Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen und ähnliches geschützt werden soll, eine geeignete, rutschfeste Unterlage (z.B. Gummimatte, Holzplatte o.ä.) unter das Gerät legen.

5. Vor dem Trainingsbeginn alle Gegenstände in einem Umkreis von 2 Metern um das Gerät entfernen.

6. Für die Reinigung des Gerätes keine aggressiven Reinigungsmittel und zum Aufbau und für eventuelle Reparaturen nur die mitgelieferten bzw. geeignete, eigene Werkzeuge verwenden. Schweissablagerungen am Gerät sind direkt nach Trainingsende zu entfernen.

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

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

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

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

11. Es sind Trainingskleidung und Schuhe zu tragen die für ein Fitness-Training mit dem Gerät geeignet sind. Die Kleidung muss so beschaffen


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

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

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

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

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

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

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

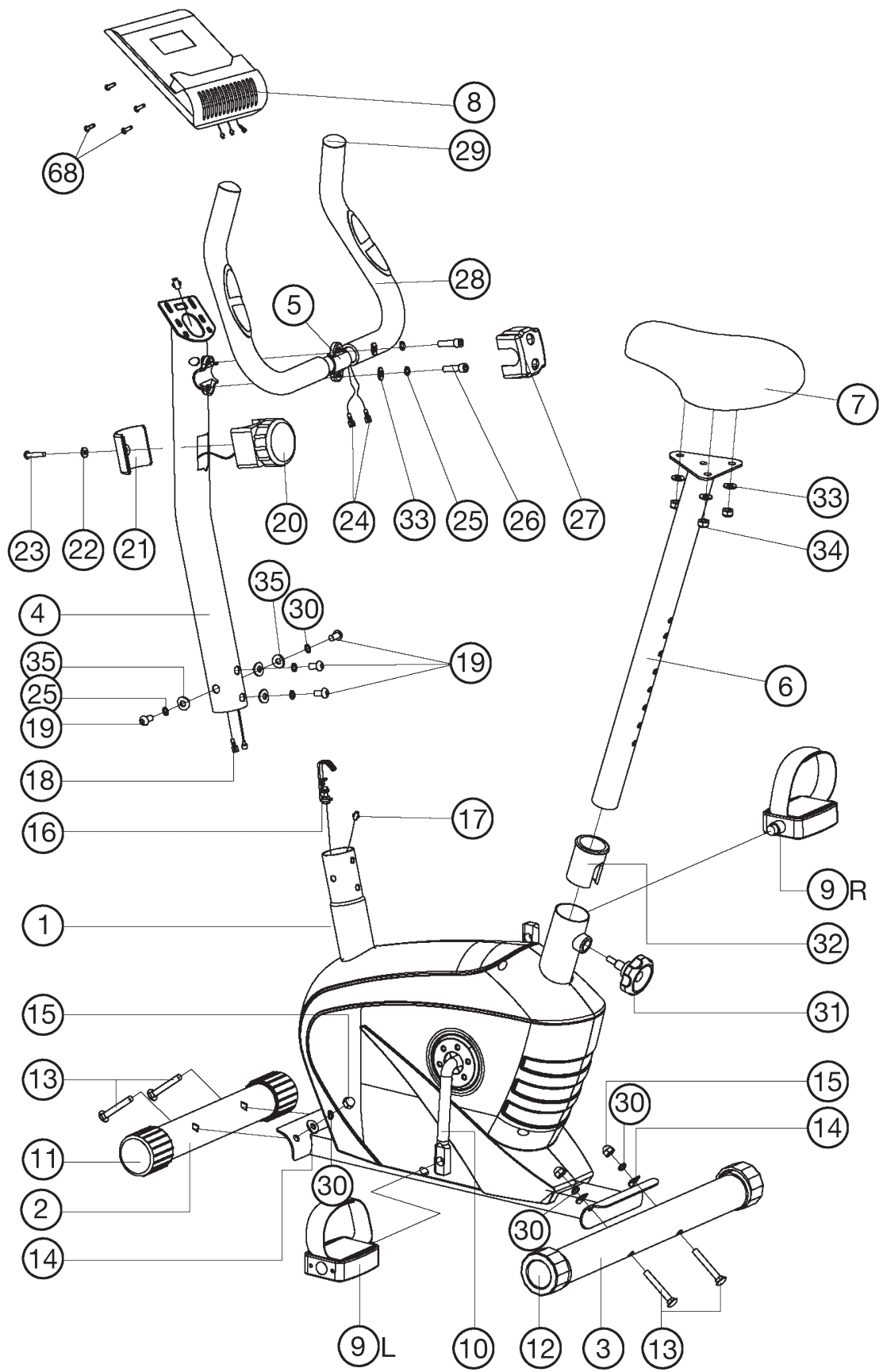
18. Bei diesem Gerät handelt es sich um ein geschwindigkeitsabhängiges Gerät, d.h. mit zunehmender Drehzahl nimmt die Leistung zu und umgekehrt.

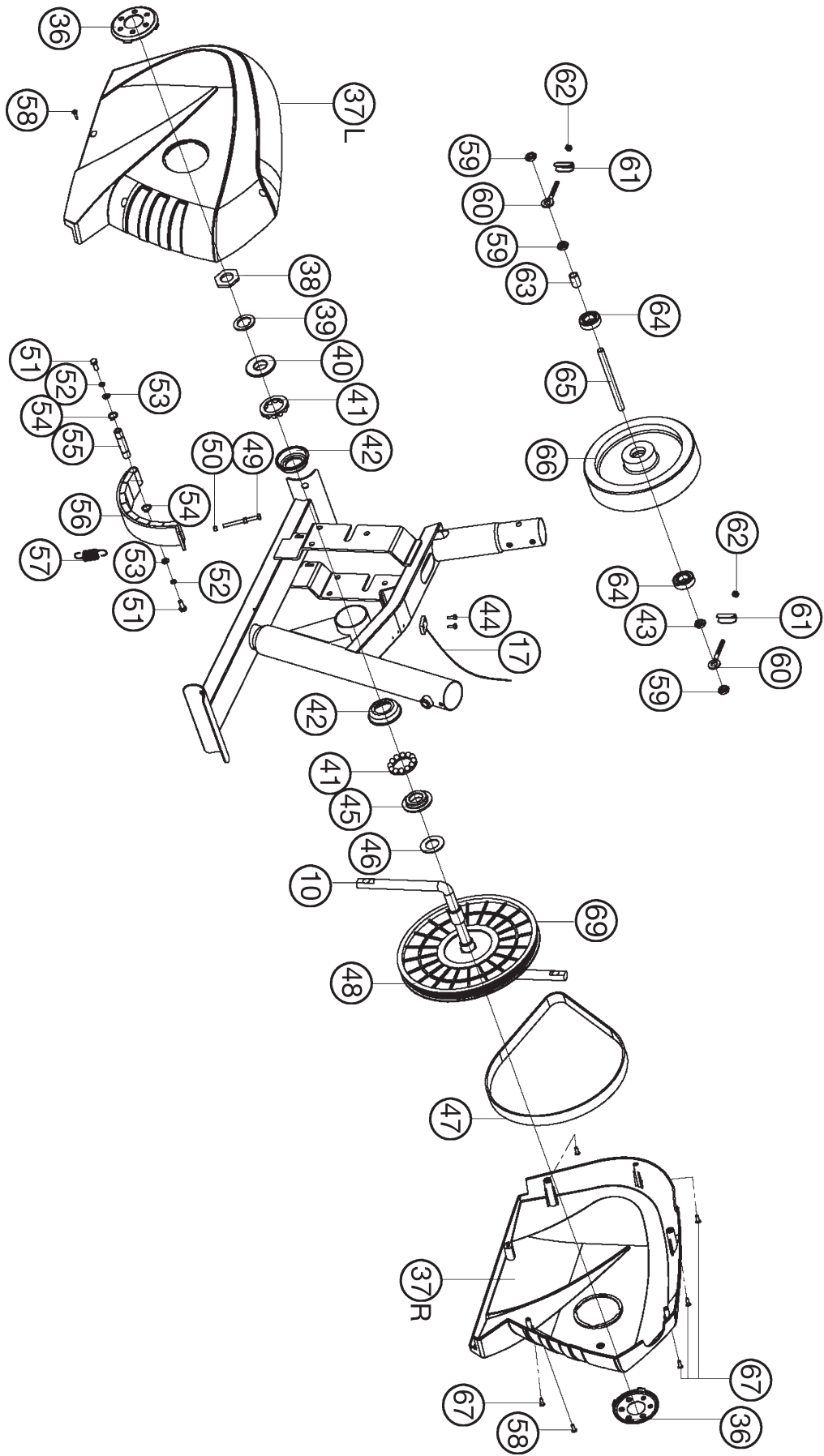
19. Das Gerät ist mit einer 8-stufigen Widerstandseinstellung ausgestattet. Diese ermöglichen eine Verringerung bzw. Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Dabei führt das Drehen des Einstellknopfes der Widerstandseinstellung in Richtung der Stufe 1 zu einer Verringerung des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

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

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

- D** Montageübersicht:
- GB** Assembly overview:
- F** Aperçu de l'Assemblée:
- NL** Montage overzicht:
- CZ** Přehled montáž:
- PL** Przegląd montażu:





Stückliste - Ersatzteilliste

CL 2 Best.-Nr. 1801

Technische Daten: Stand: 13.04.2022

Kompaktes Trainingsgerät für Ausdauer- und Fitnesstraining mit:

- Magnet – Brems – System
- ca. 5 kg Schwungmasse
- 8- stufige manuelle Rasterschaltung
- Handpulsmessung
- Sattel höhenverstellbar
- Transportrollen
- Display mit digitaler Anzeige von: Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, Entfernung total, ca. Kalorienverbrauch, Pulsfrequenz und Scan, Halterung für Smartphone /Tablet

Geeignet bis zu einem Körpergewicht von max. 100 kg
Stellmaße: ca. L 80 x B 49 x H 116 cm

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

Adresse: Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 2051 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 2051 - 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/C



Abbildungs-Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge Stück	Montiert an Abbildungs Nr.	ET-Nummer
1	Grundrahmen		1		33-1801-01-WS
2	Fuß vorne		1	1	33-1302-02-WS
3	Fuß hinten		1	1	33-1302-03-WS
4	Lenkerstützrohr		1	1+5	33-1801-04-WS
5	Lenker		1	4	33-1302-05-WS
6	Sattelstützrohr		1	1+7	33-1302-06-WS
7	Sattel		1	6	36-1302-04-BT
8	Computer		1	30	36-1801-03-BT
9L	Pedal links		1	10	36-9840111-BT
9R	Pedal rechts		1	10	36-9840112-BT
10	Tretkurbel		1	48	33-1302-07-SI
11	Fußkappe vorne		2	2	36-1302-05-BT
12	Exzenterkappe		2	3	36-1321-07-BT
13	Schlossschraube	M10x60	4	1,2+3	39-10026
14	Unterlegscheibe gebogen	10//25	4	13	39-10233-CR
15	Hutmutter	M10	4	13	39-10021
16	Seilzug		1	20	36-1302-06-BT
17	Sensorkabel		1	1+18	36-1302-07-BT
18	Verbindungskabel		1	8+17	36-1302-08-BT
19	Innensechskantschraube	M8x15	4	4	39-9913-SW
20	Widerstandsregulierung		1	4	36-1302-09-BT
21	Abdeckung		1	4	36-1302-10-BT
22	Unterlegscheibe	5//10	1	21	39-10111-VC
23	Kreuzschlitzschraube	M5x40	1	20	39-10406
24	Pulssensor mit Kabel		2	5	36-1302-11-BT
25	Federring	für M8	6	19+26	39-9864-VC
26	Schraube	M8x30	2	5	39-9906
27	Lenkerverkleidung		1	5	36-9110-13-BT
28	Griffüberzug		2	5	36-1302-12-BT
29	Stopfen		2	5	36-9211-21-BT
30	Federring	für M10	4	13	39-9995-CR
31	Sattelstützrohrschaube		1	1+6	36-1302-15-BT
32	Kunststoffeinsatz		1	1	36-1302-16-BT
33	Unterlegscheibe	8//16	5	7+26	39-9962-CR
34	Selbstsichernde Mutter	M8	3	7	39-9918-CR
35	Unterlegscheibe gebogen	8//25	4	19	39-9966-CR
36	Gummeinsatz		2	37	36-1102-04-BT
37L	Verkleidung links		1	1+37R	36-1801-11-BT
37R	Verkleidung rechts		1	1+37L	36-1801-12-BT
38	Mutter	M22	1	10	36-9713-05-BT

Abbildungs- Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge Stück	Montiert an Abbildungs Nr.	ET-Nummer
39	Unterlegscheibe	22/35	1	10	36-9713-04-BT
40	Lagerabdeckung 2	M22	1	10	36-9713-03-BT
41	Kugellager	30/45	2	10	36-9713-02-BT
42	Lageraufnahme		2	1	36-9713-01-BT
43	Mutter	M10x1	1	65	39-9820-SW
44	Schraube	3,5x20	2	17	39-9909-SW
45	Lagerabdeckung 1	M23	1	10	36-9713-06-BT
46	Unterlegscheibe	23/38	1	10	36-9713-07-BT
47	Flachriemen		1	48+66	36-1302-17-BT
48	Tretkurbelscheibe		1	10	36-1302-18-BT
49	Schraube	M5x60	1	56	36-1302-19-BT
50	Mutter	M5	2	49	39-10012
51	Schraube	M6x15	2	55	39-10120-SW
52	Federring	für M6	2	51	39-9865-SW
53	Unterlegscheibe	6//12	2	51	39-10013-VC
54	Sicherungsring	C 12	2	55	36-9111-39-BT
55	Magnetbügelachse		1	56	36-1122-21-BT
56	Magnetbügel		1	55	33-1302-08-SI
57	Feder		1	56	36-9211-27-BT
58	Schraube	4,2x12	2	1+37	39-10190
59	Achsmutter	M10x1	3	65	39-9820
60	Schraube		2	65	39-10000
61	U-Teil		2	60	36-9713-56-BT
62	Mutter		2	60	39-9861-VZ
63	Distanzstück		1	65	36-1302-20-BT
64	Kugellager	6000z	2	65	39-9998
65	Schwungradachse		1	66	33-1302-09-SI
66	Schwungrad		1	65	33-1302-10-SI
67	Schraube	4,2x16	6	37	36-9111-38-BT
68	Schraube	5x10	4	8	39-9903-SW
69	Magnet		1	48	36-1122-23-BT
70	Werkzeugset		1		36-1302-20-BT
71	Montage- und Bedienungsanleitung		1		36-1801-10-BT

Montageanleitung

Entnehmen Sie alle Einzelteile der Verpackung, legen diese auf den Boden und kontrollieren grob die Vollzähligkeit anhand der Montageschritte.

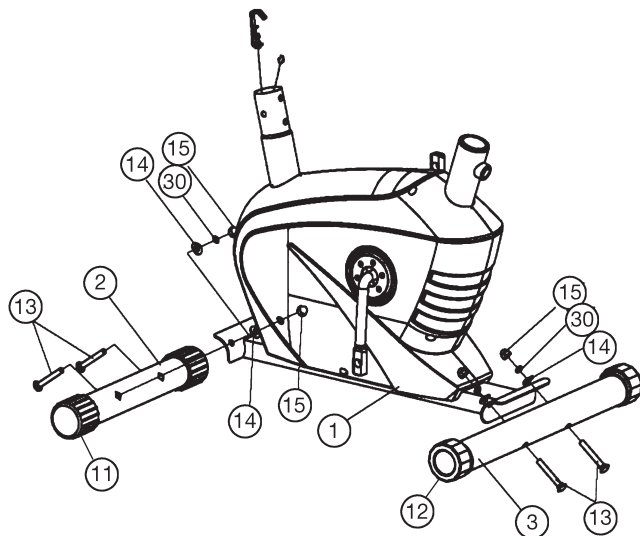
Zu beachten ist dabei, dass einige Teile direkt mit dem Grundgestell verbunden sind und vormontiert wurden. Des Weiteren sind auch einige andere Einzelteile schon zu Einheiten zusammengefügt worden. Dieses soll Ihnen den Zusammenbau des Gerätes erleichtern und schneller durchführbar machen.
Montagezeit: ca. 30 - 40 min.

Schritt 1:

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

1. Die Schrauben (13), je zwei Federringe (30) und je zwei Unterlegscheiben (14) griffbereit neben den vorderen und hinteren Teil des Grundrahmens (1) legen.
2. Die Fußrohre (2+3) in die Aufnahmen am Grundrahmen (1) einlegen und so ausrichten, dass die Lochbilder der Aufnahmen und der Fußrohre (2+3) übereinstimmen. (Das hintere Fußrohr (3) ist mit den Exzenterkappen (12) vormontiert.)
3. Je eine Schraube (13) durch die Bohrungen stecken.
4. Die Schraubenenden von (13) mit je einer Unterlegscheibe (14) und einem Federring (30) versehen und mit je einer Mutter (15) verschrauben.

(Achtung! Zu einem beliebigen Zeitpunkt können Unebenheiten des Bodens, auf dem das Gerät zum Training aufgestellt wird, durch Drehen der Exzenterkappen (12) am hinteren Fuß (3) ausgeglichen werden).

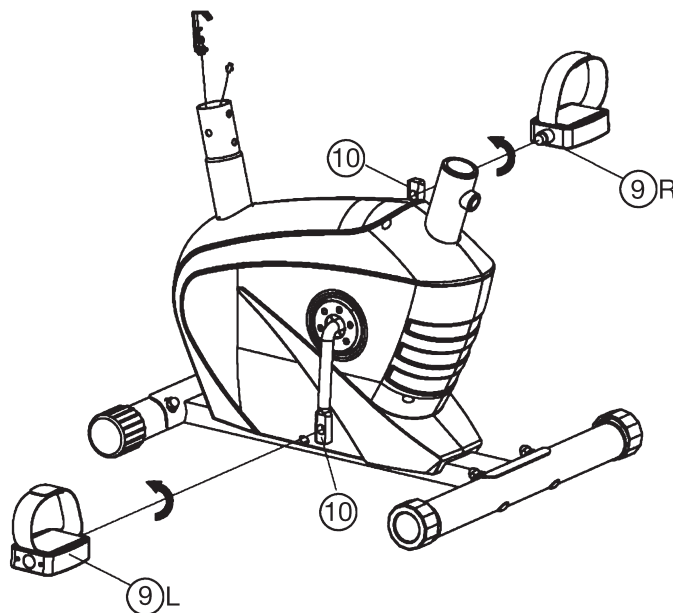


Schritt 2:

Montage der rechten und linken Pedale (9R+9L) an der Tretkurbel (10).

1. Die Pedalen sind mit „R“ für Rechts und „L“ für Links gekennzeichnet.
2. Die rechte Pedale (9R) in das Gewindeloch auf der rechten Seite der Tretkurbel (10) eindrehen und fest anziehen.
(Achtung! Rechts und Links sind aus der Blickrichtung zu sehen, wenn man auf dem Gerät sitzt und trainiert. Weiterhin ist darauf zu achten, dass das Gewindestück der rechten Pedale im **Uhrzeigersinn** in das Gewindeloch der Pedalkurbel einzudrehen ist.)
3. Die linke Pedale (9L) in das Gewindeloch auf der linken Seite der Tretkurbel (10) eindrehen und fest anziehen.

(Achtung! Das Gewindestück der linken Pedale muss **entgegen dem Uhrzeigersinn** in das Gewindeloch der Pedalkurbel eingedreht werden.)

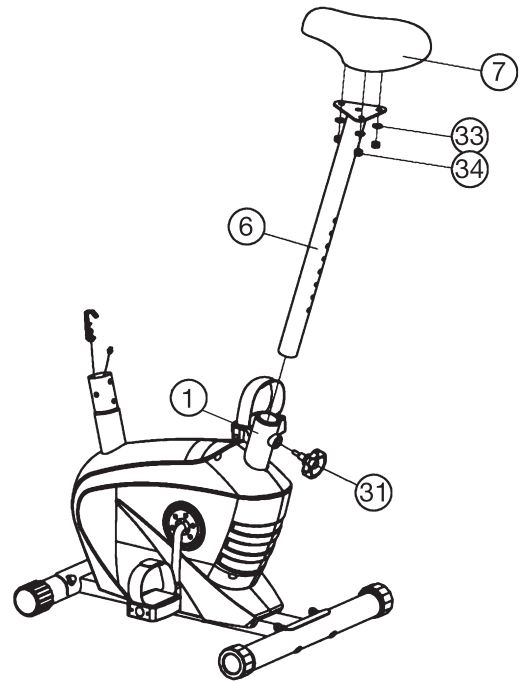


Schritt 3:

Montage des Sattels (7) und des Sattelstützrohres (6).

1. Den Sattel (7) mit der Sitzfläche nach unten hinlegen.
2. Die Aufnahmeplatte des Sattelstützrohr (6) auf die oben liegende Rückseite des Sattels (7) auflegen. Die Gewindestücke auf der Rückseite des Sattels müssen durch die entsprechenden Löcher in der Aufnahmeplatte des Sattelstützrohr (6) ragen.
3. Auf die Gewindestücke die Unterlegscheiben (33) stecken und die Muttern (34) aufdrehen und fest anziehen.
4. Das Sattelstützrohr (6) in die dafür vorgesehene Aufnahme des Grundrahmens (1) stecken und in der gewünschten Position mittels eindrehen des Sattelstützrohrschaube (31) sichern.

(Achtung! Zum Eindrehen der Sattelstützrohrschaube (31) müssen das Gewindeloch im Grundrahmen (1) und eines der Löcher im Sattelstützrohr (6) übereinander stehen. Weiterhin muss darauf geachtet werden, dass das Sattelstützrohr (6) nicht über die markierte, maximale Einstellposition aus dem Grundrahmen herausgezogen wird. Die Einstellung des Sattelstützrohres kann später beliebig verändert werden).



Schritt 4:

Montage des Lenkerstützrohres (4) am Grundrahmen (1).

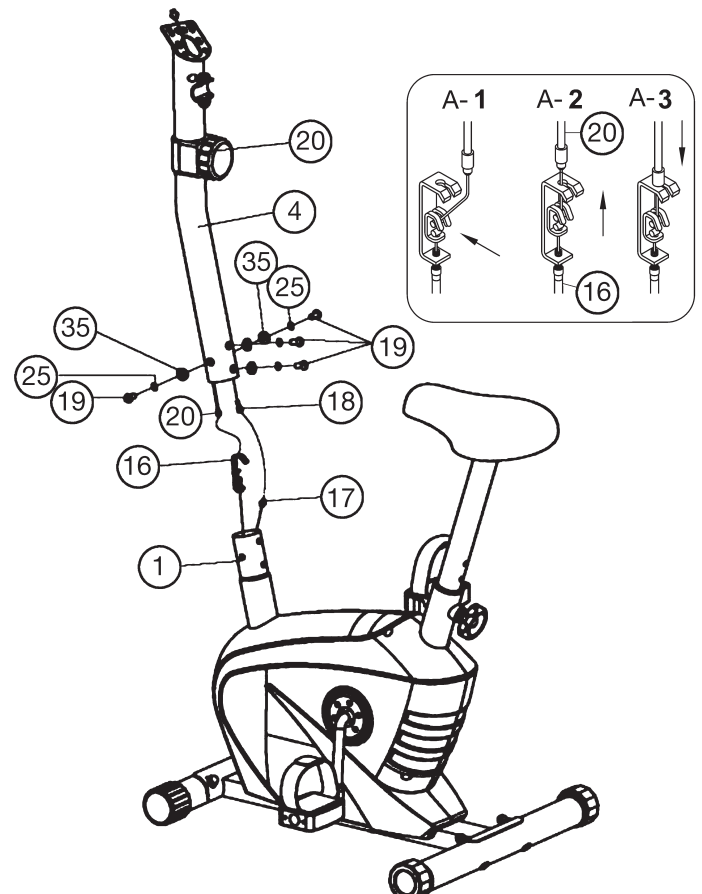
1. Die Schrauben (19), Federringe (25) und Unterlegscheiben (35) griffbereit neben den vorderen Teil des Grundrahmens (1) legen.
2. Das untere Ende des Stützrohres (4) zum Grundrahmen (1) führen und die Enden der beiden Computerkabelstränge (17+18), die aus (1) und (4) ragen, zusammenstecken.

(Achtung! Das oben aus dem Stützrohr (4) ragende Ende des Computerkabelstrangs (18) darf nicht in das Rohr rutschen, da es zur weiteren Montage noch benötigt wird. Ebenso darauf achten, dass beim Zusammenstecken der Rohre die Kabelverbindung nicht eingequetscht wird.)

3. Führen Sie das Ende der Widerstandsregulierung (20) zur Seilzugaufnahme (16) und verbinden Sie diese miteinander wie im Bild A1-3 dargestellt.

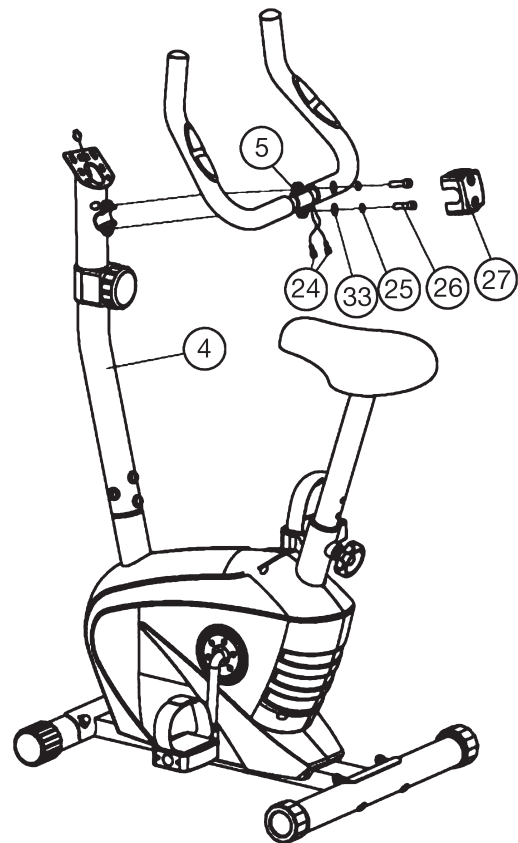
Dazu die Widerstandsregulierung so einstellen, dass der Seilzug mit dem Knopf weit möglichst aus dem Mantel steht. Dann den Knopf am Ende des Drahtes der Widerstandseinstellung (20) in den in der Aufnahme (16) befindlichen Haken einhängen (Bild A1). Dann das ganze Stützrohr (mit eingehaktem Seilzugknopf) nach oben ziehen, sodass sich der Haken in der Aufnahme nach oben schiebt (Bild A2) und der Mantel oben auf die Aufnahme ein arretiert werden kann (Bild A3).

4. Auf die Schrauben (19) je ein Federring (25) und eine Unterlegscheibe (35) stecken und das Stützrohr (4) auf den Grundrahmen (1) aufschieben. Die Schrauben (16) durch die Bohrungen stecken, in die Gewindelöcher eindrehen und fest anziehen.

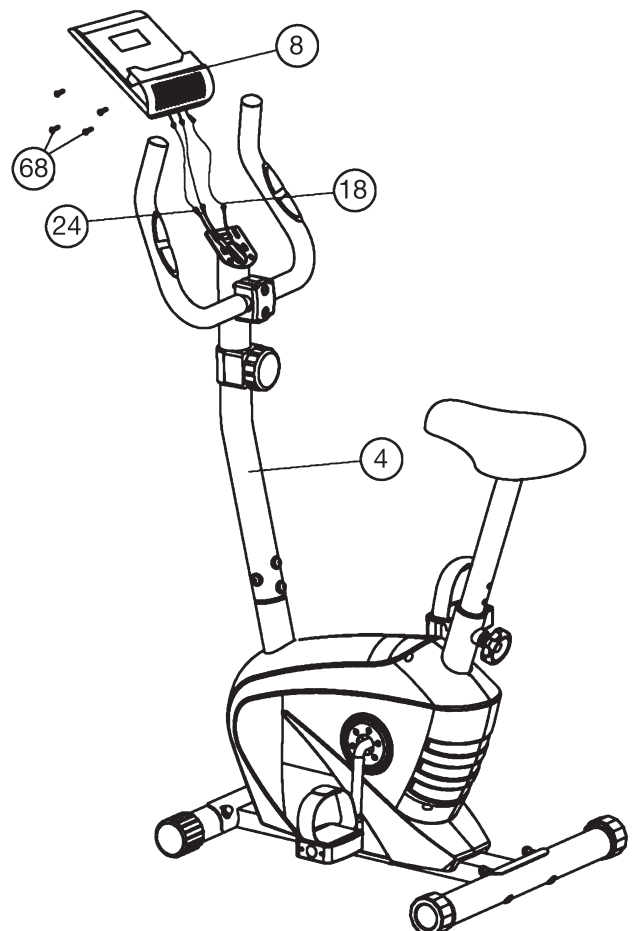


Schritt 5:**Montage des Lenkers (5) am Lenkerstützrohr (4).**

1. Den Lenker (5) zum Lenkerstützrohr (4) führen, und so ausrichten, dass das Lochbild des Lenkers und des Lenkerstützrohr übereinstimmen. Auf die Schrauben (26) jeweils einen Federring (25) und Unterlegscheibe (33) aufstecken und die Schrauben (26) durch die Bohrungen am Lenker führen, in die Gewindelöcher im Stützrohr (4) eindrehen und fest anziehen.
2. Führen Sie die Handpuls-kabel (24) durch die Löcher des Stützrohres (4) nach oben.
3. Anschließend die Lenkerverschraubung mit der Lenkerverkleidung (27) abdecken.

**Schritt 6:****Montage des Computers (8) und der Computeraufnahme (36).**

1. Nehmen Sie den mitgelieferten Computer (8) aus der Verpackung und setzen Sie die Batterien (Type AAA - 1,5V) unter Beachtung richtiger Polarität auf der Rückseite des Computers (8) ein. (Batterien für den Computer liegen nicht im Lieferumfang bei. Bitte beziehen Sie diese im Handel.)
2. Führen Sie den Computer (8) zum Stützrohr und stecken Sie das Verbindungskabel (18) und die Puls-kabel (24) in die entsprechenden Buchsen auf Rückseite des Computers (8) ein. Schieben Sie den Computer (8) auf Computeraufnahme vom Stützrohr (4) auf und befestigen Sie ihn mittels der Schrauben M5x10 (68). (Bitte Achten Sie darauf, dass die Kabel beim Aufschieben des Computers nicht eingeklemmt werden. Die Befestigungsschrauben für den Computer befinden sich auf der Computerrückseite)

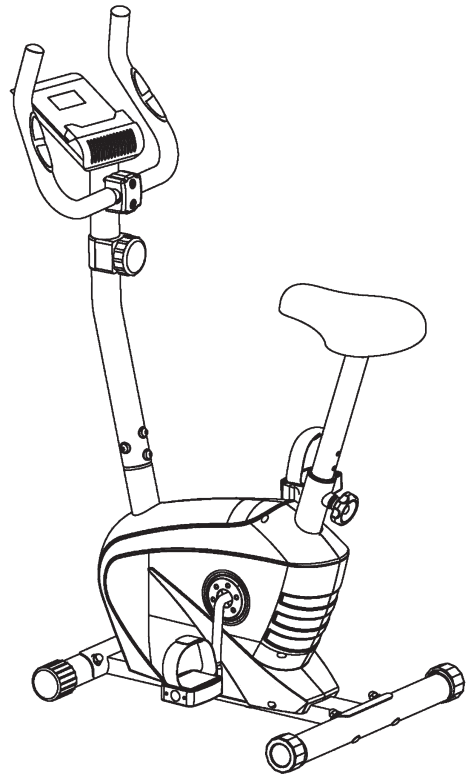


Schritt 7: Kontrolle

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.



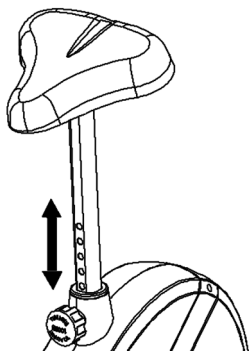
Benutzung des Gerätes

Transport des Gerätes:

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

Sitzhöhenverstellung:

Um eine angenehme Sitzposition beim Training zu erhalten muss die Sitzhöhe richtig eingestellt werden. Die richtige Sitzhöhe ist dann vorhanden, wenn beim Trainieren das Knie bei tiefster Pedalstellung noch eine wenig gebeugt ist und nicht ganz durchgestreckt werden kann. Um die richtige Sitzposition einzustellen, drehen Sie die Sterngriffschraube heraus, sodass Sie den Sattel mit dem Sattelstützrohr in die gewünschte Sitzposition schieben können. Anschließend den Sattel mit der Sterngriffschraube wieder richtig festschrauben.



Wichtig:

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

Auf/Absteigen vom Gerät und Benutzung:

Aufsteigen:

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

Benutzung:

Halten Sie sich mit beiden Händen an dem Lenker in gewünschter Position fest und bleiben Sie auf dem Sattel während des Trainings sitzen.

Ebenso darauf achten, dass die Füße auf den Pedalen mit den Pedalsicherungsbandern gesichert sind.

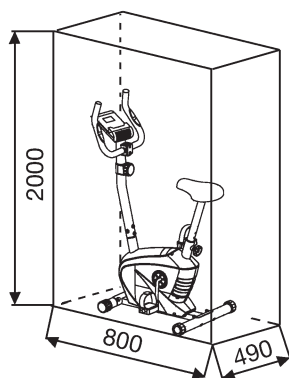
Absteigen:

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

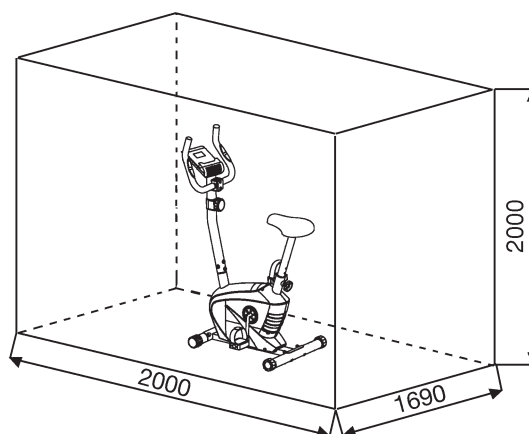
Dieses Fitnessgerät ist ein stationäres Heimsportgerät und simuliert Radfahren. Ein vermindertes Risiko besteht durch ein wetterunabhängiges Training ohne äußere Einflüsse, sowie bei evtl. Gruppenzwang das Risiko von Überanstrengungen oder Stürzen.

Radfahren bietet ein Herz-Kreislauf-Training ohne Überforderung, aufgrund der Möglichkeit des selbst einstellbaren Widerstandes. Somit ist ein mehr oder weniger Intensives Training möglich. Es trainiert die unteren Extremitäten, stärkt das Herz-Kreislaufsystem und fördert somit die Gesamtfitness des Körpers.

Trainingsfläche in mm
(für Gerät und Benutzer)



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



Reinigung, Wartung und Lagerung des Heimtrainers:

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

Entnehmen Sie die Batterien aus dem Computer bei Beabsichtigung das Gerät länger als 4 Wochen nicht zu nutzen. Wählen Sie einen trockenen Lagerort im Haus und geben Sie etwas Sprüh-Öl an die hinteren und vorderen Fußhebelverbindungen und an die Handhebelachse. Decken Sie das Gerät ab um es vor Verfärbungen durch evtl. Sonneneinstrahlung und Staub zu schützen

3. Wartung

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

Störungsbeseitigung:

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

Problem	Mögliche Ursache	Lösung
Der Computer schaltet sich durch Drücken einer Taste nicht ein.	Keine Batterien eingesetzt oder Batterien leer	Überprüfen Sie die Batterien im Batteriefach auf ordnungsgemäßen Sitz oder wechseln Sie diese aus.
Der Computer zählt nicht und schaltet sich durch Beginn des Trainings nicht ein.	Fehlender Sensorimpuls aufgrund nicht ordnungsgemäßer oder gelöster Steckverbindung.	Überprüfen Sie die Steckverbindung am Computer 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 linke Verkleidung ab und überprüfen Sie ob der Mitnehmer vom Sensor sich mit der Schwungmasse dreht und das Sensorkabel unbeschädigt ist.
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.
Widerstand verändert sich bei Verstellung nicht spürbar.	Seilzugverbindung nicht ordnungsgemäß verbunden.	Überprüfen Sie die im Stützrohr hergestellte Seilzugverbindung auf ordnungsgemäßen Zustand laut Montageanleitung.

Computeranleitung

Der mitgelieferte Computer bietet den größten Trainingskomfort. Jeder trainingsrelevante Wert wird in einem entsprechenden Sichtfenster angezeigt.

Vom Trainingsbeginn an werden die benötigte Zeit, die aktuelle Geschwindigkeit, der ungefähre Kalorienverbrauch, zurückgelegte Entfernung und der aktuelle Puls angezeigt. Alle Werte werden von Null an aufwärts zählend festgehalten.

Wollen Sie permanent neben der Geschwindigkeit einen Wert während des Trainings angezeigt haben, so wählen Sie diesen mit der „F“-Taste aus. Wollen Sie diesen Wert im permanenten Wechsel angezeigt bekommen, so wählen Sie die Funktion „SCAN“ aus. In Abständen von ca. 4 Sekunden wechselt die Anzeige dann von einer Funktion zur Nächsten.

Der Computer schaltet sich durch kurzes Drücken der F-Taste oder einfachem Trainingsbeginn ein. Der Computer beginnt alle Werte zu erfassen und anzuzeigen. Um den Computer zu stoppen, einfach das Training beenden. Der Computer stoppt alle Messungen und hält die zuletzt erreichten Werte fest. Die zuletzt erreichten Werte in den Funktionen ZEIT, KALORIEN, KM und KM-Total werden noch 4 Minuten gespeichert und bei einer Wiederaufnahme des Trainings kann von diesen Werten aus weitertrainiert werden. Der Computer schaltet sich ca. 4 Minuten nach Beendigung des Trainings automatisch ab.

Anzeigen:

1. „KM/H“-Anzeige:

Es wird die aktuelle Geschwindigkeit in Kilometern pro Stunde angezeigt. Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt nicht. (Höchstgrenze der Anzeige 99,9 km/h)

2. „ZEIT“-Anzeige:

Es wird die aktuell benötigte Zeit in Minuten und Sekunden angezeigt. Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt. (Höchstgrenze der Anzeige 99,59 Minuten.)

3. „KM“-Anzeige:

Es wird der aktuelle Stand der zurückgelegten Kilometern angezeigt. Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt. (Höchstgrenze der Anzeige 999,9 km)

4. „KALORIEN“-Anzeige:

Es wird der aktuelle Stand der verbrauchten Kalorien angezeigt. Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt. (Höchstgrenze der Anzeige 9999 Kalorien)

5. „KM-TOTAL“-Anzeige:

Es wird der aktuelle Stand der zurückgelegten Kilometer aller bisherigen Trainingseinheiten incl. der aktuellen Trainingseinheit angezeigt. Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt. (Höchstgrenze der Anzeige 9999 km)

6. „PULS“-Anzeige:

Es wird der aktuelle Puls in Schlägen pro Minuten angezeigt. Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt nicht. (Höchstgrenze der beiden Anzeigen 40- 240 Pulsschläge pro Minute)

Achtung:

Zur Pulsmessung müssen die beiden Kontaktflächen der Pulsmessgriff-Einheit mit beiden Händen gleichzeitig gegriffen werden. Dabei sollten sich die Kontaktflächen mittig in der Handinnenfläche befinden.

7. „SCAN“-Funktion:

Wird diese Funktion mittels der „F“-Taste ausgewählt, werden im fortlaufenden

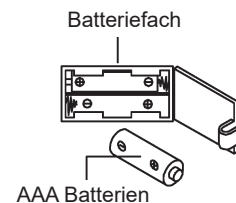
Wechsel von ca. 4 Sekunden die aktuellen Werte aller Funktionen nacheinander angezeigt.

Tasten:

1. „F“-Taste:

Durch ein kurzes, einmaliges Drücken der Taste kann von einer zur anderen Funktion gewechselt werden; d.h. die jeweilige Funktion ausgewählt werden. Die jeweils ausgewählte Funktion wird durch ein Pfeil-Symbol im jeweiligen Sichtfenster angezeigt.

Durch ein längeres Drücken der Taste (ca. 3 Sekunden) erfolgt eine Löschung aller zuletzt erreichten Werte aller Anzeigen mit Ausnahme der Werte in der „KM-TOTAL“-Anzeige.



Austausch der Batterien:

1. Öffnen Sie den Batteriefachdeckel und entnehmen Sie die gebrauchten Batterien. (Sollten die Batterien ausgelaufen sein entfernen Sie diese unter erhöhter Berücksichtigung, dass die Batteriesäure nicht mit Haut in Kontakt kommt und reinigen Sie das Batteriefach gründlich.)
2. Legen Sie neue Batterien (Typ (AAA) Micro 1,5V in richtiger Reihenfolge und unter Berücksichtigung der Polarität in das Batteriefach ein und schließen Sie den Batteriefachdeckel, sodass dieser einrastet.
3. Sollte der Computer die Funktion nicht sofort aufnehmen sollten die Batterien für 10 Sekunden entfernt und wieder eingelegt werden.
4. Die leeren Batterien gemäß den Entsorgungsrichtlinien fachgerecht entsorgen und nicht zum Restmüll geben.

Garantiebestimmungen

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

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

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

Die Garantieleistung gilt nur für Material oder Fabrikationsfehler. Bei Verschleißteilen oder Beschädigungen durch missbräuchliche oder 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

Trainingsanleitung Allgemein

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

INTENSITÄT

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

TRAININGSPULS

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

01 Maximalpuls-Berechnen

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

Sally Edwards-Formel

Männer:

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

Frauen:

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

02 Trainingspuls-Berechnen

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

Gesundheits - Zone: REKOM - Regeneration und Kompensation.

Geeignet für: Anfänger

Trainingsart: sehr leichtes Ausdauertraining

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

Trainingspuls = 50 bis 60% von dem Maximalpuls

Fettstoffwechsel - Zone: GA1 - Grundlagen - Ausdauertraining 1.

Geeignet für: Anfänger und Fortgeschrittene

Trainingsart: leichtes Ausdauertraining

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

Trainingspuls = 60 bis 70% vom Maximalpuls

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

Geeignet für: Anfänger und Vortgeschrittene

Trainingsart: moderates Ausdauertraining.

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

Trainingspuls = 70 bis 80% vom Maximalpuls

Anaerobe - Zone: GA2 - Grundlagen - Ausdauertraining 2

Geeignet für: Fortgeschrittene und Leistungssportler

Trainingsart: moderates Ausdauertraining oder Intervalltraining

Ziel: Verbesserung der Laktatoleranz, maximale Steigerung der Leistung.

Trainingspuls = 80 bis 90% vom Maximalpuls

Wettkampf - Zone: WSA - Leistung / Wettkampftraining

Geeignet für: Athleten und Hoch-Leistungssportler

Trainingsart: intensives Intervalltraining und Wettkampftraining

Ziel: Verbesserung der max. Geschwindigkeit und Leistung.

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

Trainingspuls = 90 bis 100% vom Maximalpuls

Beispielrechnung

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

01: Maximal Puls - Berechnung

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

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

Maximalpuls = ca. 190 Schläge/Min

02: Trainingspuls-Berechnen

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

Trainingspuls = 60 bis 70% von dem Maximalpuls

Trainingspuls = 190 x 0,6 [60%]

Trainingspuls = 114 Schläge/ Min

Nachdem Sie Ihren Trainingspuls für Ihre Trainingskondition oder Ziele ermittelt haben, können Sie mit dem Training beginnen. Die meisten Ausdauertrainingsgeräte von uns verfügen über Pulssensoren oder sind Pulsgurtkompatibel. Somit können Sie Ihren Puls während des Trainings überwachen. Wird die Pulsfrequenz nicht in der Computerausgabe angezeigt oder wollen Sie sicherheitshalber Ihre Pulsfrequenz, die durch eventuelle Anwendungsfehler o.ä. falsch angezeigt werden könnte, kontrollieren, können Sie zu folgenden Hilfsmitteln greifen:

- Puls-Messung auf herkömmliche Weise (Abtasten des Pulsschlagelages z.B. am Handgelenk und zählen der Schläge innerhalb einer Minute).
- Puls-Messung mit entsprechend geeigneten und geeichten Puls-Messgeräten (im Sanitäts- Fachhandel erhältlich).
- Pulsmessung mit weiteren Produkten wie Pulsuhr, Smartphone....

HÄUFIGKEIT

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

GESTALTUNG DES TRAININGS

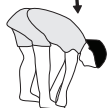
Jede Trainingseinheit sollte aus drei Trainingsphasen bestehen: „Aufwärm-Phase“, „Trainings-Phase“ und „Abkühl-Phase“. In der „Aufwärm-Phase“ soll die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam gesteigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen über eine Dauer von fünf bis zehn Minuten möglich. 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 Armebeuge. 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 14
3. Parts List	Page 15 - 16
4. Assembly Instructions With Exploded Diagrams	Page 17 - 20
5. Mount, Use & Dismount	Page 20
6. Cleaning, Checks and Storage	Page 21
7. Computer instructions	Page 22
8. Training Instructions	Page 23

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. Check the firm seating off all screws, nuts and other connections before using the machine for the first time and at regular intervals to ensure that the trainer is in a safe condition.

3. Set up the machine in a dry, level place and protect it from moisture and water. Uneven parts of the floor must be compensated by suitable measures and by the provided adjustable parts of the machine if such are installed. Ensure that no contact occurs with moisture or water.

4. Place a suitable base (e.g. rubber mat, wooden board etc.) beneath the machine if the area of the machine must be specially protected against indentations, dirt etc.

5. Before beginning training, remove all objects within a radius of 2 metres from the machine.

6. Do not use aggressive cleaning agents to clean the machine and employ only the supplied tools or suitable tools of your own to assemble the machine and for any necessary repairs. Remove drops of sweat from the machine immediately after finishing training.

7. WARNING! Systems of the heart frequency supervision can be inexact. Excessive training can lead to serious health damage or to the death. Consult a doctor before beginning a planned training programme. He can define the maximum exertion (pulse, Watts, duration of training etc.) to which you may expose yourself and can give you precise information on the correct posture during training, the targets of your training and your diet. Never train after eating large meals.

8. Only train on the machine when it is in correct working order. Use original spare parts only for any necessary repairs. **WARNING!** Replace the worn parts immediately and keep this equipment out of use until repaired.

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

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


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

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

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

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

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

16.  At the end of its life span this product is not allowed to dispose over the normal household waste, but it must be given to an assembly point for the recycling of electric and electronic components. You may find the symbol on the product, on the instructions or on the packing.

The materials are reusable in accordance with their marking. With the re-use, the material utilization or the protection of our environment. Please ask the local administration for the responsible disposal place.

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

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

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

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

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

Parts List – Spare Parts List CL 2 Order No. 1801

Technical data: Issue: 13.04.2022

- Magnetic brake system
- approx. 5 KG flywheel
- 8-manually adjustable load steps
- Hand Pulse measurement
- Saddle vertically adjustable
- Wheels for easier transportation
- Computer, showing: Speed, time, distance, ODO, approx. calories and heart rate, holder for smartphone / tablet

Max. body weight 100 KG

Space requirement approx. L 80, W 49, H 116 cm

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

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

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

English



Illustration No.	Designation	Dimensions mm	Quantity	Attached to illustration No.	ET number
1	Main frame		1		33-1801-01-WS
2	Front stabilizer		1	1	33-1302-02-WS
3	Rear stabilizer		1	1	33-1302-03-WS
4	Handlebar post		1	1+5	33-1801-02-WS
5	Handlebar		1	4	33-1302-05-WS
6	Saddle post		1	1+7	33-1302-06-WS
7	Saddle		1	6	36-1302-04-BT
8	Computer		1	30	36-1801-03-BT
9L	Pedal left		1	10	36-9840111-BT
9R	Pedal right		1	10	36-9840112-BT
10	Crank		1	48	33-1302-07-SI
11	Front stabilizer end cap		2	2	36-1302-05-BT
12	Rear stabilizer end cap		2	3	36-1321-07-BT
13	Carriage bolt	M10x60	4	1,2+3	39-10026
14	Arc washer	10//25	4	13	39-10233-CR
15	Cap nut	M10	4	13	39-10021
16	Tension cable		1	20	36-1302-06-BT
17	Sensor wire		1	1+18	36-1302-07-BT
18	Connection cable		1	8+17	36-1302-08-BT
19	Allen bolt	M8x15	4	4	39-9913-SW
20	Tension controller		1	4	36-1302-09-BT
21	Tension controller cover		1	4	36-1302-10-BT
22	Washer	5//10	1	21	39-10111-VC
23	Cross screw	M5x40	1	20	39-10406
24	Pulse sensor wire		2	5	36-1302-11-BT
25	Spring washer	for M8	6	19+26	39-9864-VC
26	Bolt	M8x30	2	5	39-9906
27	Handlebar cover		1	5	36-9110-13-BT
28	Foam grip		2	5	36-1302-12-BT
29	End cap		2	5	36-9211-21-BT
30	Spring washer	for M10	4	13	39-9995-CR
31	Knob		1	1+6	36-1302-15-BT
32	Plastic bushing		1	1	36-1302-16-BT
33	Washer	8//16	5	7+26	39-9962-CR
34	Nylon nut	M8	3	7	39-9918-CR
35	Arc washer	8//25	4	19	39-9966-CR
36	Crank cover		2	37	36-1102-04-BT
37L	Cover left		1	1+37R	36-1801-11-BT
37R	Cover right		1	1+37L	36-1801-12-BT
38	Nut	M22	1	10	36-9713-05-BT

Illustration No.	Designation	Dimensions mm	Quantity	Attached to illustration No.	ET number
39	Washer	22/35	1	10	36-9713-04-BT
40	Bearing cover 2	M22	1	10	36-9713-03-BT
41	Ball bearing	30/45	2	10	36-9713-02-BT
42	Bearing holder		2	1	36-9713-01-BT
43	Nut	M10x1	1	65	39-9820-SW
44	Screw	3,5x20	2	17	39-9909-SW
45	Bearing cover 1	M23	1	10	36-9713-06-BT
46	Washer	23/38	1	10	36-9713-07-BT
47	Belt		1	48+66	36-1302-17-BT
48	Belt wheel		1	10	36-1302-18-BT
49	Screw	M5x60	1	56	36-1302-19-BT
50	Nut	M5	2	49	39-10012
51	Screw	M6x15	2	55	39-10120-SW
52	Spring washer	for M6	2	51	39-9865-SW
53	Washer	6//12	2	51	39-10013-VC
54	C-clip	C 12	2	55	36-9111-39-BT
55	Magnetic board shaft		1	56	36-1122-21-BT
56	Magnetic board		1	55	33-1302-08-SI
57	Tension spring		1	56	36-9211-27-BT
58	Screw	4,2x12	2	1+37	39-10190
59	Axle nut	M10x1	3	65	39-9820
60	Bolt		2	65	39-10000
61	U washer		2	60	36-9713-56-BT
62	Nut		2	60	39-9861-VZ
63	Spacer		1	65	36-1302-20-BT
64	Bearing	6000z	2	65	39-9998
65	Flywheel axle		1	66	33-1302-09-SI
66	Flywheel		1	65	33-1302-10-SI
67	Screw	4,2x16	6	37	36-9111-38-BT
68	Screw	5x10	4	8	39-9903-SW
69	Magnet		1	48	36-1122-23-BT
70	Tool set		1		36-1302-20-BT
71	Assembly and exercise instruction		1		36-1801-10-BT

Assembly Instructions

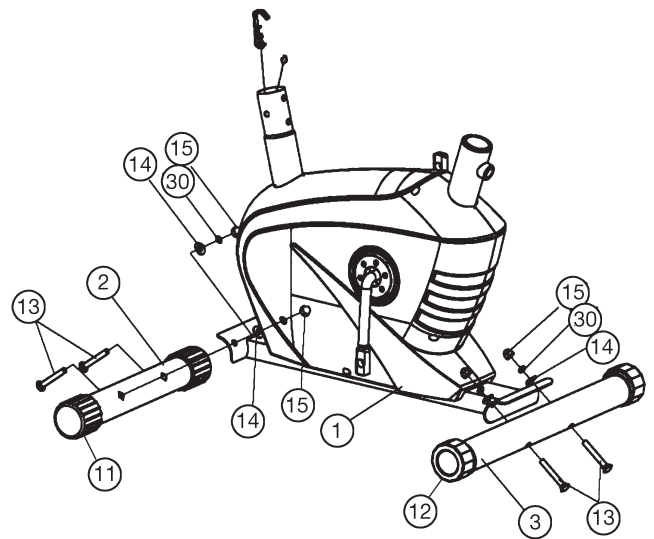
Remove all the separate parts from the packaging, lay them on the floor and check roughly that all are there on the base of the assembly steps. Please note that a number of parts have been connected directly to the main frame and preassembled. In addition, there are several other individual parts that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

Step 1:

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

1. Place two screws (13), washers (14), spring washers (30) and nuts (15) accessibly beside the front and rear parts of the main frame (1).
2. Insert the foot bars (2+3) in the holder of the main frame (1) and adjust so that the hole patterns of the holders and the foot bars (2+3) are aligned. The rear foot has preassembled eccentric caps (12).
3. Push one screw (13) through each hole.
4. Fit the screw ends of (13) with one washer (14) and one spring washer (30) each and fasten with a nut (15).

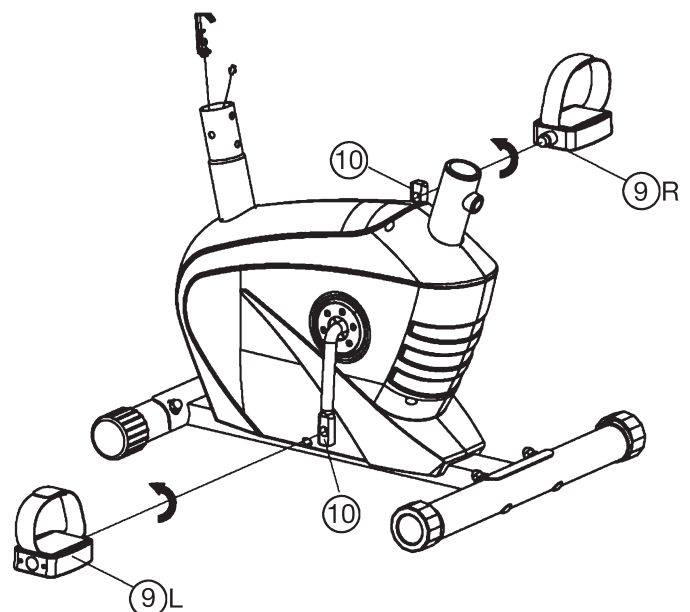
(Note: If the machine has positioned for training on an uneven floor, this can be compensated at any place by turning the eccentric caps (12).



Step 2:

Installation of right and left pedal (9R+9L) at pedal crank (10).

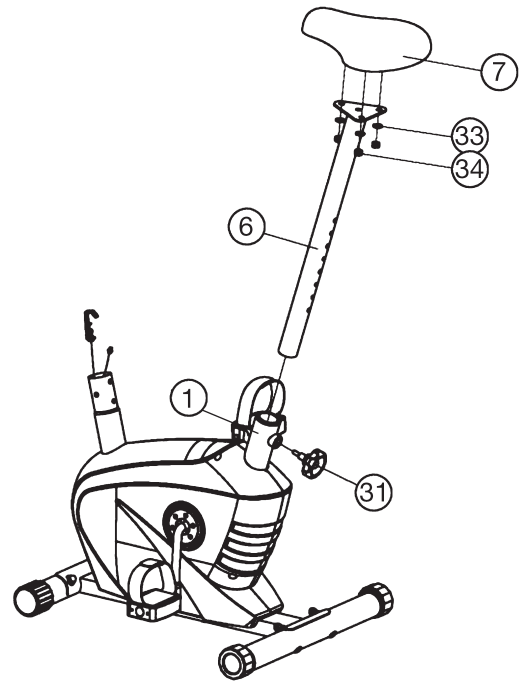
1. The pedals are marked "R" for right and "L" for left.
2. Screw the right pedal (9R) into the threaded hole on the right hand side of the pedal crank (10) and tighten firmly.
(Note: Right and left are specified as viewed seated on the machine during training. It must also be observed that the threaded part of the right pedal must be screwed **clockwise** into the threaded hole of the pedal crank.)
3. Screw the left pedal (9L) into the threaded hole on the left hand side of the pedal crank (10) and tighten firmly.
(Note: The threaded part of the left pedal have to screw **anticlockwise** into the threaded hole of the pedal crank.)



Step 3:
Installation of saddle (7) and saddle support (6).

1. Place the saddle (7) with the seat surface downwards.
2. Place the retaining plate of the saddle support (6) on the upwards pointing bottom of the saddle (7). The threaded pieces on the bottom of the saddle must project through the corresponding holes in the retaining plate of the saddle support (6).
3. Place washers (33) on the threaded pieces, screw on nuts (34) and tighten firmly.
4. Insert the saddle support (6) into the provided holder of the main frame (1) and secure at the desired position by screwing in the saddle support screw (31).

(Note: To screw in the saddle support screw (31), the threaded hole in the main frame (1) and one of the holes in the saddle support (6) must be aligned. Furthermore, ensure that the saddle support (6) is not pulled out of the main frame beyond the marked maximum adjustment position. The setting of the saddle support can be adjust as desired later.)

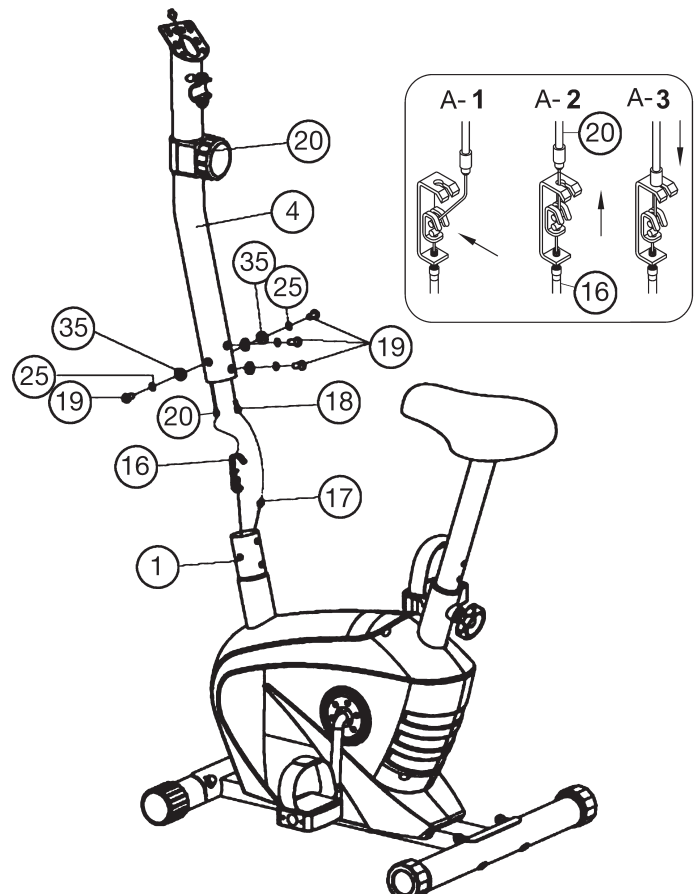


Step 4:
Installation of handlebar support (4) at main frame (1).

1. Place screws (19), spring washer (25) and washers (35) accessibly beside the front part of the main frame (1).
2. Place the lower end of the support (4) against the main frame (1) and plug the ends of the two computer cables (17+18) projecting from (1) and (4) together.

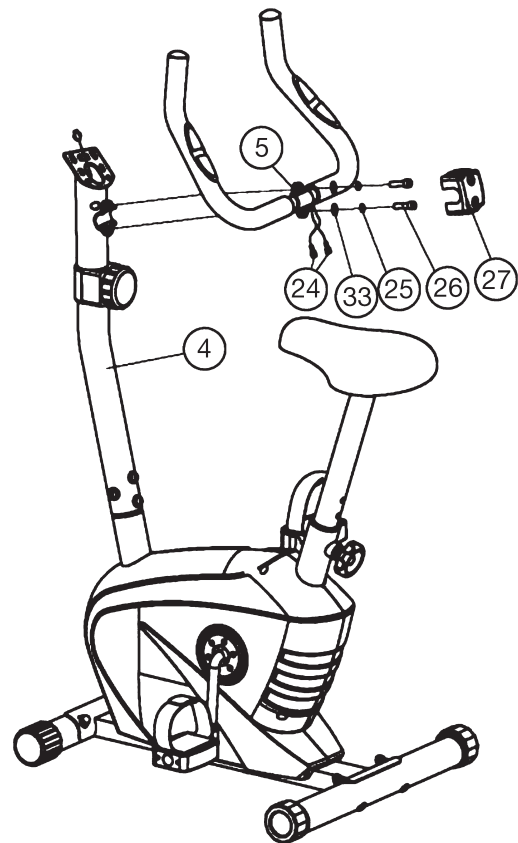
(Note: The computer cable harness (18) projecting from the support (4) must not slide into the tube, as it is required for later steps of installation. When joining the tubes, ensure that the cable connection will not be trapped.)

3. Connect the cable of tension control (20) to the bracket of lower section cable tension (16) (See figure A1-3). Before this step of the installation, it is advisable to adjust the resistance setting to the highest stage, at which the cable extends furthest from the sheath. Put the lowest part of cable (20) into the small hook (figure A1) of tension cable (16). Pull it (figure A2) until the small hook get in higher position and then insert the outer cable (20) onto the bracket (16) (figure A3).
4. Push the handlebar support (4) onto the main frame (1) and put one spring washer (25) and one washer (35) on each screw (19). Push the screws (19) through the holes in the support (4), screw into the threaded holes of the main frame (1) and tighten firmly.



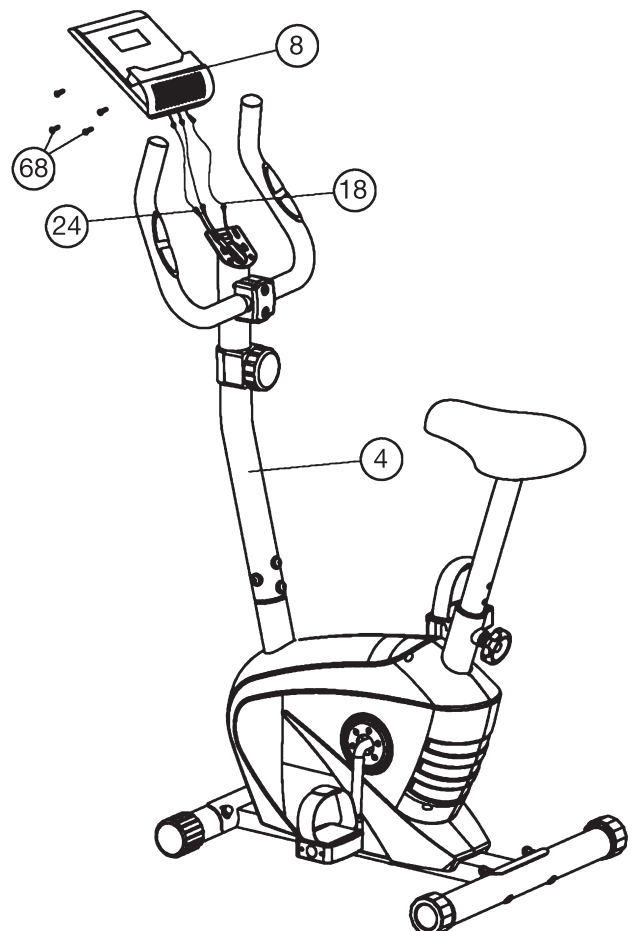
Step 5:
Installation of handlebar (5) at handlebar support (4).

1. Place the handlebar (5) against the handlebar support (4) and adjust so that the hole patterns in the handlebar and the handlebar support are aligned. Put one spring washer (25) and washer (33) on each screw (26). Push the screws (26) through the holes in the support, screw into the threaded holes of the support (4) and tighten firmly.
2. Push the hand pulse cable (24) through the holes into the top of handlebar support (4).
3. Cover the handle bar connection with handlebar cover (27).



Step 6:
Installation of the computer (8) and computer bracket (36).

1. Take the computer (8) that has been supplied out of the packaging and insert the batteries (Type "AAA"-1.5 V pencils) by watching for the right polarity on the back of the computer (24). (Batteries for the computer are not included in this item. Please buy them at your located market.)
2. Place the computer (8) to support (4) and put the plug of connection cable (18) into the socket from monitor (8) backside and insert the plugs of pulse (24) too. Push the computer (8) to top monitor bracket of front post (4) and secure with screws M5x10 (68). (Attention: Ensure that the cable looms are not crunched or pinched during installation. The screws for computer you find on backside of computer)

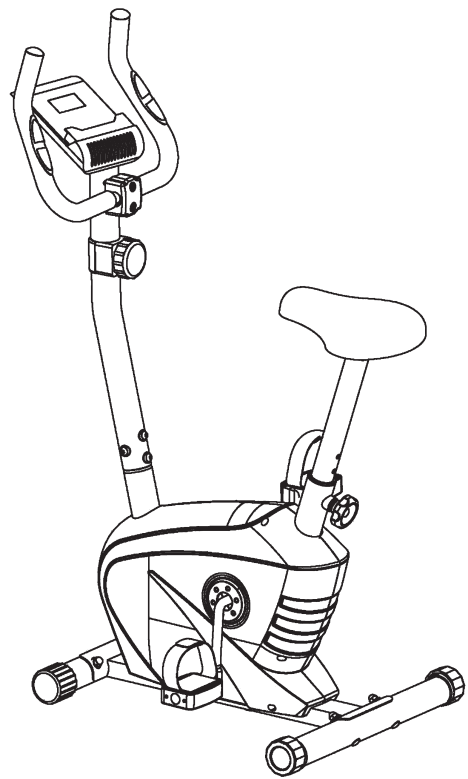


Step 7: Checks

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.



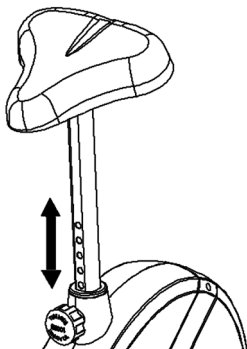
Mount, Use & Dismount

Transportation of Equipment:

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

Adjustment – Seat Position

For an effective workout, the seat must be adjusted properly. While you are pedaling, your Knees should be slightly bent when the pedals are in the farthest position. In order to adjust the seat, unscrew the hand grip screw and adjust the seat to the right height, then screw in the hand grip screw and tighten it all the way.



Important:

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

Mount, Use & Dismount

Mount:

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

Use:

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

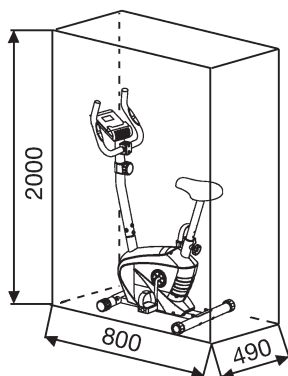
Dismount:

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

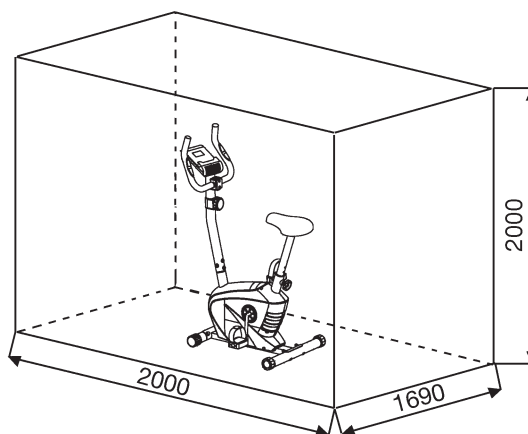
This training equipment is a stationary exercise machine used to simulate without causing excessive pressure to the joints, hence decreasing the risk of impact injuries.

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

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 exercise product:

1. Cleaning

Use only a less wet cloth for cleaning.

Caution: Never use benzene, thinner or other aggressive cleaning agents for surface cleaning as this damage caused. The device is only for private home use and for use suitable indoors. Keep the unit clean and moisture from the device.

2. Storage

Remove the batteries from the computer while intending the unit for more than 4 weeks not to use. Choose a dry storage in-house and put some spray oil at front & rear foot tube connection point and hand grip axle. Cover the bike to protect it from being 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 front & rear foot tube connection point and hand grip axle.

Troubleshooting

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

Problem	Possible Cause	Solution
Computer has no value at Display if you press any key.	No Batteries insert or batteries empty	Check the position of batteries at battery compartment or replace batteries.
Computer is not counting data and do not switch on after start cycling.	Sensor impulse missing base on not well plugged connection	Check the plug connections at computer and inside of handlebar support.
Computer is not counting data and do not switch on after start cycling.	Sensor impulse missing base on not correct position of sensor.	Überprüfen Sie das Bremsband auf ordnungsgemäße Einstellung wie in Montage Schritt 5 beschrieben.
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.
Resistance don't change	Connection of resistance not well	Check the resistance connection inside of handlebar support as manual mention.

Computer instructions

The supplied computer allows the most convenient training. Every value relevant to training is displayed in a window.

From the beginning of the training session, the required time, the current speed, the approximate calorie consumption, the travelled distance and the current pulse rate are displayed. All values are counted from zero upwards. If you wish to see one value displayed constantly as well as the speed during training, select this with the „F“ key. If you wish to see these values in constant alternation, select the „SCAN“ function. The display then changes from one function to the next at intervals of approx. 4 seconds.

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

The computer switches off automatically approx. 4 minutes after training is stopped.

Displays:

1. „SPEED“ (KM/H) display:

The current speed is displayed in kilometres per hour. The values last attained by this function are not stored. (Limit of the display: 99.9 km/h.)

2. „TIME“ (ZEIT) display:

The currently required time is displayed in minutes and seconds. The values last attained by this function are stored. (Limit of the display: 99.59 minutes.)

3. „DIST (KM)“ display:

The current status of the travelled distance is displayed. The values last attained by this function are stored. (Limit of the display: 999,9 km.)

4. „CALORY“ (CAL) display:

The current status of the consumed calories is displayed. The values last attained by this function are stored. (Limit of the display: 9999 calories.)

5. „KM TOTAL“ (ODO) display:

The current status of the travelled kilometres of all previous training sessions including current training session is displayed. The values last attained by this function are not stored. (Limit of the display: 9999 km.)

6. „PULSE“ display:

The current pulse rate is displayed in beats per minute. The values last attained by this function are not stored. (Limit of both displays: 40 – 240 pulse beats per minute.)

Note:

For pulse measurement, the two contact surfaces of the pulse measuring handle unit must be gripped simultaneously. The contact surfaces should be located centrally in the palms of the hands.

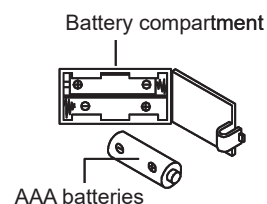
7. „SCAN“ function:

If this function is selected, the current values of all functions are displayed successively in a constant sequence approx. every 4 seconds.

Keys:

1. „F“ key:

Pressing this key once briefly makes it possible to change from one function to another, i.e. the respective functions can be selected. The currently selected function is indicated by an icon in the respective window. If the key is held longer (approx. 3 seconds), all last attained values are deleted with the exception of the values in the „KM TOTAL“ display.



Replacing the batteries:

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

General training instructions

You must consider the following factors in determining the amount of training effort required in order to attain tangible physical and health benefits.

INTENSITY

The level of physical exertion during training must exceed the point of normal exertion, without going beyond the point of breathlessness and/or exhaustion. A suitable reference value can be the pulse. With each training session, the condition increases and therefore the training requirements should be adjusted. This is possible by extending the duration of the training, increasing the level of difficulty or changing the type of training.

TRAINING HEART RATE

To determine the training heart rate, you can proceed as follows. Please note that these are guide values. If you have health problems or are unsure, consult a doctor or fitness trainer.

01 Maximum heart rate calculation

The maximum pulse value can be determined in many different ways, since the maximum pulse depends on many factors. You can use the main-formula for the calculation (maximum heart rate = 220 - age). This formula is very general. It is used in many home sport products to determine the maximum heart rate. We recommend the Sally-Edwards-formula. This formula calculates the maximum heart rate more precisely and takes gender, age and body weight into account.

Sally-Edwards-formula:

Men:

Maximum heart rate = 214 - (0.5 x age) - (0.11 x body weight)

Women:

Maximum heart rate = 210 - (0.5 x age) - (0.11 x body weight)

02 Training heart rate calculation

The optimal training heart rate is determined by the goal of the training. Training zones were defined for this.

Health - Zone: Regeneration and Compensation

Suitable for: Beginners

Type of training: very light cardio training

Goal: recovery and health promotion. Building the basic condition.

Training heart rate = 50 to 60% of the maximum heart rate

Fat-Metabolism - Zone: Basics endurance training 1

Suitable for: beginners and advanced users

Type of training: light cardio training

Goal: activation of fat metabolism (calorie burning). improvement in endurance performance.

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

Aerobic - Zone: Basics endurance training 1 to 2

Suitable for: beginners and advanced

Type of training: moderate cardio training.

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

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

Anaerobic - Zone: Basics endurance training 2

Suitable for: advanced and competitive athletes

Type of training: moderate endurance training or interval training

Goal: improvement of lactate tolerance, maximum increase in performance.

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

Competition - Zone: Performance / Competition Training

Suitable for: athletes and high-performance athletes

Type of training: intensive interval training and competition training /

Goal: improvement of maximum speed and power.

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

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

Sample calculation

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

01: Maximum pulse - calculation

Maximum heart rate = 214 - (0.5 x age) - (0.11 x body weight)

Maximum heart rate = 214 - (0.5 x 30) - (0.11 x 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 x 0.6 [60%]

Training heart rate = approx. 114 beats/min

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

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

FREQUENCY

Most experts recommend the combination of a health-conscious diet, which must be adjusted according to the training goal, and physical exercise three to five times a week. A normal adult needs twice a week exercise to maintain its current condition. To improve his condition and change his body weight, he needs at least three training sessions per week. Ideal of course is a frequency of five training sessions per week.

TRAINING PLAN

Each training session should consist of three training phases: „warmup phase“, „training phase“ and „cool-down phase“. In the „warm-up phase“ the body temperature and the oxygen supply should be increased slowly. This is possible through gymnastic exercises over a period of five to ten minutes. After that you start with actual training „training phase“. The training load should be adapted according to the training heart rate. In order to support the circulation after the training phase and to preventaching or strained muscles later, it is necessary to follow the training phase with a cool-down phase. This should be consist of stretching exercises and/ or light gymnastic exercises for a period of five to ten minutes.

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

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



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



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



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



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

MOTIVATION

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

1. Aperçu des pièces	Page	3 - 4
2. Recommandations importantes et règles de sécurité	Page	24
3. Nomenclature	Page	25 - 26
4. Notice de montage avec écorchés	Page	27 - 31
5. Monter, utiliser & descendre	Page	30
6. Nettoyage, Entretien et stockage	Page	31
7. Manuel d'utilisation du calculateur électronique	Page	32
8. Recommandations pour l'entraînement	Page	33

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, contrôler si tous les écrous, vis et autres raccords sont bien serrés, afin d'assurer un état de service sûr de l'appareil d'entraînement.

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 in-exacts. Le fait de s'entraîner excessif peut causer un dommage de santé sérieux ou mener vers la mort

Un entraînement inadapté ou excessif peut entraîner des risques pour la santé. C'est pourquoi, avant de commencer un entraînement précis, il faut consulter un médecin. Ce dernier peut définir les sollicitations maximales (pouls, watts, durée d'entraînement etc.) auxquelles on peut se soumettre, et donner des renseignements exacts sur les conditions de l'entraînement, les objectifs et l'alimentation. Il ne faut pas s'entraîner après un repas lourd.

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

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

10. Si rien d'autre n'est indiqué dans le mode d'emploi, l'appareil ne doit être utilisé que par une personne pour l'entraînement. Le temps d'entraînement ne devait pas dépasser au total 60 Min./ chaque jour.

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

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

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

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

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

16. Ce produit ne peut pas être enlevé les déchets à la fin de sa durée de vie sur les déchets budgétaires normaux, main doit être livré à un point collectif pour le recyclage des appareils électriques et électroniques. Le symbole sur le produit du mode d'emploi ou de l'emballage fait rem arguer sur cela. Les matières sont réutilisables conformément à leur marquage. Avec le réemploi, la valorisation matérielle ou d'autres formes de valorisation vous apportez des appareils de contralto, une contribution importante à la protection a notre environnement. Veuillez demander lors de l'administration communale le poste d'enlèvement des déchets constant.

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

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

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

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

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

Liste des pièces- Liste des pièces de rechange CL 2 N° de commande 1801

Caractéristiques techniques : Version du : 13.04.2022

- Système de freinage magnétique
- masse tournante: environ 5 kg
- Changement de cran à 8 degrés
- Mesure des pulsations
- Rouleaux de transport
- Réglable vertical de la selle
- Ordinateur à grand confort de manœuvre avec affichage numérique de: la vitesse, la distance, la distance total, du temps, de la consommation approximative des calories brûlées, du pouls et du scan, Support pour Smartphone / Tab

Adapté pour des poids jusqu'à environ 100 kg.
Dimensions approximatives Longueur 80 x Largeur 49 x Hauteur 116 cm

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

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

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



Schéma n°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité Unités	Monté sur schéma n°	Numéro ET
1	Cadre de base		1		33-1801-01-WS
2	Tube de pied avant		1	1	33-1302-02-WS
3	Tube de pied arrière		1	1	33-1302-03-WS
4	Tube d'appui du guidon		1	1+5	33-1801-02-WS
5	Guidon		1	4	33-1302-05-WS
6	Tube d'appui du selle		1	1+7	33-1302-06-WS
7	Selle		1	6	36-1302-04-BT
8	Ordinateur		1	30	36-1801-03-BT
9L	Pédale gauche		1	10	36-9840111-BT
9R	Pédale droite		1	10	36-9840112-BT
10	Axe de pédalier		1	48	33-1302-07-SI
11	Coiffé avec roulette		2	2	36-1302-05-BT
12	Coiffé avec réglable au hauteur		2	3	36-1321-07-BT
13	Vis à tête bombée et collet carré	M10x60	4	1,2+3	39-10026
14	Rondelle intercalaire	10//25	4	13	39-10233-CR
15	Ecrou chapeau	M10	4	13	39-10021
16	Câble de transmission		1	20	36-1302-06-BT
17	Capteur		1	1+18	36-1302-07-BT
18	Câble de connexion		1	8+17	36-1302-08-BT
19	Vis	M8x15	4	4	39-9913-SW
20	Réglage de la résistance		1	4	36-1302-09-BT
21	Revêtement		1	4	36-1302-10-BT
22	Rondelle	5//10	1	21	39-10111-VC
23	Vis	M5x40	1	20	39-10406
24	Câble de pouls		2	5	36-1302-11-BT
25	Rondelle élastique bombée	pour M8	6	19+26	39-9864-VC
26	Vis	M8x30	2	5	39-9906
27	Revêtement de vis de guidon		1	5	36-9110-13-BT
28	Revêtement de guidon		2	5	36-1302-12-BT
29	Bouchon rond		2	5	36-9211-21-BT
30	Rondelle élastique bombée	pour M10	4	13	39-9995-CR
31	Vis de tube de selle		1	1+6	36-1302-15-BT
32	Anneau en caoutchouc		1	1	36-1302-16-BT
33	Rondelle	8//16	5	7+26	39-9962-CR
34	Ecrou autobloquant	M8	3	7	39-9918-CR
35	Rondelle intercalaire	8//25	4	19	39-9966-CR
36	Insert en caoutchouc		2	37	36-1102-04-BT
37L	Revêtement gauche		1	1+37R	36-1801-11-BT
37R	Revêtement droite		1	1+37L	36-1801-12-BT
38	Ecrou	M22	1	10	36-9713-05-BT

Schéma n°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité Unités	Monté sur schéma n°	Numéro ET
39	Rondelle	22/35	1	10	36-9713-04-BT
40	Pièce de roulement 2	M22	1	10	36-9713-03-BT
41	Roulement à billes	30/45	2	10	36-9713-02-BT
42	Support de roulement		2	1	36-9713-01-BT
43	Ecrou	M10x1	1	65	39-9820-SW
44	Vis	3,5x20	2	17	39-9909-SW
45	Pièce de roulement 1	M23	1	10	36-9713-06-BT
46	Rondelle	23/38	1	10	36-9713-07-BT
47	Câble plat		1	48+66	36-1302-17-BT
48	Roue à courroie		1	10	36-1302-18-BT
49	Vis	M5x60	1	56	36-1302-19-BT
50	Ecrou	M5	2	49	39-10012
51	Vis	M6x15	2	55	39-10120-SW
52	Rondelle élastique bombée	pour M6	2	51	39-9865-SW
53	Rondelle	6//12	2	51	39-10013-VC
54	Bague de sécurité	C 12	2	55	36-9111-39-BT
55	Axe de l'étrier magnétique		1	56	36-1122-21-BT
56	Etrier magnétique		1	55	33-1302-08-SI
57	Serrage de l'étrier magnétique		1	56	36-9211-27-BT
58	Vis	4,2x12	2	1+37	39-10190
59	Ecrou d'axe	M10x1	3	65	39-9820
60	Vis		2	65	39-10000
61	U- pièce		2	60	36-9713-56-BT
62	Ecrou		2	60	39-9861-VZ
63	Pièce d'écartement		1	65	36-1302-20-BT
64	Roulement à billes	6000z	2	65	39-9998
65	Axe volant cinétique		1	66	33-1302-09-SI
66	Roue volante		1	65	33-1302-10-SI
67	Vis	4,2x16	6	37	36-9111-38-BT
68	Vis	5x10	4	8	39-9903-SW
69	Aimant		1	48	36-1122-23-BT
70	Jeu d'outils		1		36-1302-20-BT
71	Instructions de montage et mode d'emploi		1		36-1801-10-BT

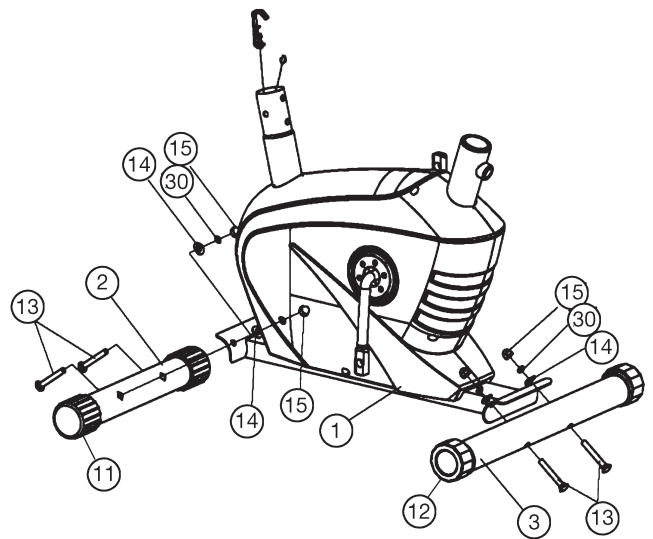
Notice de montage

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

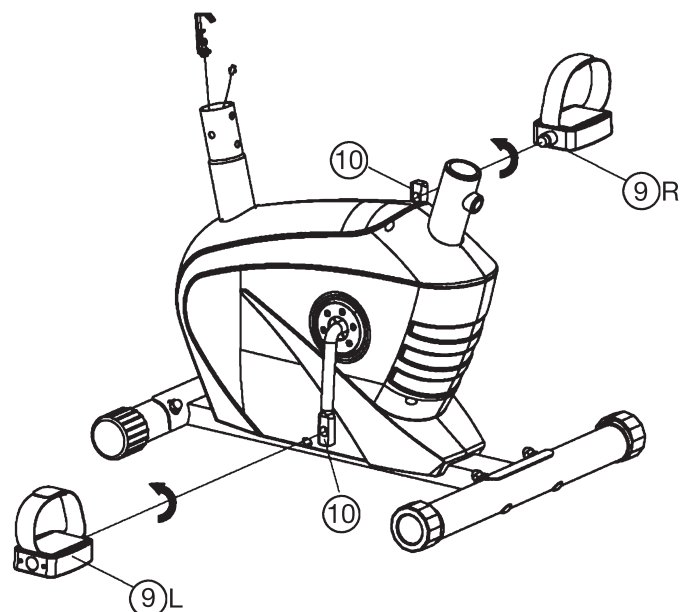
1. Placer les boulons bruts à tête bombée et collet carré (13) ainsi que deux rondelles (14) deux rondelle élastique bombée (30) et écrous chapeau (15) à la portée de la main, à côté de la partie frontale et arrière du cadre de base (1).
2. Placer les tubes du pied (2+3) dans les logements du cadre de base (1) en veillant à ce que les gabarits des trous des logements concordent avec ceux des tubes du pied (2+3). Le pied arrière (3) est préassemblé avec des bouchons réglables (12).
3. Introduire un boulon à tête bombée et collet carré (13) à travers chacun des trous de forage.
4. Placer une rondelle (14) et une rondelle élastique bombée (30) sur chacune des extrémités des boulons bruts à tête bombée et collet carré (13) et visser chacun d'entre eux avec un écrou chapeau (15).
(**Attention !** Il sera possible à tout moment de niveler les inégalités du sol, sur lequel repose l'appareil d'entraînement, en tournant les bouchons d'excentrique (12).)



Etape n° 2:

Montage de la pédale droite et gauche (9R+9L) sur la manivelle de pédalier (10).

1. La pédale droite est marquée avec un „R“ et la pédale gauche est marquée avec un „L“.
2. Visser la pédale droite (9R) dans le trou taraudé situé sur la partie latérale droite de la manivelle de pédalier (10) et serrer à bloc.
(**Attention !** La direction de visée est à droite et à gauche lorsque l'on se trouve sur l'appareil et que l'on s'entraîne. En outre, le filet de la pédale droite doit être vissé **dans le sens des aiguilles** d'une montre dans le trou taraudé de la manivelle de pédalier.)
3. Visser la pédale gauche (9L) dans le trou taraudé situé sur la partie latérale gauche de la manivelle de pédalier (10) et serrer à bloc.
(**Attention !** le filet de la pédale gauche doit être vissé **dans le sens inverse des aiguilles** d'une montre dans le trou taraudé de la manivelle de pédalier.)

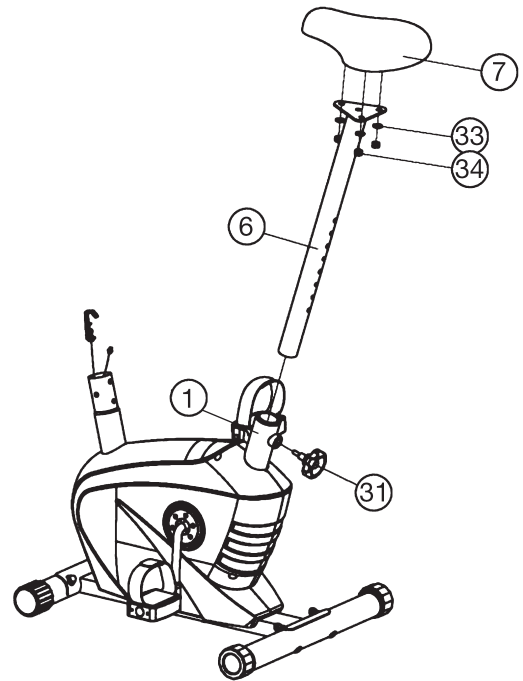


Etape n° 3:

Montage de la selle (7) et du tube support de selle (6).

1. Poser la selle (7) à terre en veillant à ce que la sellerie soit dirigée vers le bas.
2. Placer la plaque d'appui du tube support de selle (6) sur le dos du siège (7) situé sur la partie supérieure. Les filets du dos du siège doivent saillir des trous correspondants de la plaque d'appui du tube support de selle (6).
3. Sur les pièces filetées, enfiler les rondelles (33), vissez les écrous (34) par-dessus puis serrez-les à fond.
4. Emmanchez le tube d'appui (6) de la selle dans le logement à cet effet du châssis (1), puis sécurisez-le sur la position voulue: Vis de tube support de selle (31) pour le faire rentrer.

(Attention: Vis de tube support de selle (31), il faut que le trou taraudé ménagé dans le châssis (1) et l'un des trous ménagés dans le tube d'appui (6) viennent se superposer. En outre il vaut veiller à ne pas sortir, du châssis, le tube d'appui (6) de la selle au-delà de la position de réglage maximale marquée. Ultérieurement, vous pourrez modifier à volonté le réglage du tube d'appui de la selle.



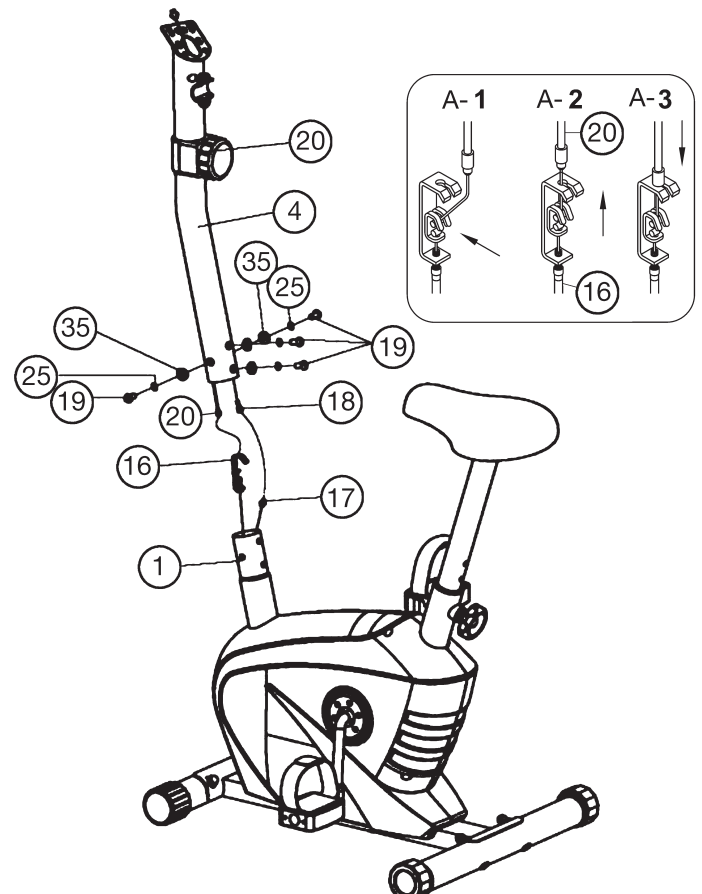
Etape n° 4:

Montage du tube support (4) sur le cadre de base (1).

1. Placer les vis (19) ainsi que de rondelles (35) et rondelles élastique bombée (25) à la portée de la main, à côté de la partie frontale du cadre de base (1).
2. Diriger l'extrémité inférieure du tube support (4) vers le cadre de base (1) et fixer les extrémités des deux faisceaux de câbles de l'ordinateur ensemble (17+18), dépassant du cadre de base (1) et du tube support (4).

(Attention! L'extrémité du faisceau de câble de l'ordinateur (18) dépassant de la partie supérieure du tube de support (4) ne doit pas glisser dans le tube car elle sera indispensable pour poursuivre le montage.)

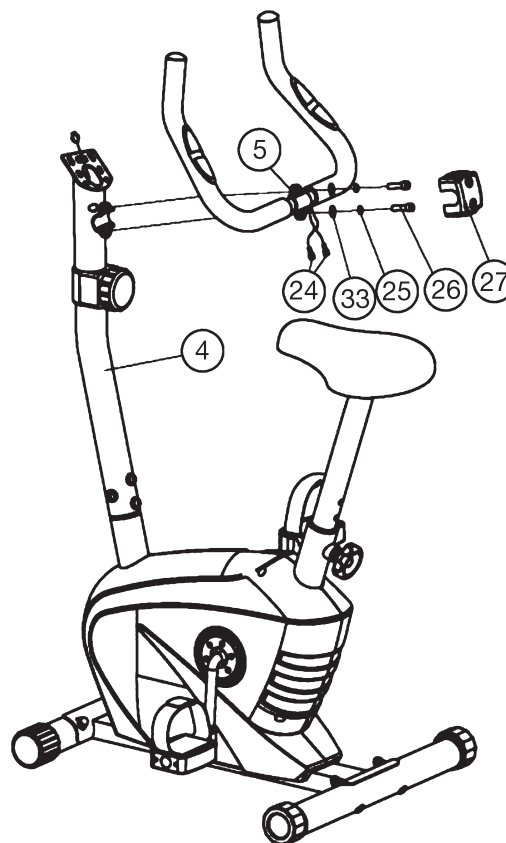
3. Dirigez l'extrémité du réglage de la résistance (20) vers le logement du câble de transmission (16) et raccordez-les ensemble conformément aux schémas (A1-A3).
4. Placer une rondelle (35) et une rondelle élastique bombée (25) sur chacune des vis (19). Introduire les vis (19) à travers les trous de forage du cadre de base (1), visser dans les trous taraudés du tube support (4) puis serrer à bloc.



Etape n° 5:

Montage du guidon (5) sur le tube support de guidon (4).

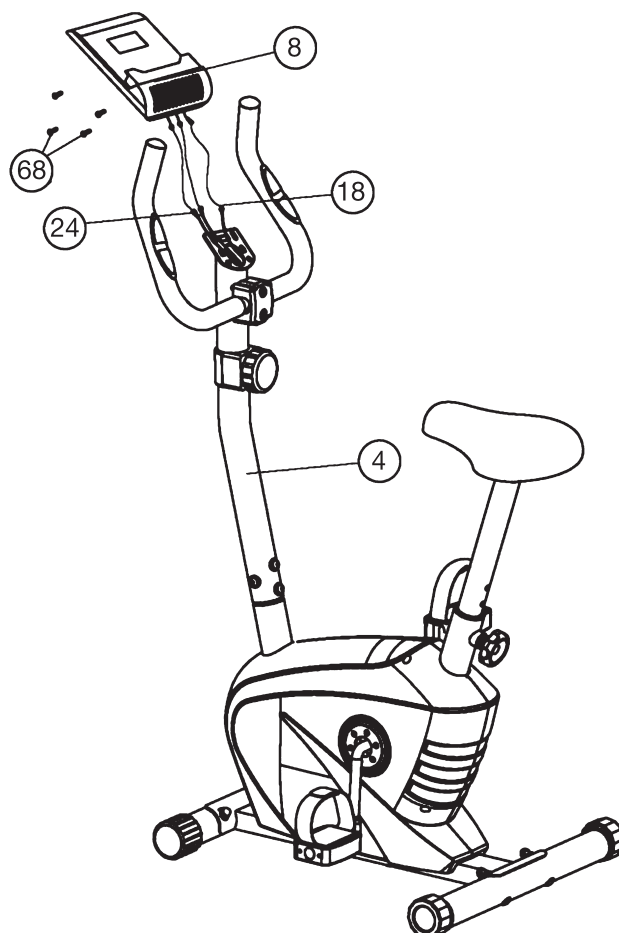
1. Diriger le guidon (5) vers le tube support de guidon (4) en veillant à ce que les gabarits des trous du guidon concordent avec ceux du tube support de guidon. Placer une rondelle élastique bombée (25) et une rondelle (33) sur chacune des vis (26). Introduire les vis (26) à travers les trous de forage du guidon (5), visser dans les trous taraudés du tube porte guidon (4) et serrer à bloc.
2. Introduire les fiches de l'unité de mesure de pouls (24) à travers chacun des trous de forage de porte guidon (4) supérieur.
4. Poser le revêtement (27) sur le guidon (5).



Etape n° 6:

Assemblage de l'ordinateur (8) et logement d'ordinateur (36).

1. Prenez l'ordinateur fourni (8) de l'emballage et insérer les piles (type AAA - 1,5 V) par rapport au réel Polarité à l'arrière de l'ordinateur (8). (Piles pour l'ordinateur ne sont pas à la livraison. S'il vous plaît se référer cette dans le commerce.)
2. Placer l'ordinateur (8) sur le tube de support (4) et prenez ensuite et fixez son câble de connexion (18) et son câble de pulsation (24) à l'arrière de l'ordinateur (8). Monter l'ordinateur (8) au tube de support (4) avec de vis M5x10 (68). Evitez ce faisant d'abîmer le câble. (Les vis de l'ordinateur sont situées à l'arrière de l'ordinateur.)



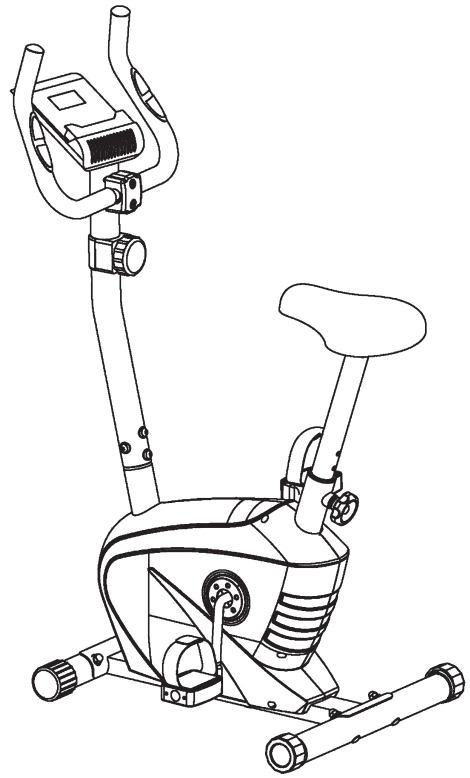
Etape n° 7:

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:

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



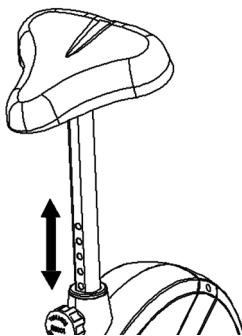
Monter, utiliser & descendre

Transport de la machine:

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

Réglage de la position de la selle

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



Attention:

Veillez à ce que le vis de tube soit remis en position correcte et qu'il soit solidement vissé.

Ne dépassez jamais la hauteur maximale de la selle.

Descendez toujours de la machine avant de modifier un réglage.

Monter, utiliser & descendre

Monter :

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

Utiliser :

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

Descendre :

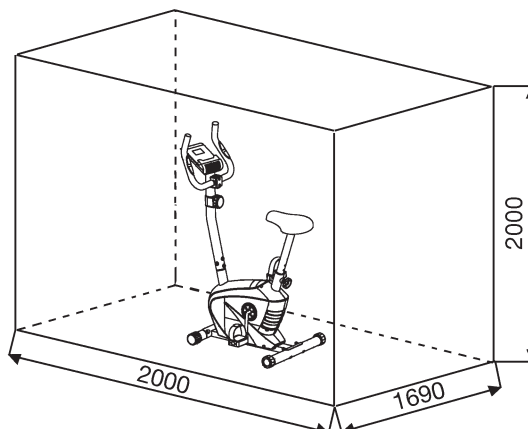
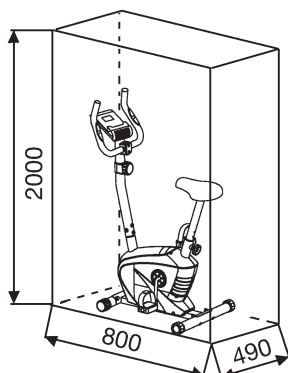
- a. Ralentissez graduellement jusqu'à ce que vous vous êtes arrêté(e).
- b. Saisissez solidement la poignée gauche avec la main gauche, lancez votre pied par-dessus la machine et posez-le par terre. Ensuite, mettez également l'autre pied par terre.

Cette machine d'exercice stationnaire simule cycler. La pression sur les articulations est moins élevée, diminuant les risques de blessures d'impact.

Cette machine propose des entraînements cardiovasculaires non-impact, dont l'intensité peut varier de basse à très haute, selon les préférences de l'utilisateur. Les muscles de la partie inférieure et supérieure du corps deviendront plus forts, la capacité cardiovasculaire augmentera et votre corps restera en pleine forme.

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 l'exercice:

1. Nettoyage

Utilisez uniquement un chiffon humide pour le nettoyage.

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

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

2. Stockage

Retirez les piles de l'ordinateur tout en entendant l'unité pour de 4 semaines de ne pas utiliser. Choisissez un stockage a sec dans la maison et mettre un peu d'huile de pulvérisation pour les connexion de tube de pied avant a et arrière et sur le axe de poignée. 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 a 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 pour les connexion de tube de pied avant a et arrière et sur le axe de poignée.

Corrections:

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

Problème	Cause	Possible Solution
L'ordinateur ne s'allume pas en appuyant sur un bouton.	Pas de piles ou de batteries insérées vide.	Vérifiez les piles dans le compartiment de la batterie pour un bon ajustement ou de les remplacer.
L'ordinateur ne compte pas et ne s'allume pas par le début de la formation d'un.	Manquant impulsion du capteur en raison de mauvais connecteur ou dissous.	Vérifiez le connecteur sur l'ordinateur et le connecteur dans le tube de support pour un bon ajustement.
L'ordinateur ne compte pas et ne s'allume pas par le début de la formation d'un.	Manquant impulsion du capteur en raison de la position incorrecte du capteur.	Vissez le capot gauche et vérifiez-le si le crochet du capteur avec le volant d'inertie et fait tourner le câble du capteur ne est pas endommagé.
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.
La résistance ne change pas sensiblement lors de l'ajustement	Câble de connexion n'est pas correctement connecté.	Vérifiez la connexion du câble fait dans le tube de support pour bon état selon les instructions de montage.

Mode d'emploi de l'ordinateur

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

Pour éteindre l'ordinateur, terminer simplement l'entraînement. L'ordinateur arrête l'ensemble des mesures et sauvegarde les dernières valeurs obtenues pour 4 min.. Les dernières valeurs obtenues dans les fonctions Temps, Calories, Nombre total de kilomètres et kilomètres sont sauvegardées et peuvent être réutilisées pour redémarrer l'entraînement.

L'ordinateur s'éteint automatiquement au bout d'environ 4 minutes d'interruption de l'entraînement.

Affichages :

1. Affichage „Zeit“ (affichage du temps) :

Permet d'afficher le temps nécessaire actuellement en minutes et en secondes. Cette fonction permet de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent. Affichage limité au maximum à 99,59 minutes.)

2. Affichage „km/h“ (affichage des vitesses) :

Permet d'afficher la vitesse actuelle en kilomètres par heure. Cette fonction ne permet pas de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent. (Affichage limité au maximum à 99,9 km/h)

3. Affichage „CAL“ (affichage des calories) :

Permet d'afficher l'état actuel des calories consommées. Cette fonction permet de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent. (Affichage limité au maximum à 9999 calories)

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

Permet d'afficher les kilomètres parcourus jusqu'à présent. Cette fonction permet de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent. (Affichage limité au maximum à 999,9 km)

5. Affichage „PULSE“ (affichage du pouls) :

Permet d'afficher le pouls actuel par battement par minute. Cette fonction ne permet pas de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent. (Les Affichages limité au maximum à 40- 240 battements par minute)

Attention :

Pour pouvoir mesurer votre pouls, vous devrez appliquer simultanément les paumes de vos deux mains sur les surfaces de contact à cet effet que comporte l'ordinateur. Veillez à ce que les surfaces de contact se trouvent au milieu de vos paumes.

6. Affichage „KM/Total“ (affichage du nombre total de kilomètres):

Permet d'afficher le niveau actuel des kilomètres parcourus pour l'ensemble des unités d'entraînement ainsi que celui de l'unité actuelle d'entraînement. Cette fonction ne permet pas de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent. (Affichage limité au maximum à 9999 km)

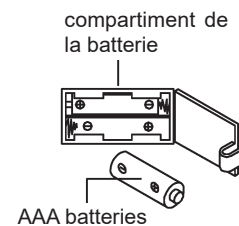
7. Fonction „SCAN“:

Si l'on sélectionne cette fonction, les valeurs actuelles de l'ensemble des fonctions sont affichées les unes après les autres toutes les 4 secondes environ.

Touches :

1. Touche „F“:

Pour passer d'une fonction à une autre, appuyer une fois et brièvement sur cette touche ; c'est-à-dire qu'il est possible de sélectionner la fonction. Un symbole s'affiche dans la fenêtre en question lequel indique la fonction sélectionnée. En appuyant plus longuement sur cette touche (pendant environ 3 secondes), il est possible d'effacer la totalité des valeurs atteintes jusqu'à présent. Toutes les valeurs affichées sont remises à zéro.(non KM-totale). En appuyant brièvement sur cette touche est remise à zéro.



Remplacement des piles:

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

Consignes générales de formation

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

INTENSITÉ

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

FRÉQUENCE CARDIAQUE D'ENTRAÎNEMENT

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

01 Calcul de la fréquence cardiaque maximale

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

Formule de Sally Edwards:

Hommes:

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

Femmes:

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

02 Calcul de la fréquence cardiaque d'entraînement

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

Santé - Zone: Régénération et Compensation

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

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

Métabolisme des graisses - Zone: Bases - Endurance Training 1

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

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

Aérobic - Zone: Bases - Endurance Training 1/2

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

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

Anaérobic - Zone: Bases - Endurance Training 2

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

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

Compétition - Zone: Entraînement Performance / Compétition

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

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

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

Exemple de calcul

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

01 : Impulsion maximale - calcul

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

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

Pouls maximum = environ 190 battements/min

02 : Calcul de la fréquence cardiaque d'entraînement

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

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

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

Fréquence cardiaque d'entraînement = 114 battements/min

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

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

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

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

FRÉQUENCE

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

PROGRAMMATION DE L'ENTRAÎNEMENT

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

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

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



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



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



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



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

MOTIVATION

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

1. Overzicht van de losse delen	pagina 3 - 4
2. Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies	pagina 34
3. Stuklijst	pagina 35 - 36
4. Montagehandleiding met explosietekeningen	pagina 37 - 40
5. Opstappen, Gebruiken & Afstappen	pagina 40
6. Reiniging, onderhoud en opslag	pagina 41
7. Handleiding bij de computer	pagina 42
8. Trainingshandleiding	pagina 43

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 stuklijst van de montage-instructies en van de gebruiksaanwijzing controleren.

2. Vooraleer het toestel voor het eerst gebruikt wordt en met regelmatige tussentijden nakijken of alle schroeven, moeren en overige verbindingen vast zitten, opdat een veilige operationele toestand gewaarborgd is.

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

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

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

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

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

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

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

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


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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Stuklijst - reserveonderdelenlijst CL 2 best.nr. 1801

Technische specificatie: Stand: 13.04.2022

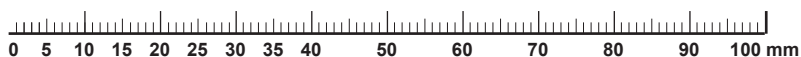
- Magnetisch remsysteem met
- ca. 5 kg vliegwielmassa
- 8-traps vergrendeling
- handpolsslag meting
- Stelvoeten om waterpas te zetten transportrollen
- Vertikaal verstelbare zadelpositie
- Bedieningsvriendelijke computer met gelijktijdige aanduiding van; tijd, snelheid, afstand, afstand total, ca. calorieverbruik, polsslagfrequentie en SCAN, Houder voor smartphone / tablet

Belastbaar met een lichaamsgewicht tot ca. 100 kg
Afmeting: ca. L 80 x B 49 x H 116 cm

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

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

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



Afbeeldings-nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan afbeeldingsnr.	ET-nummer
1	Basisframe		1		33-1801-01-WS
2	Voetbuis voor		1	1	33-1302-02-WS
3	Voetbuis achteren		1	1	33-1302-03-WS
4	Steunbuis		1	1+5	33-1801-02-WS
5	Stuur		1	4	33-1302-05-WS
6	Zadelsteunbuis		1	1+7	33-1302-06-WS
7	Zadel		1	6	36-1302-04-BT
8	Computer		1	30	36-1801-03-BT
9L	Pedaal Links		1	10	36-9840111-BT
9R	Pedaal Rechts		1	10	36-9840112-BT
10	Pedalkruk		1	48	33-1302-07-SI
11	Voetkappen voor		2	2	36-1302-05-BT
12	Ronde kappen met hoogtecompensatie		2	3	36-1321-07-BT
13	Schloetschroef	M10x60	4	1,2+3	39-10026
14	Onderlegplaatje gebogen	10//25	4	13	39-10233-CR
15	Dop moer	M10	4	13	39-10021
16	Bowdenkabel		1	20	36-1302-06-BT
17	Sensorkabel		1	1+18	36-1302-07-BT
18	Verbindingskabel		1	8+17	36-1302-08-BT
19	Binnenzeskantschroef	M8x15	4	4	39-9913-SW
20	Weerstandinstelling		1	4	36-1302-09-BT
21	Bekleding		1	4	36-1302-10-BT
22	Onderlegplaatje	5//10	1	21	39-10111-VC
23	Schroef	M5x40	1	20	39-10406
24	Polssensor met kabel		2	5	36-1302-11-BT
25	Veerring	voor M8	6	19+26	39-9864-VC
26	Schroef	M8x30	2	5	39-9906
27	Stuur Bekleding		1	5	36-9110-13-BT
28	Overtrek stuur		2	5	36-1302-12-BT
29	Ronde dop		2	5	36-9211-21-BT
30	Veerring	voor M10	4	13	39-9995-CR
31	Zadelsteunbuis schroef		1	1+6	36-1302-15-BT
32	Kunststofglijder		1	1	36-1302-16-BT
33	Onderlegplaatje	8//16	5	7+26	39-9962-CR
34	Zelfborgende moer	M8	3	7	39-9918-CR
35	Onderlegplaatje gebogen	8//25	4	19	39-9966-CR
36	Rubberenring		2	37	36-1102-04-BT
37L	Bekleding links		1	1+37R	36-1801-11-BT
37R	Bekleding rechts		1	1+37L	36-1801-12-BT
38	Moer	M22	1	10	36-9713-05-BT

Afbeeldings- nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan afbeeldingsnr.	ET-nummer
39	Onderlegplaatje	22/35	1	10	36-9713-04-BT
40	Kogelagerafdekking 2	M22	1	10	36-9713-03-BT
41	Kogellager	30/45	2	10	36-9713-02-BT
42	Lageropname		2	1	36-9713-01-BT
43	Moer	M10x1	1	65	39-9820-SW
44	Schroef	3,5x20	2	17	39-9909-SW
45	Kogelagerafdekking 1	M23	1	10	36-9713-06-BT
46	Onderlegplaatje	23/38	1	10	36-9713-07-BT
47	Flakke riem		1	48+66	36-1302-17-BT
48	Pedaalaandrijfschijf		1	10	36-1302-18-BT
49	Schroef	M5x60	1	56	36-1302-19-BT
50	Moer	M5	2	49	39-10012
51	Schroef	M6x15	2	55	39-10120-SW
52	Veerring	voor M6	2	51	39-9865-SW
53	Onderlegplaatje	6//12	2	51	39-10013-VC
54	Vazetring	C 12	2	55	36-9111-39-BT
55	Magneetbeugelas		1	56	36-1122-21-BT
56	Magneetbeugel		1	55	33-1302-08-SI
57	Magneetbeugelveer		1	56	36-9211-27-BT
58	Moer	4,2x12	2	1+37	39-10190
59	Asmoer	M10x1	3	65	39-9820
60	Schroef		2	65	39-10000
61	U-part		2	60	36-9713-56-BT
62	Moer		2	60	39-9861-VZ
63	Afstandsstuk		1	65	36-1302-20-BT
64	Kogellager	6000z	2	65	39-9998
65	Vliegwielas		1	66	33-1302-09-SI
66	Vliegwiel		1	65	33-1302-10-SI
67	Schroef	4,2x16	6	37	36-9111-38-BT
68	Moer	5x10	4	8	39-9903-SW
69	Magneet		1	48	36-1122-23-BT
70	Gereedschapsset		1		36-1302-20-BT
71	Montage-en bedieningshandleiding		1		36-1801-10-BT

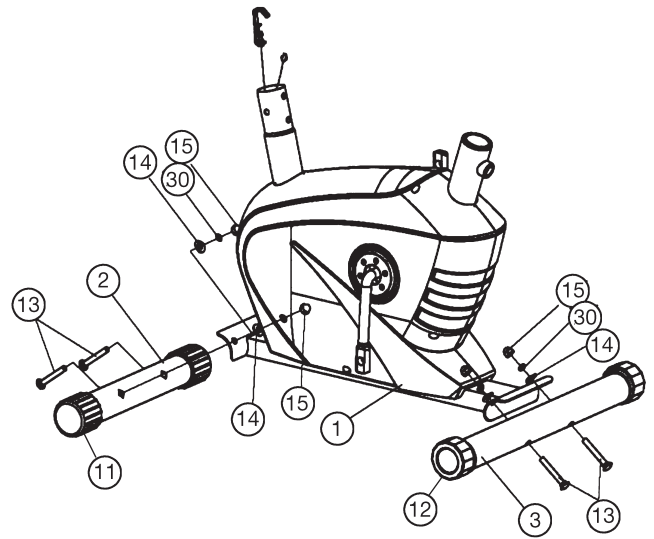
Montagehandleiding

Neem alle losse onderdelen uit de verpakking, leg deze op de grond en bruto controleer aan de hand van de montage stappen 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 achterste voetbuis (2+3) op het frame (1).

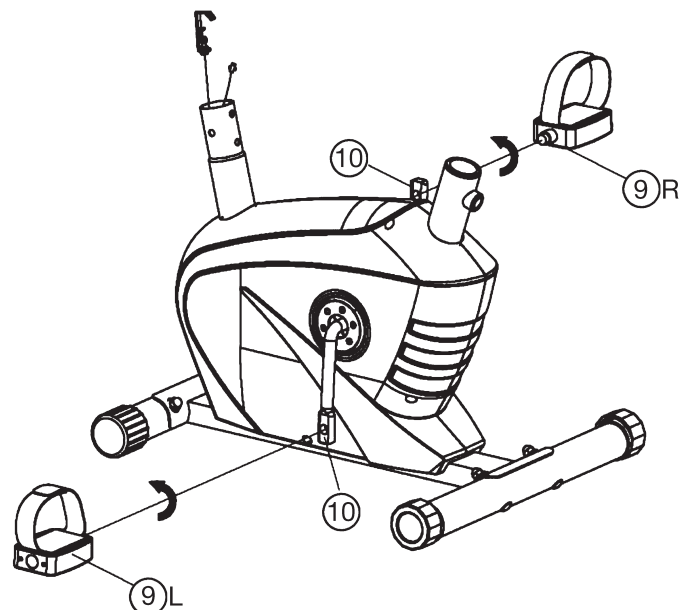
1. De schroeven (13) en telkens twee onderlegplaatjes (14), veerringen (30) en moeren (15) binnen handbereik naast het voorste en achterste deel van het frame (1) leggen.
2. De voetbuizen (2+3) in de opnamestukken op het frame (1) leggen en zodanig uitlijnen dat de gaten van de opnamestukken en van de voetbuizen (2+3) overeenstemmen. De achterste voetbuis (3) is met de endkappen met hoogtecompensatie (12) gemonteert.
3. Een bout (13) door elk boorgat steken.
4. De uiteinden van de bouten (13) voorzien van een tussenring (14) en een veerring (30) en vastschroeven met een moer (15). (**Let op!** Op een willekeurig moment kunnen oneffenheden in de vloer, waarop het toestel voor het trainen wordt geplaatst, door het verdraaien van de excentrische doppen (12) worden gecompenseerd).



Stap 2:

Montage van de rechter en linker trapper (9L+9R) op de pedaalkruk (10).

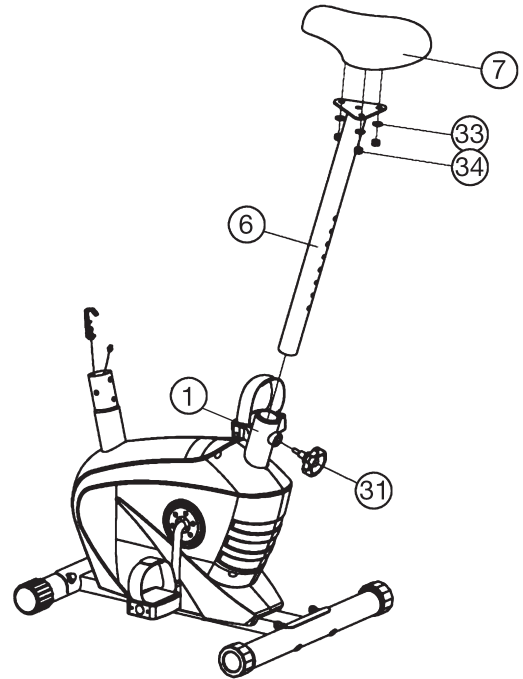
1. De trappers worden met „R“ voor rechts en „L“ voor links aangeduid.
2. De rechter trapper (9R) in het schroefdraadgat op de rechterzijde van de pedaalkruk (10) draaien en stevig vastdraaien. (**Let op!** Rechts en links is vanuit de kijkrichting gezien, wanneer men op het apparaat staat en traint. Bovendien moet erop worden gelet, dat het draadeind van de rechter trapper in **wijzerrichting** in het schroefdraadgat van de pedaalkruk is gedraaid.)
3. De linker trapper (9L) in het schroefdraadgat op de linkerzijde van de pedaalkruk (10) draaien en stevig vastdraaien. (**Let op!** Het schroefdraadgat van de linker trapper moet **tegen de wijzerrichting** in in het schroefdraadgat van de pedaalkruk worden gedraaid.)



Stap 3:
Montage van het zadel (7) en de zadelsteunbuis (6).

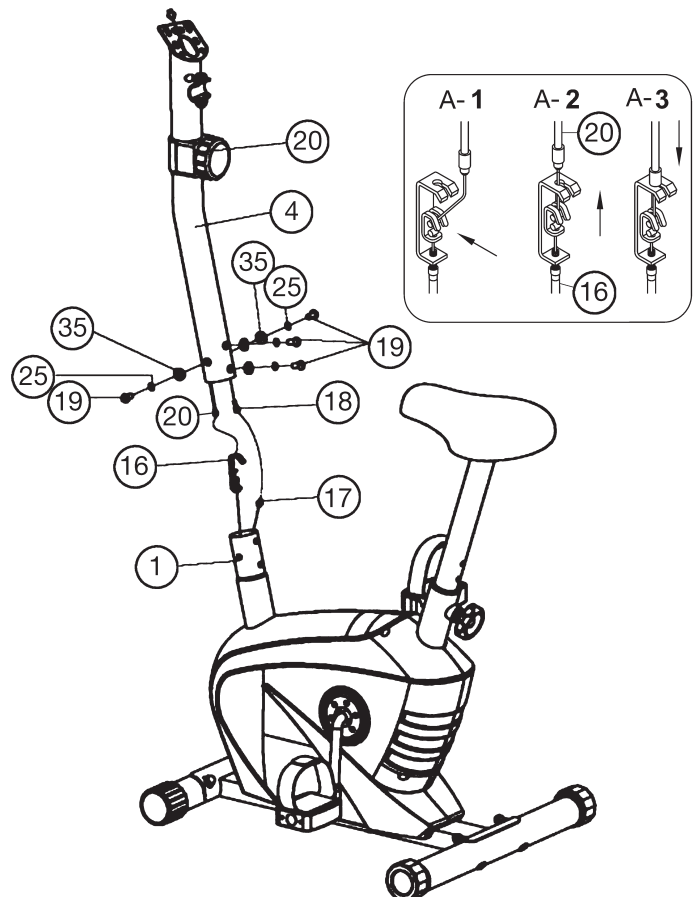
1. Het zadel (7) met het zitvlak naar onderen neerleggen.
2. De bevestigingsschijf van de zadelsteunbuis (6) op de bovenliggende achterzijde van het zadel (7) bevestigen. De schroefdraadgaten op de achterzijde van het zadel moeten door de betreffende gaten in de bevestigingsschijf van de zadelsteunbuis (6) steken.
3. Op de schroefdraadstukken de onderlegplaatjes (33) steken en de moeren (34) aanbrengen en vast aantrekken.
4. De zadelsteunbuis (6) in de daarvoor voorziene opname van het frame (1) steken en in de gewenste positie door middel van de zadelsteunbuischroef (31) vastzetten.

(Opgepast! Om de zadelsteunbuischroef (31) in te draaien moeten het de tap in het frame (1) en één van de gaten in de zadelsteunbuis (6) boven elkaar staan. Bovendien moet erop gelet worden dat de zadelsteunbuis (6) niet over de gemarkeerde, maximum instelpositie uit het frame getrokken wordt. De instelling van de zadelsteunbuis kan later willekeurig veranderd worden).



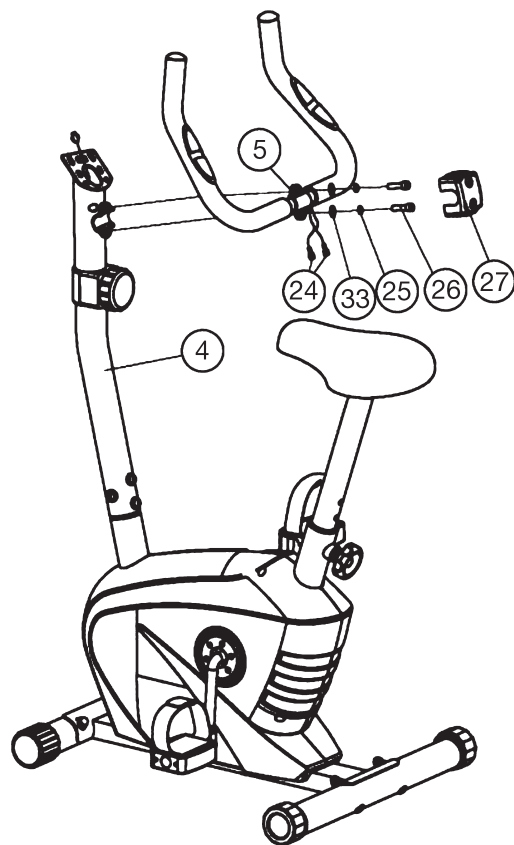
Stap 4:
Montage van de steunbuis (4) met het basisframe (1).

1. De bouten (19) de veerringen (25) en de onderlegplaatje (35) bij de voorste and achterste zijde van basis frame (1) klarleggen.
2. Breng de steunbuis (4) naar het basisframe (1) en verbind de stekkers van de sensorkabel (17) en verbindingskabel (18) et elkaar.
3. Breng het uiteinde van de weerstandsinstelling (20) naar de opneming van de Bowdenkabel (16) en verbind deze met elkaar zoals in afbeelding (A1-A3) weergegeven. Wij raden u aan om, voordat u aan deze installatiestap begint, de weerstand in te stellen op het hoogste niveau, waarbij de kabel het verst verwijderd is van de kabelmantel. Plaats de onderkant van de kabel (20) in het haakje (afbeelding 1) van den bowdenkabel (16). Trek aan de kabel (afbeelding 2) totdat het haakje omhoog schiet en plaats vervolgens de kabel (20) in de houder (17) (afbeelding 3).
4. Schuif de steunbuis (4) op het basisframe (1) - let erop dat er geen kabelverbinding gekneld geraakt. Speld op iedere schroef (19) een onderlegplaatje (14) en een veerring (25) en schroef ze stevig vast.



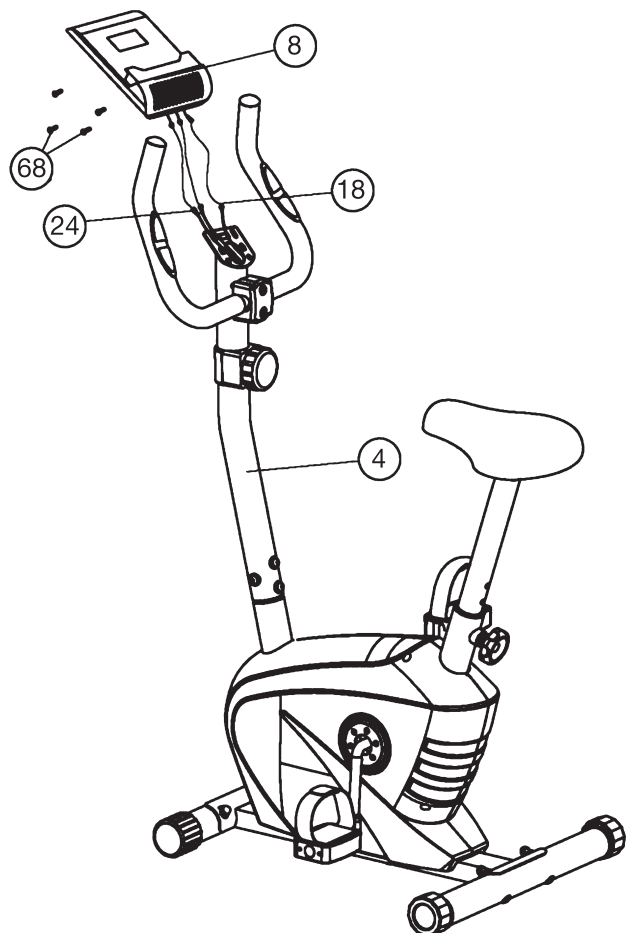
Stap 5:
Montage van het stuur (5) aan de stuurbuis (4).

1. De stuurinrichting (5) naar de hiervoor voorziene stuurbuis (4) leiden en zodanig uitlijnen dat de gaten van de stuurinrichting en van de steunbuis van de stuurinrichting overeenstemmen. De bouten (26) allemaal voorzien van een veerring (25) en een onderlegplaatje (33) door de gaten in de stuurbuis steken, in de schroefdraadgaten van het stuursteunbuis (4) draaien tot ze stevig vastzitten.
2. De handpuls kabel (24) door de gaten in de stuurbuis (4) steken en omhoog te trekken en uit.
3. Schuif de stuur afdekking (27) op het stuur (5).



Stap 6:
Montage van de computer (8) en de computer opname (36).

1. Neem de bijgeleverde computer (8) uit de verpakking en plaats de batterijen (type AAA - 1,5 V) met betrekking tot de reële Polariteit aan de achterzijde van de computer (8). (Batterijen voor de Computers zijn niet bij de levering. Raadpleeg deze in de handel.)
2. Breng de computer (8) naar de steunbuis (4) en steek de stekker van de verbindingkabel (18), en polskabel (24) die aan de bovenzijde uit de steunbuis (4) steekt, in de bus aan de achterzijde van de computer (8). Schuif de computer (8) op de daarvoor voorziene plaat van de steunbuis (4) en schroef de computer (8) m.b.v. bouten M5x10 (68) vast. (Let erop dat er geen kabelverbinding gekneld geraakt. De schroef bevindt zich aan de achterkant van den computer.)



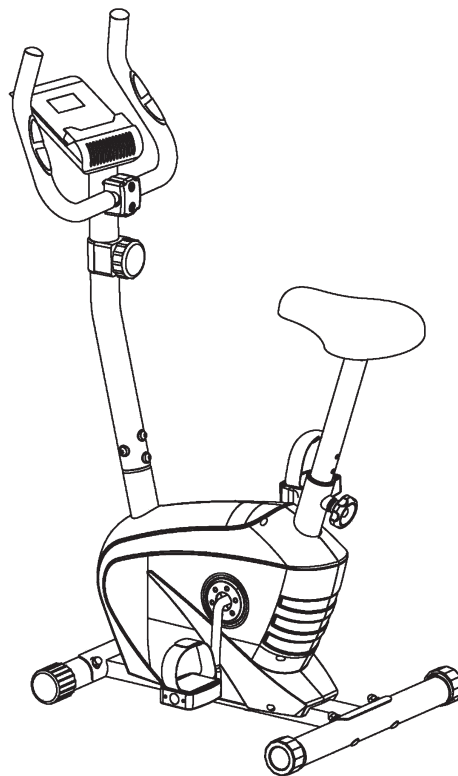
Stap 7:

Controle:

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

Opmerking:

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



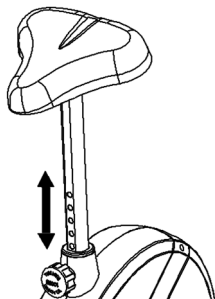
Opstappen, Gebruiken & Afstappen

Transport van Apparaat:

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

Aanpassen – Hoogte zadel

Voor een effectieve workout, dient het zadel op de juiste hoogte te zijn afgesteld. Tijdens het trappen, dienen uw knieën licht gebogen te zijn wanneer de pedalen in de verste positie staan. Om de hoogte van het zadel aan te passen, draait u de zadelsteunbuis schroef los en zet het zadel op de juiste hoogte. Draai de zadelsteunbuis schroef opnieuw in en draai deze goed vast.



Belangrijk:

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

De Opstappen, Gebruiken en Afstappen

Opstappen:

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

Gebruik:

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

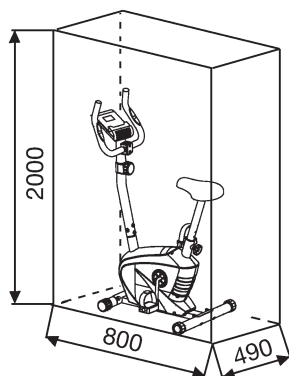
Afstappen:

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

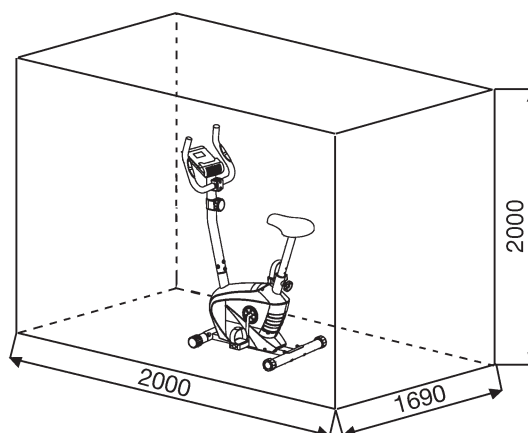
Dit trainingsapparaat is een stationair apparaat en simuleert fietsen, zonder hierbij de gewrichten te overbelasten, waardoor het risico op blessures lager is.

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

Oefenterrein in mm
(Voor de apparaat-en
gebruikers)



Oefenterrein in mm
(Voor de apparaat-en
gebruikers)



Reiniging, onderhoud en opslag van de hometrainer:

1. Reiniging

Gebruik alleen een vochtige doek voor het reinigen.

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

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

2. Opslag

Haal de batterijen uit de computer met de intentie het apparaat voor dan 4 weken te gebruiken. Kies een droge opslag in het huis en doe er wat nevel olie aan het verbinding van den poot voor en achterste zijde en de as van de greep buizen. 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 aan het verbinding van den poot, voor en achterste zijde en de as van de greep buizen.

Fixes:

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

Probleem	Mogelijke oorzaak	Oplossing
De computer wordt niet ingeschakeld door het indrukken van een knop.	Geen batterijen of accu's geplaatst leeg	Controleer de batterijen in de batterijhouder voor een goede pasvorm of vervangen.
De computer telt niet en gaat niet aan de start van de opleiding een.	Ontbrekende sensor impuls als gevolg van onjuiste of opgelost connector.	Controleer de stekker van de computer en de stekker in de ondersteunende buis voor een goede pasvorm.
De computer telt niet en gaat niet aan de start van de opleiding een.	Ontbrekende sensor puls door een onjuiste positie van de sensor.	Schroef het linker deksel en controleer de of de hoek van de sensor naar het vliegwiel draait en de sensor kabel onbeschadigd is.
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.
Weerstand niet merkbaar veranderen bij verstelling	Kabelverbinding is niet goed aangesloten	Controleer de kabelaansluiting in de ondersteunende buis voor een goede conditie volgens de montage-instructies.

Computerhandleiding

De bijgeleverde computer zorgt voor een uitstekend trainingscomfort. Elke trainingsrelevante waarde wordt in het venster weergegeven. Vanaf het begin van de training worden de benodigde tijd, de actuele snelheid, het verbruikte aantal calorieën, de afgelegde afstand en de actuele hartslag weergegeven. Vanaf nul worden alle waarden verhoogd en vastgehouden.

De computer wordt door het indrukken van een toets of gewoon aan het begin van de training ingeschakeld. De computer registreert dan alle waarden en geeft deze weer.

Om de computer te stoppen kunt u gewoon de training beëindigen. De computer stopt met alle metingen en houdt de laatst bereikte waarden vast voor 4 min.. De laatst bereikte waarden voor TIJD, CALORIEEN, KM total en KM worden opgeslagen in het geheugen en wanneer de training wordt hervat kan vanaf deze waarden verder worden getraind.

Na beëindiging van de training wordt de computer automatisch na ca. 4 minuten uitgeschakeld.

Weergave:

1. „Zeit“-tijd-weergave:

De actuele benodigde tijd worden in minuten en seconden weergegeven. De laatst bereikte waarde bij deze functie wordt automatisch opgeslagen. (De maximale weergave 99,59 minuten)

2. „Km/h“-weergave:

De actuele snelheid wordt in kilometers per uur weergegeven. Ook wordt de laatst bereikte waarde bij deze functie niet opgeslagen. (De maximale snelheid bedraagt 99,9 km/h)

3. „CAL“-weergave:

De actuele stand van het aantal verbruikte calorieën wordt weergegeven. De laatst bereikte waarde bij deze functie wordt automatisch opgeslagen. (De maximale waarde bedraagt 9999 calorieën)

4. „KM“-weergave:

De actuele stand van het aantal afgelegde kilometers wordt weergegeven. De laatst bereikte waarde bij deze functie wordt automatisch opgeslagen. (De maximale afstand bedraagt 999,9 km)

5. „PULSE“-weergave:

De actuele hartslag wordt in slagen per minuut weergegeven. Ook wordt de laatst bereikte waarde bij deze functie niet opgeslagen. (Maximaal kan 40-240 slagen per minuut worden weergegeven)

Opgepast:

Voor de polsmeting moeten de twee contactvlakken op de computer met beide handen gelijkmatig gegrepen worden. Daarbij moeten de contactvlakken zich in het midden in het handvlak bevinden.

6. „KM-Total“-weergave:

De actuele stand van de afgelegde kilometers van alle trainingsunits tot dan toe incl. de actuele trainingsunit wordt weergegeven. De laatst bereikte waarde bij deze functie wordt automatisch opgeslagen. (De maximale afstand bedraagt 9999 km)

7. „SCAN“-functie :

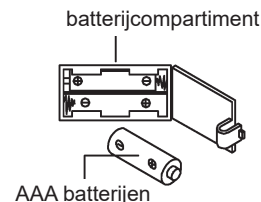
Wanneer deze functie wordt geselecteerd, worden in een voortdurende wisseling in ca. 4 seconden de actuele waarden van alle functies na elkaar aangegeven?.

Toetsen:

1. „F“-toets:

Door één keer kort op deze toets te drukken kan tussen functies worden gewisseld; d.w.z. dat de betreffende functie. De gewenste functie wordt door een symbool in het venster weergegeven.

Door de toets lang in te drukken (ca. 3 seconden) kunnen alle waarden worden gewist.



Vervangen van de batterijen:

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

Algemene trainingsinstructies

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

INTENSITEIT

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

TRAININGSHARTSLAG

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

01 Maximale hartslagberekening

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

Sally Edwards-formule:

Mannen:

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

Dames:

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

02 Training hartslagberekening

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

Gezondheid - Zone: Regeneratie en Compensatie

Geschikt voor: Beginners

Type training: zeer lichte duurtraining

Doel: herstel en gezondheidsbevordering. Bouwen aan de basisconditie.

Trainingshartslag = 50 tot 60% van de maximale hartslag

Vetstofwisseling - Zone: Basis - Duurtraining 1

Geschikt voor: beginners en gevorderden

Type training: lichte duurtraining

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

Trainingshartslag = 60 tot 70% van de maximale hartslag

Aerobic - Zone: Basis - Duurtraining 1 tot 2

Geschikt voor: beginners en gevorderden

Type training: matige duurtraining.

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

Trainingshartslag = 70 tot 80% van de maximale hartslag

Anaëroob - Zone: Basis - Duurtraining 2

Geschikt voor: gevorderde en wedstrijd sporters

Type training: matige duurtraining of intervaltraining

Doel: verbetering van lactaattolerantie, maximale prestatieverhoging.

Trainingshartslag = 80 tot 90% van de maximale hartslag

Competitie - Zone: Prestaties / Competitie Training

Geschikt voor: sporters en topsporters

Type training: intensieve intervaltraining en wedstrijdtraining

Doel: verbetering van maximale snelheid en kracht.

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

Trainingshartslag = 90 tot 100% van de maximale hartslag

Voorbeeldberekening:

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

01: Maximale puls - berekening

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

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

Maximale hartslag = ca. 190 slagen/min

02: Training hartslagberekening

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

Trainings hartslag = 60 tot 70% van de maximale hartslag

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

Trainings hartslag = 114 slagen/min

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

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

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

4. PLANNING VAN DE TRAINING

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

Voorbeeld - rekoefeningen voor de opwarm- en afkoelfase

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



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



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



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



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

MOTIVATIE

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

1. Důležitá doporučení a bezpečnostní opatření	Strana 44
2. Přehled jednotlivých dílů	Strana 3 - 4
3. Seznam dílů	Strana 45 - 46
4. Návod k montáži s vyobrazením složení	Strana 47 - 50
5. Používání přístroje	Strana 50
6. Čistění, skladování, kontroly, řešení potíží	Strana 51
7. Návod k obsluze počítače	Strana 52
8. Označení tréninku, zahřívací cvičení (zahřátí)	Strana 53

Vážená zákaznice, vážený zákazník,

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

Váš Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert



VAROVÁNÍ!

Před použitím si přečtěte návod k obsluze

Důležitá doporučení a bezpečnostní pokyny

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

1. Přístroj sestavte přesně podle návodu k montáži a používejte pouze specifické díly, které byly dodány za účelem sestavení přístroje a které jsou uvedeny v montážní kroky. Před vlastním sestavením zkontrolujte úplnost dodávky dle dodacího listu a úplnost balení dle montážní kroky v návodu k montáži a použití.

2. Zkontrolujte před prvním použitím a poté v pravidelných intervalech pevné dotažení všech šroubů, a ošetřete mazivem přístupné osy a klouby, matic a jiných spojů, aby byl vždy zaručen bezpečný provozní stav Vašeho tréninkového přístroje. Správné upevnění zkontrolujte především na regulátoru sedla a řídítek.

3. Přístroj postavte na suché, rovné místo a chraňte jej před vodou a vlhkostí. Nerovnosti podlahy je zapotřebí vyrovnat vhodnými opatřeními přímo na podlaze a pokud je to u tohoto přístroje k dispozici, pak i připravenými justovatelnými díly na přístroji. Je zapotřebí se vyvarovat kontaktu s vlhkostí a mokrem.

4. Pokud byste chtěli místo instalace především ochránit proti otiskům, znečištění apod., doporučujeme Vám podložit přístroj vhodnou protiskluzovou podložkou (např. gumovou rohoží, dřevěnou deskou apod.).

5. Než začnete s tréninkem, odstraňte všechny předměty v okruhu 2 metrů kolem přístroje.

6. K čištění nepoužívejte žádné agresivní čisticí prostředky a při montáži a případných opravách používejte pouze dodané popř. vhodné vlastní nářadí. Zbytky potu na přístroji je třeba hned po skončení tréninku očistit.

7. VAROVÁNÍ! Systémy sledování srdeční frekvence mohou být nepřesné. Nadměrný trénink může vést k závažnému poškození zdraví nebo ke smrti. Obrátte se na lékaře před zahájením plánovaného tréninkového programu. Může definovat maximální námahu (polz, watt, trvání tréninku atd.), které se můžete vystavit, a může vám poskytnout přesné informace o správném držení těla během tréninku, cílech vašeho tréninku a vaší stravě. Nikdy netrénujte po sněžení velkých jídel.

8. Trénujte pouze na přístroji, když je ve funkčním stavu. Pro jakékoliv nezbytné opravy používejte pouze originální náhradní díly. **VAROVÁNÍ!** Opotřeбенé díly okamžitě vyměňte a zařízení nepoužívejte, dokud nebude opraveno.

9. Při nastavování stavitelných částí dbejte na správnou pozici, resp. na označenou maximální pozici nastavení a na řádné zajištění nově nastavených pozic.

10. Pokud není v pokynech popsáno jinak, stroj smí být používán pouze k trénování jedné osoby současně. Doba cvičení by neměla přesáhnout 60 minut/den.


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

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

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

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

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

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

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

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

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

20. Povolené maximální zatížení (= hmotnost těla) je stanovena na 100 kg. Tento přístroj je testován dle norem EN-ISO20957-1:2013 + 20957-5:2016 a dále certifikován. Tento přístrojový počítač odpovídá základním požadavkům směrnice EMV 2014/30 EU.

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

Seznam dílů – seznam náhradních dílů CL2 objednáací číslo 1801

Technické údaje: Stav k 13.02.2022

Kompaktní tréninkové zařízení pro účely vytrvalostního a kondičního tréninku:

- Systém s magnetickou brzdou
- Setrvační hmotností cca 5kg
- 8stupňové ruční nastavení
- Ruční měření pulsu
- Výškově nastavitelné sedlo
- Přepravní kolečka
- Velký LCD display s digitálním ukazatelem: čas, rychlost, vzdálenost, celkové vzdálenosti, přibl. spotřeba kalorií, srdeční frekvence a Scan, Držák pro tablet a smartphone

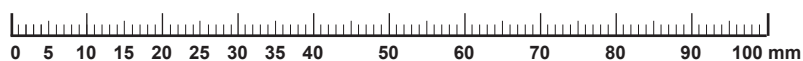
Vhodné do tělesné hmotnosti max. 100 kg

Rozměry nastavení: cca d 80 x s 49 x v 116 cm

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

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

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



obr.	název dílu	rozměry mm	počet kusů	namontovat na obr. Číslo	íslo dílu
1	Základní rám		1		33-1801-01-WS
2	Přední podnož		1	1	33-1302-02-WS
3	Zadní podnož		1	1	33-1302-03-WS
4	Sloupek pro řídítka		1	1+5	33-1801-04-WS
5	Řídítka		1	4	33-1302-05-WS
6	Sedlovka		1	1+7	33-1302-06-WS
7	Sedlo		1	6	36-1302-04-BT
8	Počítač		1	30	36-1801-03-BT
9L	Levý pedál		1	10	36-9840111-BT
9R	Pedál pedál		1	10	36-9840112-BT
10	Převodníková klika		1	48	33-1302-07-SI
11	Kryt na přední podnož		2	2	36-1302-05-BT
12	Excentrický uzávěr		2	3	36-1321-07-BT
13	Křížový šroub	M10x60	4	1,2+3	39-10026
14	Podložka zakřivená	10//25	4	13	39-10233-CR
15	Uzavřená matice	M10	4	13	39-10021
16	Tažné lanko		1	20	36-1302-06-BT
17	Senzorový kabel		1	1+18	36-1302-07-BT
18	Spojovací kabel		1	8+17	36-1302-08-BT
19	Šroub s vnitřním šestihranem	M8x15	4	4	39-9913-SW
20	Regulace odporu		1	4	36-1302-09-BT
21	Kryt		1	4	36-1302-10-BT
22	Podložka	5//10	1	21	39-10111-VC
23	Křížový šroub	M5x40	1	20	39-10406
24	Snímač pulzu s kabelem		2	5	36-1302-11-BT
25	Pružná podložka	pro M8	6	19+26	39-9864-VC
26	Šroub	M8x30	2	5	39-9906
27	Kryt řídítek		1	5	36-9110-13-BT
28	Potah na madla řídítek		2	5	36-1302-12-BT
29	Zátka		2	5	36-9211-21-BT
30	Pružná podložka	pro M10	4	13	39-9995-CR
31	Šroub do sedlovky		1	1+6	36-1302-15-BT
32	Plastová vložka		1	1	36-1302-16-BT

obr.	Plastová vložka	rozměry mm	počet kusů	namontovat na obr. Číslo	íslo dílu
33	Podložka	8//16	5	7+26	39-9962-CR
34	Samosvorná matice	M8	3	7	39-9918-CR
35	Podložka zakřivená	8//25	4	19	39-9966-CR
36	Pryžová vložka		2	37	36-1102-04-BT
37L	Kryt levý		1	1+37R	36-1801-11-BT
37R	Kryt pravý		1	1+37L	36-1801-12-BT
38	Matice	M22	1	10	36-9713-05-BT
39	Podložka	22/35	1	10	36-9713-04-BT
40	Kryt ložiska 2	M22	1	10	36-9713-03-BT
41	Kuličkové ložisko	30/45	2	10	36-9713-02-BT
42	Ložiskové sedlo		2	1	36-9713-01-BT
43	Matice	M10x1	1	65	39-9820-SW
44	Šroub	3,5x20	2	17	39-9909-SW
45	Kryt ložiska 1	M23	1	10	36-9713-06-BT
46	Podložka	23/38	1	10	36-9713-07-BT
47	Plochý řemen		1	48+66	36-1302-17-BT
48	Převodníkový kotouč		1	10	36-1302-18-BT
49	Šroub	M5x60	1	56	36-1302-19-BT
50	Matice	M5	2	49	39-10012
51	Šroub	M6x15	2	55	39-10120-SW
52	Pružná podložka	pro M6	2	51	39-9865-SW
53	Podložka	6//12	2	51	39-10013-VC
54	Pojistný kroužek	C 12	2	55	36-9111-39-BT
55	Magnetická konzola napínáku		1	56	36-1122-21-BT
56	Magnetická konzola		1	55	33-1302-08-SI
57	Pružina		1	56	36-9211-27-BT
58	Šroub	4,2x12	2	1+37	39-10190
59	Axiální matice	M10x1	3	65	39-9820
60	Šroub		2	65	39-10000
61	Prvek typu U		2	60	36-9713-56-BT
62	Matice		2	60	39-9861-VZ
63	Rozpěrka		1	65	36-1302-20-BT
64	Kuličkové ložisko	6000z	2	65	39-9998
65	Osa setrvacníku		1	66	33-1302-09-SI
66	Setrvačnick		1	65	33-1302-10-SI
67	Šroub	4,2x16	6	37	36-9111-38-BT
68	Šroub	5x10	4	8	39-9903-SW
69	Magnet		1	48	36-1122-23-BT
70	Sada nářadí		1		36-1302-20-BT
71	Návod k montáži a obsluze		1		36-1801-10-BT

Pokyny k montáži

Odstraňte všechny jednotlivé části balení, položte je na podlahu a na základě montážních kroků zhruba zkontrolujte úplnost.

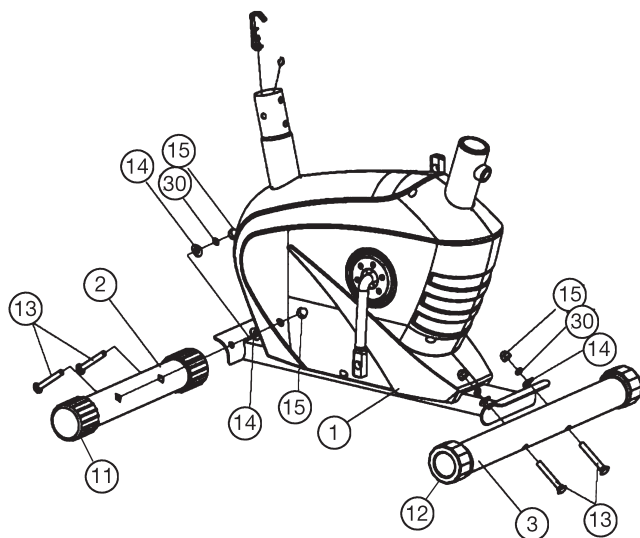
Vezměte prosím na vědomí, že některé díly byly přímo připojeny k hlavnímu rámu a předem namontovány.

Navíc je zde několik dalších jednotlivých dílů, které byly připojeny k odděleným jednotkám. To vám usnadní a urychlí montáž zařízení. Doba montáže: 30 - 40 min.

Krok 1:

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

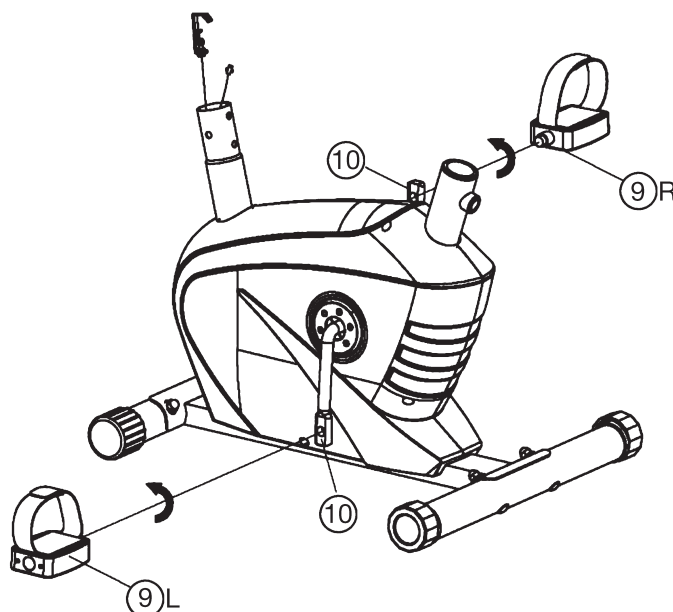
1. Šrouby (13), dvě pružné (30) a dvě běžné (14) podložky, spolu s maticemi (15) si nachystejte vedle předního a zadního dílu základního rámu (1).
2. Trubky podnoží (2+3) zasuňte do upínacích vstupů na základním rámu (1), přičemž tento vyvažte tak, aby vstupy lícovaly s otvory na podnožích (2+3). (Zadní podnož (3) je předmontovaná včetně krytek výstředníku (12).)
3. Otvory prostrčte šrouby (13).
4. Konce šroubů (13) vypodložte běžnými (14) a pružnými (30) podložkami, přidejte matice (15) a zašroubujte. (**Pozor!** Kdykoli lze nerovnosti podkladu, na kterém tréninkové zařízení stojí, vyrovnat pootočením excentrických uzávěrů (12) na zadní podnoži (3).)



Krok 2:

Montáž pravého a levého pedálu (9R+9L) na převodníku (10).

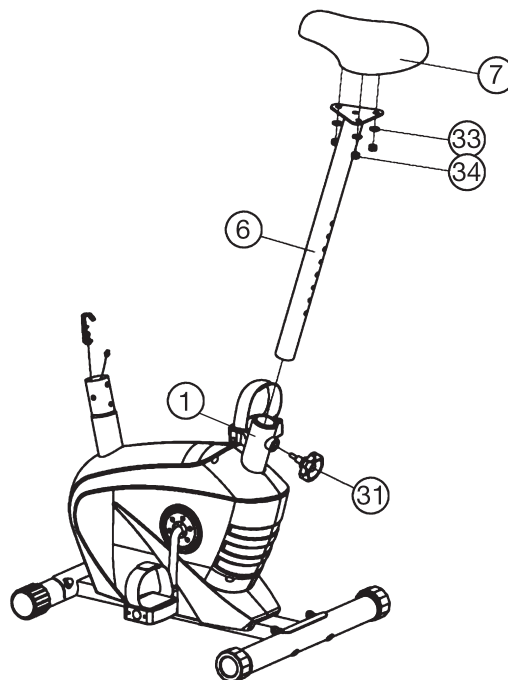
1. Pedály jsou označeny následovně: pravý písmenem „R“, levý písmenem „L“.
2. Pravý pedál (9R) otáčením zašroubujte do závitového otvoru na zadní straně kliky převodníku (10) a pevně přitáhněte. (**Pozor!** Orientace levé a pravé strany je míněna z pohledu vsedě při tréninku na cvičném zařízení. Závitovou tyč pravého pedálu vsadíme do závitového otvoru a přitahujeme **ve směru hodinových ručiček.**)
3. Levý pedál (9L) vsadíme do závitového otvoru na levé straně kliky převodníku (10) a pevně dotáhneme. (**Pozor!** Závitovou tyč levého pedálu je třeba po vsazení do závitového otvoru otáčet **proti směru hodinových ručiček.**)



Krok 3:
Montáž sedla (7) a sedlovky (6).

1. Sedlo (7) si položte sedací plochou obrácenou k zemi.
2. Upínací část sedlovky (6) položte na nahoru směřující zadní stranu sedadla (7). Závítové tyče na zadní straně sedla musejí vyčuhovat z příslušných otvorů upínací části sedlovky (6).
3. Na závítové tyče nasadíte podložky (33) a matice (34) a pevně je přišroubujte.

Sedlovku (6) zasuňte do upínacího otvoru na základním rámu (1) a zajistěte pomocí šroubu (31) v požadované pozici. **(Pozor!** Aby bylo možno spojovací šroub (31) upevnit do závítového otvoru na základním rámu (1) a do jednoho z otvorů na sedlovce (6), musejí oba otvory lícovat. Dále musíte dbát na to, abyste podpěrnou trubku sedla (6) nevytáhli ze základního rámu nad označenou maximální polohu nastavení. Nastavení lze později libovolným způsobem měnit tak).

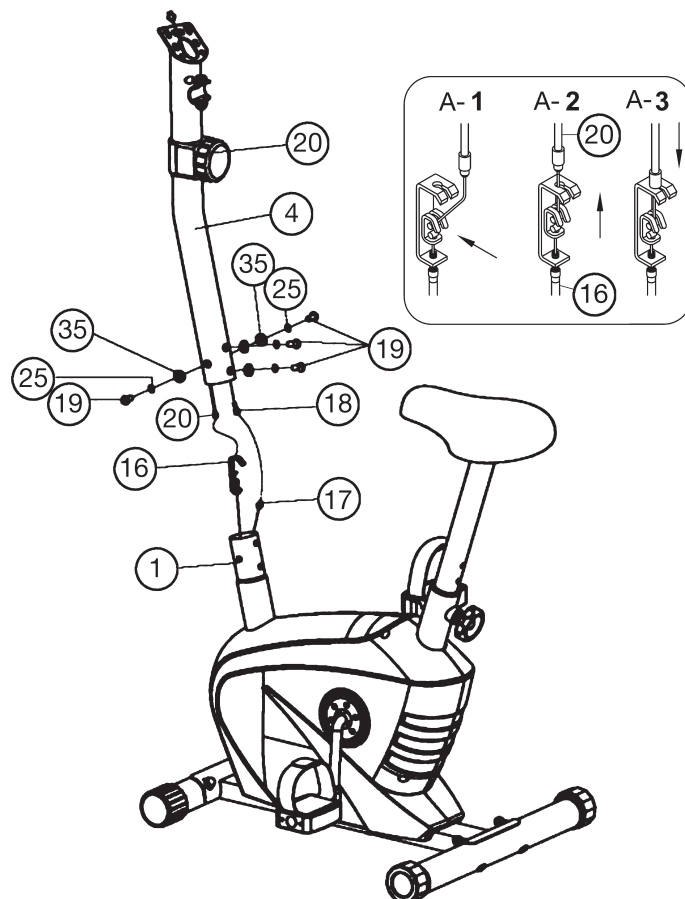


Krok 4:
Montáž sloupku řídicí (4) na základní rám (1).

1. Šrouby (19), pružné (25) a běžné podložky (35) si položte vedle přední části základního rámu (1), tak abyste je měli po ruce.
2. Dolní konec sloupku (4) navedte na trubku základního rámu (1) a konce obou kabelů (17+18), které vyčuhují z (1) a (4), do sebe zapojte.

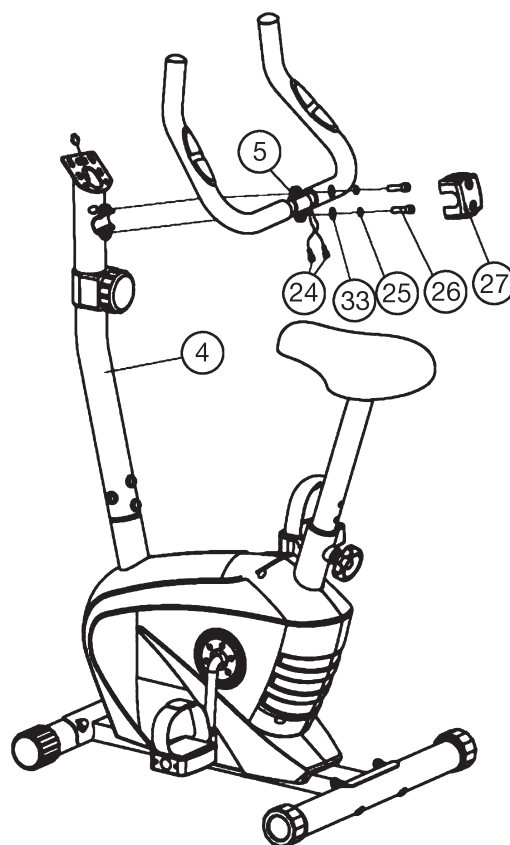
(Pozor! Konec kabelového vodiče počítače (18) přecházející z opěrné trubice (4) nahoře nesmí sklouznout do trubice, jelikož je nutný k další montáži.). Dávejte přitom pozor, abyste při spojování trubek sloupku a rámu kabely nepřiskřípli.)

3. Navedte konce regulace odporu (20) k upínacímu otvoru tažného lanka (16) a oba spojte, tak jak je znázorněno na obrázcích A-1-3. Regulaci odporu přitom nastavte tak, aby tažné lanko s knoflíkem a odstávalo z pláště, co nejvíce. Knoflík na konci drátu systému nastavení odporu (20) zavěste do háku v upínacím otvoru (16) (obrázek A1). Pak celý sloupek (se zaháčeným knoflíkem tažného lanka) potáhněte směrem nahoru, tak aby se hák v upínacím otvoru posunul nahoru (obrázek A2) a aby bylo možno plášť zaaretovat na otvoru (obrázek A3).
4. Na šrouby (19) navlékněte pružnou (25) a běžnou podložku (35), a sloupek (4) nasadte na základní rám (1). Šrouby (16) provlékněte otvory a přišroubujte.



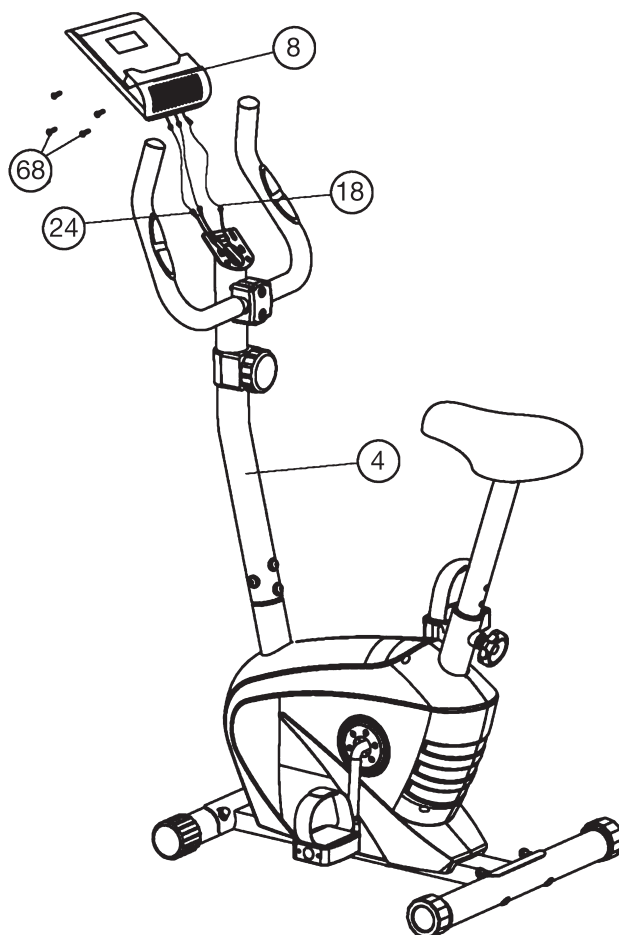
Krok 5:
Montáž řídítek (5) ke sloupku (4).

1. Řídítka (5) navedte na sloupek (4), a pak je vyrovnejte tak, aby otvor v řídítkách lícovav se vstupem do trubky sloupku. Na šrouby (26) navlékněte pružnou (25) a běžnou podložku (33), a šrouby (26) provlékněte otvory v řídítkách, pevně je zašroubujte do závitových otvorů na sloupku (4).
2. Kabely měření tepové frekvence (24) provlékněte směrem nahoru skrze otvory sloupku (4).
3. Nakonec šroubení řídítek osadte krytem na řídítka(27).



Krok 6:
Montáž počítače (8) a úchytu na počítač (36).

1. Vyjměte počítač (8), který je součástí dodávky, z obalu a ve správné polaritě vsaďte baterie (typ AAA -1,5V) na příslušné místo na zadní straně počítače (8). (Baterie do počítače nejsou součástí dodávky, opatřete si je u příslušného obchodníka.)
2. Počítač (8) navedte na sloupek, spojovací kabel (18) a pulzní kabel (24) zastrčte do příslušných zdířek na zadní straně počítače (8). Nasadte počítač (8) na úchyt na sloupku (4) a připevněte jej šrouby M5x10 (68). (Dbejte přitom prosím na to, abyste kabely při nasazování počítače nepřiskřípli. Upevňovací šrouby pro počítač se nacházejí na zadní straně počítače.)

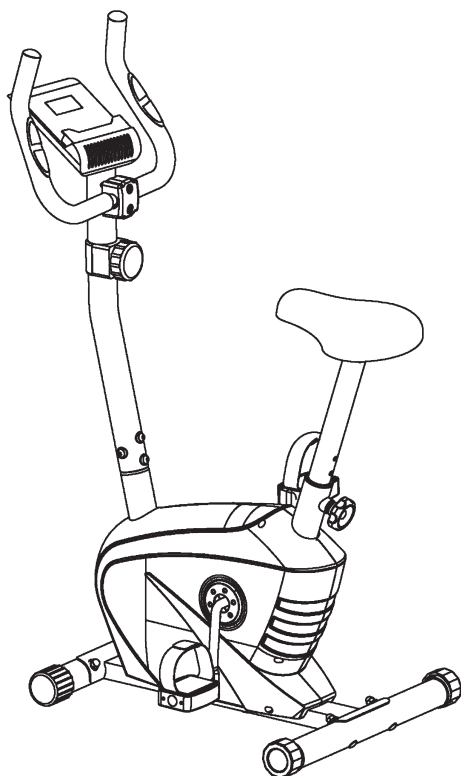


Krok 7: Kontrola

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

Připomínka:

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



Používání přístroje

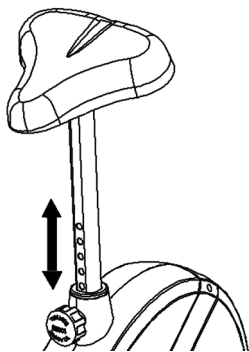
Přeprava přístroje:

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

Nastavení výšky sedla:

Aby bylo možné dosáhnout pohodlné polohy sedla, je nutné správně nastavit jeho výšku. Správnou výšku sedla dosáhnete tehdy, je-li při tréninku koleno v nejhlubší poloze pedálu mírně pokrčené a nelze jej zcela napnout. Chcete-li nastavit správnou polohu sezení, vyšroubujte šroub s hvězdicovým uchopením, abyste mohli sedlo s trubkou sedadla posunout do požadované polohy sezení.

Potom sedlo opět utáhněte hvězdicovým šroubem



Důležité:

Ujistěte se, aby došlo ke správnému zajištění rychloupínače a jeho pevnému zašroubování. Sedlovou trubici nevytahujte na maximální polohu a při sezení na tréninkovém přístroji neměňte její polohu.

Nasedání/vysedání z přístroje a používání:

Nastupování:

Po správném nastavení výšky sedadla uchopte řídítka. Bližší pedál uveďte do nejnižší polohy a nohu zasuňte pod jistící popruh pedálu tak, abyste dosáhli pevného postavení na pedálu. Nyní přeložte druhou nohu k pedálu na protilehlé straně a přitom se posaďte na sedlo. Přitom se rukama pevně držte řídítek a poté zasuňte druhou nohu na druhém pedálu pod jistící popruh pedálu.

Používání:

Oběma rukama se držte řídítek v požadované poloze a během tréninku zůstaňte sedět v sedle.

Dávejte pozor také na to, aby byly nohy zajištěny v jistících popruzích pedálů.

Vystupování:

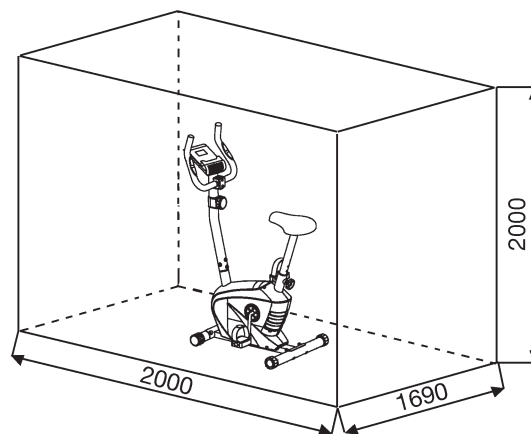
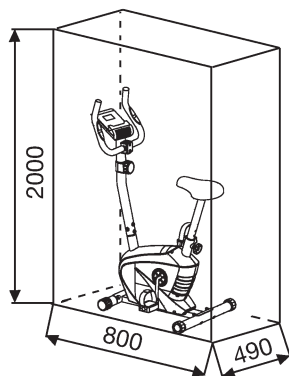
Zastavte trénink a pevně se chytněte řídítek. Nejdříve vysuňte jednu nohu z pedálů a pevně si stoupněte na zem. Následně sesedněte ze sedla. Poté sestupte druhou nohou z pedálu na zem a sestupte na stranu z přístroje.

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

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

Oblast cvičení v mm
(pro domácího trenéra a
uživatele)

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



Čistění, kontrola a skladování domácího kola:

1. Čistění

K čistění používejte pouze lehce namočený hadřík.

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

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

2. Skladování

Při nepoužívání přístroje po dobu delší než 4 týdny odpojte napájení. Posuňte ližiny sedla ve směru k řídlítkům a sedlovou trubici zasuňte co možná nehlouběji do rámu. Ke skladování zvolte suché místo v interiéru a aplikujte nějaký sprejový olej na zadní a přední stranu připojení nožní páky a nápravy ruční páky. Olej aplikujte i na montážní šroub řídítek, včetně rychloupínáku.

Přístroj zakryjte, abyste jej ochránili před změnou zabarvení způsobenou např. slunečním světlem a prachem.

3. Kontroly

Každých 50 hodin doporučujeme zkontrolovat šroubová spojení kvůli utažení, která byla připravena při montáži. Po každých 100 hodinách provozu byste měli nastříkat trochu oleje na zadní a přední spojení pedálů a na osu madel.

Řešení potíží:

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

Problém	Možná příčina	Řešení
Počítač se stisknutím klávesy nezapne.	Nejsou vloženy baterie nebo jsou baterie vybité.	Zkontrolujte, zda jsou baterie ve zdičce vloženy správně nebo baterie vyměňte.
Počítač neukazuje žádné hodnoty a se začátkem tréninku se nezapíná.	Chybějící impulz senzoru z důvodu nesprávného nebo uvolněného zapojení.	Zkontrolujte správnost zapojení na počítači a v opěrné tyči.
Počítač neukazuje žádné hodnoty a se začátkem tréninku se nezapíná.	Chybějící impulz senzoru z důvodu nesprávné pozice senzoru.	Odšroubujte levý kryt a zkontrolujte, zda se přenašeč senzoru otáčí zároveň se setrvačником a zda je kabel senzoru neporušen.
Nezobrazuje se pulz.	Není zapojen snímač pulzu.	Zapojte samostatnou zástrčku kabelu na snímání pulzu do odpovídající zdičky na počítači.
Nezobrazuje se pulz.	Senzor pulzu není správně zapojen.	Odšroubujte senzory na snímání pulzu a zkontrolujte správné zapojení kabelů a případná poškození kabelů.
Brzdový odpor se při přenastavení nijak citelně nemění.	Tažné lanko není správně zapojeno.	Zkontrolujte správnost zapojení tažného lanka v opěrné tyči. Zapojení musí odpovídat montážnímu návodu.

Návod na obsluhu počítače

Počítač, který je součástí dodávky umožňuje maximální tréninkový komfort. Každá tréninková hodnota se zobrazí v příslušném zobrazovacím poli.

Od zahájení tréninku budete moci sledovat vývoj hodnot jako: potřebný čas, aktuální rychlost, přibližná spotřeba kalorií, dosažená vzdálenost a aktuální tepová frekvence. Všechny hodnoty (vyšší než nula) se ve vzestupném sledu zaznamenávají.

Pokud chcete během tréninku zobrazit trvale jen jednu konkrétní hodnotu, vyberte ji pomocí tlačítka „F“. Pokud tuto hodnotu chcete ukazovat v trvalé proměně, zvolte funkci „SCAN“. V intervalu asi 4 sekund ukazatel zobrazuje jednu funkci za druhou.

Počítač se spustí po krátkém stisknutí tlačítka F anebo se automaticky aktivuje jakmile zahájíte trénink. Počítač začne zaznamenávat a zobrazovat všechny hodnoty. Pro zastavení počítače, jednoduše ukončíte trénink. Počítač ukončí veškerá měření a naposledy dosažené hodnoty uchová. Naposledy dosažené hodnoty na funkčních ukazatelích ČAS, KALORIE, KM a KM-celkem zůstanou uloženy po dobu následujících 4 minut, a současně se zobrazí jako výchozí hodnoty dalšího tréninku, pokud se rozhodnete v tréninku pokračovat.

Do ca 4 minut po ukončení tréninku se počítač automaticky vypne.

Zobrazované údaje:

1. KM/H“ – ukazatel rychlosti:

Zobrazuje aktuální rychlost v kilometrech za hodinu. U této funkce nedochází k uložení naposledy dosažených hodnot. (Maximální hodnota tohoto ukazatele je 99,9 km/h).

2. „ZEIT“ – ukazatel času:

Zobrazuje uplynulý aktuální čas v hodinách a minutách. U této funkce dochází k uložení naposledy dosažených hodnot. (Maximální hodnota tohoto ukazatele je 99,59 minut).

3. KM“ – ukazatel vzdálenosti:

Zobrazuje se aktuální stav ujetých kilometrů. U této funkce dochází k uložení naposledy dosažených hodnot. (Maximální hodnota tohoto ukazatele je 999,9 km.)

4. „KALORIEN“ – ukazatel spotřebovaných kalorií:

Zobrazuje aktuální stav spotřebovaných kalorií. U této funkce dochází k uložení naposledy dosažených hodnot. (Maximální hodnota tohoto ukazatele je 9999 kalorií.)

5. „KM-TOTAL“ Ukazatel Celkem KM :

Indikuje celkový aktuální stav všech do dané chvíle dosažených kilometrů, jak těch dosažených v průběhu doposud absolvovaných tréninkových jednotek, tak i té právě probíhající. Ukládání naposledy dosažených hodnot probíhá v rámci této funkce (max. indikovaný počet km: 9999 km).

6. „PULS“ – ukazatel pulzu:

Zobrazuje aktuální pulz v tepech za minutu. Nastavení určitých konkrétních hodnot pomocí tlačítka „E“ je možné. U této funkce nedochází k uložení naposledy dosažených hodnot. (Maximální hodnota u obou těchto ukazatelů je 40-240 tepů za minutu.)

Pozor:

K měření pulzu je nutné, abyste se drželi oběma rukama za obě kontaktní plochy jednotky měřící pulz. Přitom by se měly kontaktní plochy nacházet ve středu dlaní.

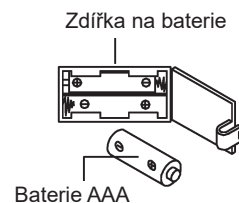
7. Funkce „SCAN“:

Pokud pomocí tlačítka „F“ zvolíte tuto funkci, budou se zobrazovat v sekvenci asi 4 sekund všechny aktuální hodnoty jedna za druhou.

Tlačítka:

1. Tlačítko „F“:

Krátkým jednorázovým stisknutím tlačítka lze přecházet mezi jednotlivými. Navolenou funkci indikuje šipka v příslušném zobrazovacím poli. Delším přidržením tlačítka (ca 3 vteřiny) vymažete všechny naposledy dosažené hodnoty ve všech zobrazovacích polích s výjimkou údaje o celkovém počtu kilometrů („Celkem KM“).



Výměna baterií

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

Všeobecné pokyny pro školení

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

INTENZITA

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

TRÉNINK SRDEČNÍ FREKVENCE

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

01 Výpočet maximální tepové frekvence

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

Vzorec Sally Edwards:

Muži:

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

Ženy:

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

02 Výpočet tréninkové tepové frekvence

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

Zdraví - Zóna: Regenerace a kompenzace

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

Tréninková tepová frekvence = 50 až 60 % maximální tepové frekvence

Metabolismus tuků – zóna: Základy – vytrvalostní trénink 1

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

Tréninková tepová frekvence = 60 až 70 % maximální tepové frekvence

Aerobik – zóna: Základy – vytrvalostní trénink 1 až 2

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

Tréninková tepová frekvence = 70 až 80 % maximální tepové frekvence

Anaerobní – Zóna: Základy – vytrvalostní trénink 2

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

Tréninková tepová frekvence = 80 až 90 % maximální tepové frekvence

Soutěž - zóna: Performance / Competition Training

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

Tréninková tepová frekvence = 90 až 100 % maximální tepové frekvence

Vzorový výpočet

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

01: Maximální puls - výpočet

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

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

Maximální tep = cca 190 tepů/min

02: Výpočet tréninkové tepové frekvence

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

Tréninková tepová frekvence = 60 až 70 % maximální tepové frekvence
Tréninková tepová frekvence = 190 x 0,6 [60 %]

Tréninková tepová frekvence = 114 tepů/min

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

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

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

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

ČETNOST

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

USPOŘADÁNÍ TRÉNINKU

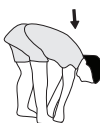
Každý trénink by se měl skládat ze tří tréninkových fází: „zahřívací fáze“, „tréninková fáze“ a „fáze zchlazení“. V „zahřívací fázi“ by se tělesná teplota a přísun kyslíku měly zvyšovat pomalu. To je možné pomocí gymnastických cvičení po dobu pěti až deseti minut. Poté by mělo začínat skutečná tréninková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

Příklad - protahovací cvičení pro fázi zahřívání a ochlazování

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



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



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



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



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

MOTIVACE

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

Ważne zalecenia i instrukcje bezpieczeństwa	Strona 54
Przegląd poszczególnych części	Strone 3 - 4
Lista części – lista części zamiennych	Strona 55-56
Instrukcje dotyczące montażu	Strona 57-60
Wchodzenie, korzystanie i schodzenie z urządzenia	Strona 60
Czyszczenie, sprawdzanie i przechowywanie roweru domowego	Strona 61
Instrukcje dotyczące komputera	Strona 62
Instrukcje dotyczące treningu	Strona 63

Należy przestrzegać wskazówek zawartych w niniejszej instrukcji montażu i obsługi. Jeśli masz jakieś pytania, możesz oczywiście skontaktować się z nami w dowolnym momencie.

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert



Ostrzeżenie:
Przed użyciem przeczytaj
instrukcję obsługi!

Ważne zalecenia i instrukcje bezpieczeństwa

Wszystkie nasze produkty są odpowiednio testowane i spełniają najwyższe standardy bezpieczeństwa. Ten fakt jednak nie zwalnia użytkownika z przestrzegania poniższych zasad korzystania z urządzenia:

1. Zamontuj urządzenie dokładnie tak jak przedstawiono w instrukcji obsługi i korzystaj wyłącznie z dostarczonych, odpowiednich części. Przed montażem, upewnij się, że zawartość opakowania jest zgodna z listą oraz z etapami montażu podanymi w instrukcji montażu i obsługi.

2. Przed pierwszym użyciem oraz w regularnym odstępach czasowych (po upływie ok. 50 godzin pracy) dokręć wszystkie śruby, nakrętki i połączenia, oraz nasmaruj wszystkie wałki, aby zachować bezpieczeństwo podczas korzystania oraz dobry stan urządzenia. W szczególności dbaj o miejsca regulacji siodełka oraz kierownicy.

3. Ustaw urządzenie w suchym miejscu, na równym podłożu i chroń je przed kontaktem z wilgocią i wodą. Nierówne części podłoża muszą zostać wypoziomowane za pomocą odpowiednich podkładek lub części przeznaczonych do regulacji urządzenia, jeżeli takie są zamontowane. Upewnij się, że urządzenie nie ma kontaktu z wilgocią, ani wodą.

4. Umieść specjalną podstawę (np. gumową matę, drewnianą deskę, itp.) pod urządzeniem, jeżeli podłoga w tym miejscu powinna być chroniona przed uszkodzeniem, brudem, itd.

5. Przed rozpoczęciem treningu usuń wszystkie przedmioty w promieniu 2 metrów od urządzenia.

6. Nie używaj silnych środków do czyszczenia urządzenia. Podczas montażu oraz ewentualnych napraw korzystaj z dostarczonych narzędzi lub ich odpowiedników. Po zakończeniu treningu natychmiast usuń krople potu z urządzenia.

7. OSTRZEŻENIE! System monitorowania pracy serca może nie być dokładny. Nadmierny trening może prowadzić do poważnych uszkodzeń zdrowia lub śmierci. Przed rozpoczęciem programu treningowego skonsultuj się z lekarzem. Pomoże on dopasować Ci odpowiedni wysiłek (puls, waty, czas trwania treningu, itd.) na jaki możesz sobie pozwolić oraz udzieli Ci wskazówek na temat odpowiedniej postawy ciała podczas treningu, celu treningu oraz diety. Nigdy nie trenuj po zjedzeniu dużego posiłku.

8. Korzystaj z urządzenia tylko wtedy, gdy jest w dobrym stanie technicznym. Do niezbędnych napraw używaj oryginalnych części zamiennych. **OSTRZEŻENIE!** Wymień natychmiast zużyte części i nie korzystaj z urządzenia, aż do naprawy.

9. Podczas ustawiania regulowanych części urządzenia, zwracaj uwagę na odpowiednią pozycję oraz na maksymalne poziomy ustawienia, a po każdej zmianie ustawień upewnij się, że nowa pozycja jest odpowiednio zabezpieczona.

10. Jeżeli nie ma innego wskazania w instrukcji, podczas treningu z urządzenia może korzystać tylko jedna osoba. Czas treningu nie powinien przekraczać 60 minut.


11. Trenuj na urządzeniu w odpowiednim stroju. Ubranie nie może dostać się do części urządzenia (np. ze względu na długość). Twoje buty treningowe powinny być odpowiednie, tak żeby solidnie wspierały stopę, oraz miały antypoślizgowe podeszwy.

12. OSTRZEŻENIE! Jeżeli poczujesz zawroty głowy, nudności, ból w klatce piersiowej lub inne niepokojące objawy, przerwij trening i skonsultuj się z lekarzem.

13. Nigdy nie zapominaj, że urządzenia sportowe to nie zabawki. Muszą być używane zgodnie z przeznaczeniem i przez poinstruowane osoby.

14. Dzieci lub osoby niepełnosprawne fizycznie bądź umysłowo powinny korzystać z urządzenia wyłącznie w obecności osoby poinstruowanej, która może przekazać im niezbędne wskazówki. Zachowaj niezbędne środki ostrożności, żeby dzieci nie korzystały z urządzenia bez nadzoru.

15. Upewnij się, że osoba instruująca oraz inne osoby nie zbliżają części ciała do urządzenia podczas instruktażu.

16.  Po zakończeniu okresu użytkowania urządzenie nie może być wyrzucane razem z innymi odpadami gospodarstwa domowego, lecz musi być oddane do odpowiedniego punktu recyklingu urządzeń elektrycznych i elektronicznych. Odpowiedni symbol znajduje się na urządzeniu, w instrukcji lub na opakowaniu. Materiały mogą zostać ponownie użyte, zgodnie z ich przeznaczeniem. Dzięki ponownemu wykorzystaniu materiał jest odzyskiwany a środowisko chronione. Zapytaj lokalne władze o miejsce utylizacji sprzętu.

17. Aby chronić środowisko nie wyrzucaj opakowania, baterii lub części urządzenia razem z odpadami domowymi. Umieść je w odpowiednim koszu lub zanieś do punktu zbiórki.

18. Urządzenie jest maszyną zależną od prędkości, tzn. moc urządzenia zwiększa się przy zwiększeniu prędkości i na odwrót.

19. Urządzenie jest wyposażone w 8-stopniową regulację oporu. Dzięki temu można zmniejszyć lub zwiększyć opór hamowania, a tym samym wysiłek treningowy. Obracanie pokrętki regulacji oporu w kierunku stopnia 1 zmniejsza opór hamowania, a tym samym wysiłek treningowy. Obracanie pokrętki regulacji oporu w kierunku stopnia 8 zwiększa opór hamowania, a tym samym wysiłek treningowy.

20. Maksymalne możliwe obciążenie urządzenia (=waga ciała) to 100kg. Urządzenie było testowane i posiada certyfikat EN ISO 20957-1 i EN 957-5 „H/C”. Komputer w urządzeniu spełnia podstawowe wymagania dyrektywy EMV 2014/30/UE.

21. Instrukcja montażu i obsługi jest częścią kompletu urządzenia. W przypadku sprzedaży lub przekazania urządzenia innej osobie należy przekazać również dokumentację.

Lista części – lista części zamiennych CL 2 Nr zamówienia 1801

Dane techniczne: Wydanie: 13.04.2022

Kompaktowe urządzenie do treningu wytrzymałościowego i fitness:

- Magnetyczny układ hamulcowy
- koło zamachowe ok. 5kg
- 8-stopniowa ręczna regulacja oporu
- Pomiar pulsu ręcznego
- Regulowana wysokość siodełka
- Kółka transportowe
- Cyfrowy wyświetlacz pokazujący: czas, prędkość, przejechaną odległość, pozostałą odległość, przybliżoną liczbę spalonych kalorii, tętno, uchwyt do smartfona / tabletu

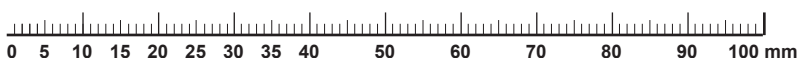
Max. masa ciała 100 kg

Wymagana przestrzeń ok. L 80, szer. 49, wys. 116 cm

Skontaktuj się z nami, jeżeli w opakowaniu brakuje jakiejś części, gdy któraś z części jest uszkodzona, lub potrzebujesz zapasowej części na wymianę. Internetowa baza danych związana z serwisem i częściami zamiennymi:

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

Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego i zabrania się użytku w celach komercyjnych. Klasa zastosowania H/C



Numer na obrazku	Oznaczenie	Wymiary mm	Ilość	Dołączony do elementu nr ilustracji	Numer ET
1	Główny stelaż		1		33-1801-01-WS
2	Przednia podpora		1	1	33-1302-02-WS
3	Tylna podpora		1	1	33-1302-03-WS
4	Wspornik kierownicy		1	1+5	33-1801-04-WS
5	Kierownica		1	4	33-1302-05-WS
6	Wspornik siodełka		1	1+7	33-1302-06-WS
7	Siodełko		1	6	36-1302-04-BT
8	Komputer		1	30	36-1801-03-BT
9L	Lewy pedał		1	10	36-9840111-BT
9R	Prawy pedał		1	10	36-9840112-BT
10	Korba		1	48	33-1302-07-SI
11	Zatyczka przedniej podpory		2	2	36-1302-05-BT
12	Zatyczka tylnej podpory		2	3	36-1321-07-BT
13	Śruba zamkowa	M10x60	4	1,2+3	39-10026
14	Podkładka falista	10//25	4	13	39-10233-CR
15	Nakrętka kołpakowa	M10	4	13	39-10021
16	Kabel oporu		1	20	36-1302-06-BT
17	Przewód czujnika		1	1+18	36-1302-07-BT
18	Kabel łączący		1	8+17	36-1302-08-BT
19	Śruba sześciokątna	M8x15	4	4	39-9913-SW
20	Kontrolka oporu		1	4	36-1302-09-BT
21	Pokrywa kontrolki oporu		1	4	36-1302-10-BT
22	Podkładka	5//10	1	21	39-10111-VC
23	Śruba krzyżowa	M5x40	1	20	39-10406
24	Kabel czujnika tętna		2	5	36-1302-11-BT
25	Podkładka sprężysta	do M8	6	19+26	39-9864-VC
26	Śruba	M8x30	2	5	39-9906
27	Ośłona kierownicy		1	5	36-9110-13-BT
28	Piankowa rękojeść		2	5	36-1302-12-BT
29	Zatyczka		2	5	36-9211-21-BT
30	Podkładka sprężysta	do M10	4	13	39-9995-CR
31	Pokrętło		1	1+6	36-1302-15-BT
32	Plastikowe łożysko		1	1	36-1302-16-BT

Numer na obrazku	Oznaczenie	Wymiary mm	Ilość	Dołączony do elementu nr ilustracji	Numer ET
33	Podkładka	8//16	5	7+26	39-9962-CR
34	Nylonowa nakrętka	M8	3	7	39-9918-CR
35	Podkładka falista	8//25	4	19	39-9966-CR
36	Oslona korby		2	37	36-1102-04-BT
37L	Pokrywa lewa		1	1+37R	36-1801-11-BT
37R	Pokrywa prawa		1	1+37L	36-1801-12-BT
38	Nakrętka	M22	1	10	36-9713-05-BT
39	Podkładka	22/35	1	10	36-9713-04-BT
40	Oslona łożyska 2	M22	1	10	36-9713-03-BT
41	Łożysko kulkowe	30/45	2	10	36-9713-02-BT
42	Uchwyt łożyska		2	1	36-9713-01-BT
43	Nakrętka	M10x1	1	65	39-9820-SW
44	Śruba	3,5x20	2	17	39-9909-SW
45	Oslona łożyska 1	M23	1	10	36-9713-06-BT
46	Podkładka	23/38	1	10	36-9713-07-BT
47	Pasek		1	48+66	36-1302-17-BT
48	Koło paska		1	10	36-1302-18-BT
49	Śruba	M5x60	1	56	36-1302-19-BT
50	Nakrętka	M5	2	49	39-10012
51	Śruba	M6x15	2	55	39-10120-SW
52	Podkładka sprężysta	do M6	2	51	39-9865-SW
53	Podkładka	6//12	2	51	39-10013-VC
54	C-clip	C 12	2	55	36-9111-39-BT
55	Wał magnetyczny		1	56	36-1122-21-BT
56	Tablica magnetyczna		1	55	33-1302-08-SI
57	Sprężyna oporu		1	56	36-9211-27-BT
58	Śruba	4,2x12	2	1+37	39-10190
59	Nakrętka osi	M10x1	3	65	39-9820
60	Śruba		2	65	39-10000
61	Podkładka U		2	60	36-9713-56-BT
62	Nakrętka		2	60	39-9861-VZ
63	Przekładka		1	65	36-1302-20-BT
64	Łożysko	6000z	2	65	39-9998
65	Koło zamachowe		1	66	33-1302-09-SI
66	Oś koła zamachowego		1	65	33-1302-10-SI
67	Śruba	4,2x16	6	37	36-9111-38-BT
68	Śruba	5x10	4	8	39-9903-SW
69	Magnes		1	48	36-1122-23-BT
70	Zestaw narzędzi		1		36-1302-20-BT
71	Instrukcja obsługi i montażu		1		36-1801-10-BT

Instrukcje dotyczące montażu

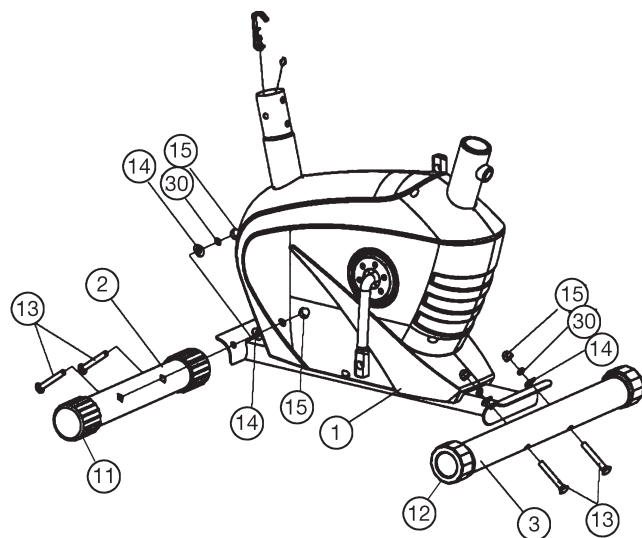
Wyciągnij wszystkie części z opakowania, ułóż je na podłodze i upewnij się, że masz wszystkie części zgodnie z etapami montażu. Zauważ, że niektóre części są przymocowane do głównego stelaża i wstępnie zamontowane. Dodatkowo jest kilka innych osobnych elementów przymocowanych do innych części. Ułatwi to i przyspieszy montaż całości. Czas montażu: 30 – 40 minut

Krok 1:

Montaż przedniej i tylnej podpory (2 + 3) do głównego stelaża (1).

1. Umieść dwie śruby (13), dwie podkładki sprężyste (30) i dwie podkładki faliste (14) oraz nakrętki (15) blisko przedniej i tylnej podpory głównego stelaża (1).
2. Włóż przednią i tylną podporę (2 + 3) w otwory na głównym stelażu(1) i wyrównaj je tak, aby otwory na podporach (2 + 3) pasowały do siebie. (Tylna podpora (3) jest wstępnie zamontowana razem z zatyczkami (12).)
3. Wsuń w otwory po jednej śrubie zamkowej (13).
4. Końce śrub (13) należy zabezpieczyć podkładką (14) i podkładką sprężystą (30) i skręcić ze sobą nakrętką (15).

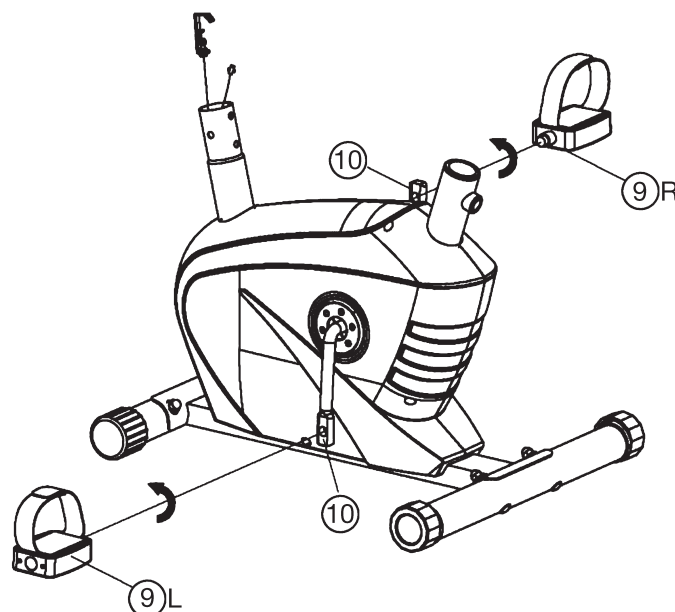
(**Uwaga:** Jeżeli miejsce, na którym stoi urządzenie jest nierówne możesz wyregulować ustawienie urządzenia za pomocą zatyczek (3) tylnej podpory (3)).



Krok 2:

Montaż prawego i lewego pedału (9R + 9L) na korbie (10).

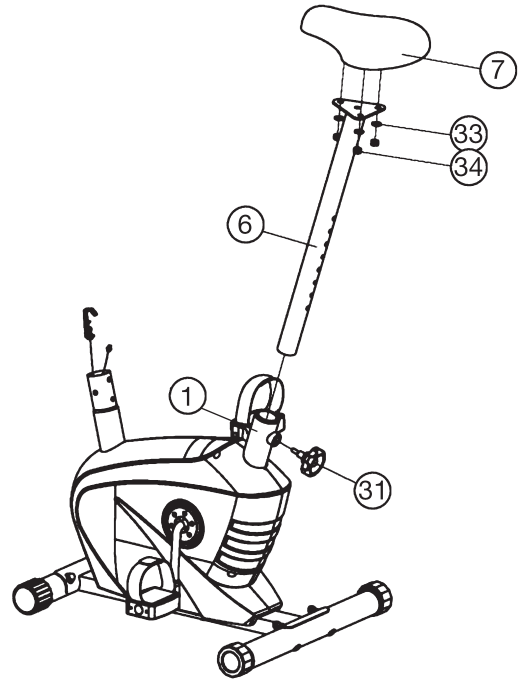
1. Pedały oznaczone są „R” dla prawej strony i „L” dla lewej.
2. Wkręć prawy pedał (9R) w gwintowany otwór po prawej stronie korby pedału (10) i mocno dokręć. (Uwaga: określenia prawo i lewo są widoczne na urządzeniu podczas treningu. Należy również zauważyć, że gwintowana część prawego pedału musi być wkręcona zgodnie z ruchem wskazówek zegara w gwintowany otwór korby pedału.)
3. Wkręć lewy pedał (9L) w gwintowany otwór po lewej stronie korby pedału (10) i mocno dokręć. (Uwaga: Gwintowana część lewego pedału musi być wkręcona w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara w gwintowany otwór korby pedału.)



Krok 3:

Montaż siodełka (7) i wspornika siodełka (6)

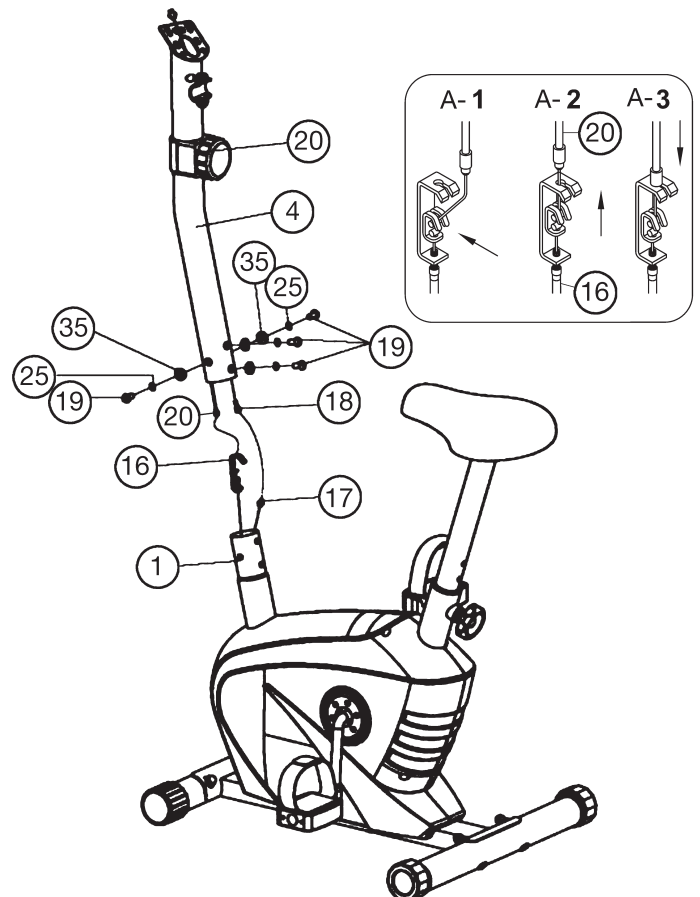
1. Umieścić siodełko (7) skierowane siedziskiem w dół.
2. Umieścić wspornik siodełka (6) na skierowanym do góry dnie siodełka (7). Nagwintowane części na spodzie siodełka muszą przechodzić przez odpowiednie otwory w płytce wspornika siodełka (6).
3. Umieścić podkładki (33) na gwintowanych częściach, dołączyć nakrętki (34) i mocno dokręcić.
4. Włożyć wspornik siodełka (6) do przewidzianego uchwyty głównego stelaża (1) i zamocuj w żądanym położeniu, wkręcając śrubę/pokrętło podtrzymujące siodełko (31). (Uwaga: Aby wkręcić śrubę/pokrętło podtrzymujące siodełko (31), otwór gwintowany w głównym stelażu (1) i jeden z otworów na wsporniku siodełka (6) muszą być wyrównane. Ponadto należy upewnić się, że wspornik siodełka (6) nie jest wyciągnięty z ramy głównej poza zaznaczoną maksymalną pozycję regulacji. Ustawienie siodełka można później dostosować w razie potrzeby).



Krok 4:

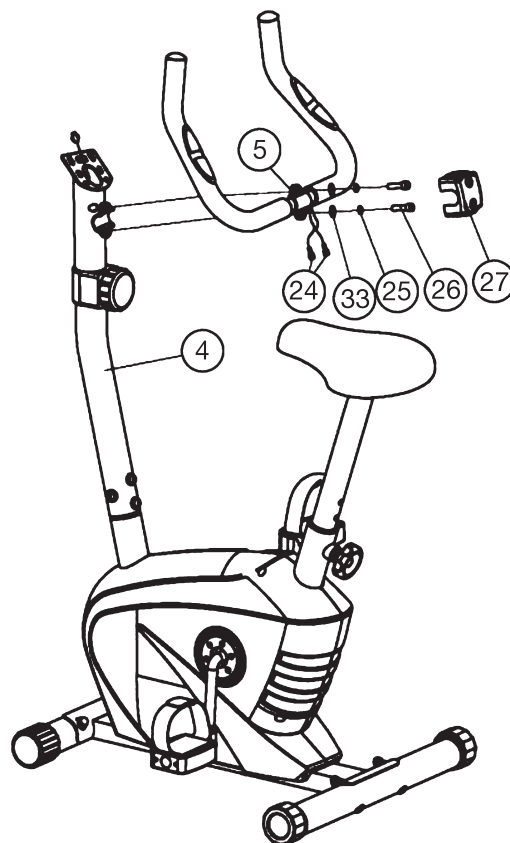
Montaż wspornika kierownicy (4) na głównym stelażu (1).

1. Umieścić śruby (19), podkładkę sprężystą (25) i podkładki (35) w pobliżu przedniej części głównego stelaża (1).
2. Umieścić dolny koniec wspornika (4) na stelażu (1) i podłączyć końcówki dwóch kabli (17 + 18) wystających ze stelaża (1) i wspornika (4). (**Uwaga:** Końcówka przewodu komputera (18) wystająca ze wspornika (4) nie może wsunąć się do wnętrza wspornika, ponieważ jest potrzebna do późniejszych etapów instalacji. Podczas łączenia upewnij się, że połączenie kablowe nie zostanie uwięzione.)
3. Podłączyć linkę regulacji oporu (11) do klamry w niższej części przewodu regulacji oporu (15) (zobacz obrazki [1] – [3]). Przed tym etapem montażu zaleca się ustawienie stopnia oporu na najwyższy, tak żeby przewód wysunął się jak najdalej od osłony. Włóż najniższą część linki do regulacji oporu (11) do małego haczyka (obrazek 1). Pociągnij nim (obrazek 2), tak żeby haczyk znalazł się wyżej, następnie włóż linkę (11) do klamry przewodu (15) (obrazek 3).
4. Umieścić wspornik kierownicy (12) w miejscu przeznaczonym na głównym stelażu (1). Upewnij się, że podłączenia przewodów z kroku 3 nie są rozłączone. Podczas wkładania kierownicy w przeznaczone miejsce, delikatnie wciśnij ją w miejsce na głównym stelażu. Przykręć wspornik kierownicy (12) do stelaża (1) za pomocą śrub (14), podkładek sprężystych (37) i nakrętek kołpakowych (13).
5. Wciśnij pokrywę osłaniającą (38) we właściwe miejsce, tak żeby przykrywała miejsce łączenia śrub.



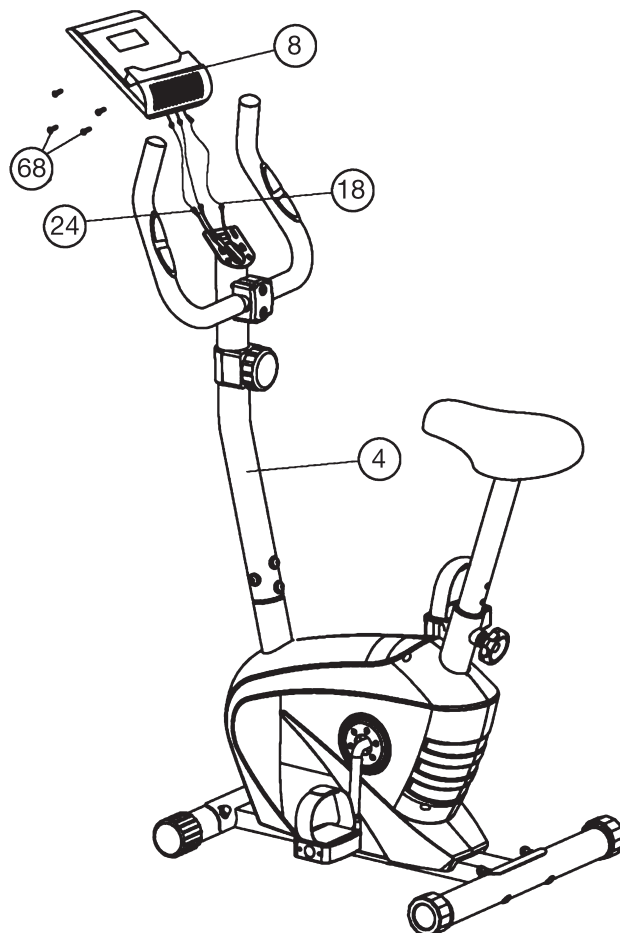
Krok 5:
Montaż kierownicy (5) na wsporniku kierownicy (4).

1. Umieść kierownicę (5) na wsporniku kierownicy (4) i wyreguluj w taki sposób, aby otwory w kierownicy i wsporniku kierownicy były wyrównane. Umieść jedną podkładkę sprężystą (25) i podkładkę (33) na każdej śrubie (26). Wsuń śruby (26) przez otwory w podporze, wkręć w gwintowane otwory wspornika (4) i mocno dokręć.
2. Przełóż kabel czujnika tętna ręcznego (24) przez otwory w górnej części wspornika kierownicy (4).
3. Przykryj połączenie pokrywą kierownicy (27).



Krok 6:
Instalacja komputera (8) i osłony korby (36).

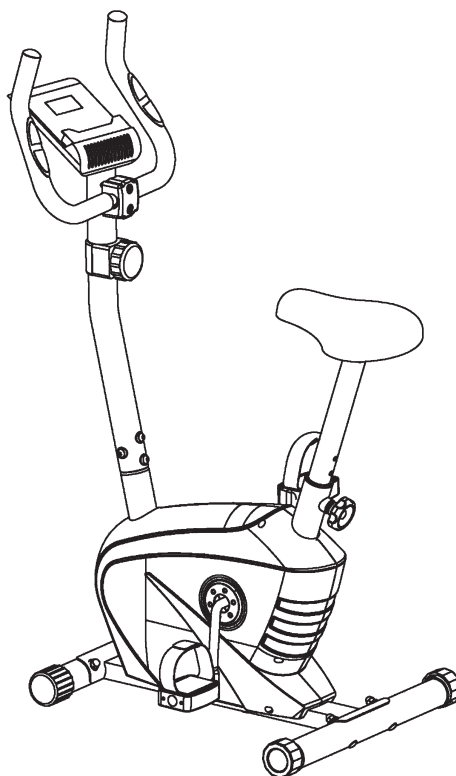
1. Wyjmij komputer (8), który został dostarczony z opakowania i włóż baterie (typu „AAA“ -1,5 V), zwracając uwagę na odpowiednią polaryzację z tyłu komputera (24). (Baterie do komputera nie są zawarte w tym produkcie. Musisz je dokupić.)
2. Umieść komputer (8) we wsporniku kierownicy (4) i włóż wtyczkę kabla połączeniowego (18) do gniazda komputera (8) z tyłu i włóż kabel czujnika tętna (24). Wepchnij komputer (8) do wspornika kierownicy (4) i zabezpiecz śrubami M5x10 (68). (Uwaga: Upewnij się, że kable nie są zgniecione lub ściśnięte podczas instalacji. Śruby do komputera znajdują się z tyłu komputera).



Krok 7: Sprawdzenie

1. Sprawdź, czy montaż jest prawidłowy, czy śruby są dobrze dokręcone a połączenia poprawne. Montaż jest zakończony.
2. Gdy wszystko jest w porządku, zapoznaj się z urządzeniem przy niskim poziomie oporu i dopasuj urządzenie do własnych potrzeb.

Uwaga: Zachowaj narzędzia do montażu oraz instrukcję montażu w bezpiecznym miejscu, ponieważ może się przydać podczas napraw lub w razie wymiany części zapasowych.



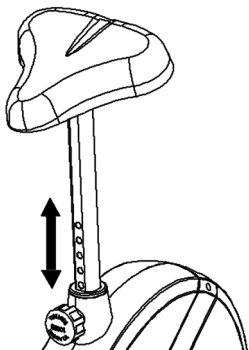
Wchodzenie, korzystanie i schodzenie z urządzenia

Transport urządzenia

Przy przedniej podporze znajdują się dwie rolki. Żeby przesunąć urządzenie musisz podnieść tylną podporę i przesunąć urządzenie w żądane miejsce.

Regulacja – pozycja siodełka

Dla efektywnego treningu siodełko musi znajdować się w odpowiedniej pozycji. Podczas pedałowania Twoje kolana powinny być lekko ugięte w momencie, gdy pedały są w najdalszym położeniu. Żeby dopasować pozycję siodełka odkręć i przeciągnij delikatnie pokrętkę. Dostosuj siodełko do właściwej wysokości, następnie zwolnij pokrętkę i dociśnij.



Ważne:

Upewnij się, że pokrętkę jest z powrotem we właściwym miejscu i jest mocno dociśnięte. Nigdy nie przekraczaj maksymalnego poziomu wysokości siodełka. Zawsze przed zmianą ustawień zejdź z urządzenia. Optymalna pod względem biomechanicznym pozycja siedząca zapewnia optymalne przenoszenie mocy. Celem jest, aby jak największa siła docierała do pedałów, a mięśnie będą pracowały z optymalnym efektem. Pozycja siodełka wpływa na to,

które mięśnie pracują. Prawidłowe położenie kierownicy odpowiada za utrzymanie górnej części ciała. Gdy kierownica ustawiona jest poziomo ustawiasz postawę

Wchodzenie, korzystanie i schodzenie z urządzenia

Wchodzenie:

- a. Po ustawieniu siodełka w prawidłowej pozycji, włóż stopę w paski na pedały i pewnie złap kierownicę.
- b. Staraj się ułożyć cały ciężar swojego ciała na stopie i jednocześnie przelóż drugą nogę ponad urządzeniem, tak żeby położyć ją po drugiej stronie.
- c. Teraz jesteś w pozycji gotowej do rozpoczęcia treningu.

Korzystanie:

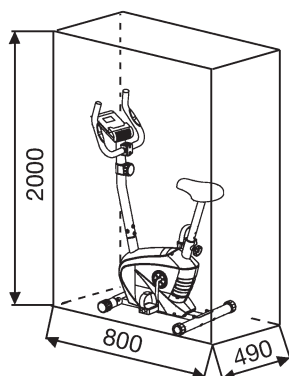
- a. Trzymaj ręce na kierownicy, a obie stopy włóż prawidłowo w paski na pedały.
- b. Pedałuj obiema nogami.
- c. Możesz stopniowo zwiększyć prędkość pedałowania i dostosować siłę oporu, żeby zwiększyć intensywność treningu.

Schodzenie:

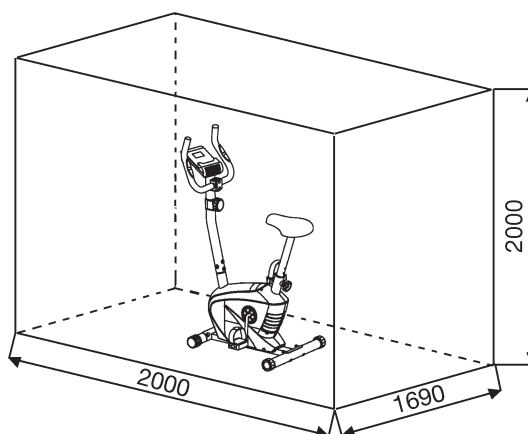
- a. Zmniejsz prędkość pedałowania, aż do momentu całkowitego zatrzymania.
- b. Lewą ręką trzymaj mocno uchwyt kierownicy, przelóż nogę ponad urządzeniem i połóż ją na podłodze, następnie dostaw drugą nogę. Urządzenie do treningu jest urządzeniem stacjonarnym, używanym do stymulacji mięśni bez przeciążania stawów, a przez to ograniczając ryzyko urazów.

Rower treningowy oferuje niezakłócony trening sercowo-naczyniowy, który może być zróżnicowany, o niskiej lub wysokiej intensywności, w zależności od poziomu oporu ustalonego przez użytkownika. Trening wzmocni twoje mięśnie nóg i zwiększy wydolność oraz utrzyma kondycję twojego ciała.

Przestrzeń do treningu w mm (dla urządzenia i osoby korzystającej)



Wolna przestrzeń w mm (Przestrzeń do treningu i do zachowania bezpieczeństwa, obracanie 60cm)



Czyszczenie, sprawdzanie i przechowywanie roweru domowego

1. Czyszczenie

Do czyszczenia używaj tylko lekko wilgotnej szmatki.

Uwaga: Nigdy nie używaj benzenu, rozcieńczalnika ani innych agresywnych środków czyszczących do czyszczenia powierzchni, ponieważ może spowodować to uszkodzenia. Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego i do użytku w pomieszczeniach zamkniętych. Utrzymuj urządzenie w czystości i z dala od wilgoci.

2. Przechowywanie

Jeżeli nie będziesz korzystać z urządzenia przez okres dłuższy niż 4 tygodnie, wyjmij baterie z komputera. Przesuń suwak siodełka w kierunku kierownicy i wspornika kierownicy tak daleko, jak to możliwe. Znajdź suche miejsce do przechowywania w domu i umieść trochę oleju w aerozolu na łożyskach pedałów lewego i w prawego, na gwint śruby kierownicy i na dźwigni zwalniającej podparcie siodełka. Przykryj rower, aby zabezpieczyć go przed odbarwieniem pod wpływem światła słonecznego i zabrudzeniem kurzem.

3. Sprawdzanie

Co 50 godzin pracy zalecamy przegląd połączeń śrubowych pod względem dokładności dokręcenia. Co 100 godzin pracy należy nałożyć trochę oleju opryskowego na łożyska pedału lewego i prawego, na gwint śruby kierownicy i na dźwignie zwalniającą podparcia siodełka.

Rozwiązywanie problemów

Jeśli nie możesz rozwiązać problemu za pomocą poniższych informacji, skontaktuj się z autoryzowanym centrum serwisowym.

Problem	Możliwa przyczyna	Rozwiązanie
Na komputerze nie pojawiają się żadne wartości po wciśnięciu przycisków..	Nie ma baterii lub są wyczerpane.	Sprawdź położenie baterii w komorze lub wymień baterie.
Komputer nie odlicza danych i nie włącza się po rozpoczęciu pedałowania.	Czujnik i pulsów nie jest podłączony prawidłowo.	Sprawdź podłączenia wewnątrz wspornika kierownicy.
Komputer nie odlicza danych i nie włącza się po rozpoczęciu pedałowania	Czujnik i pulsów nie znajduje się w odpowiednim miejscu.	Podnieś pokrywę i sprawdź dystans pomiędzy magnesem a czujnikiem. Magnes na obracającym się pasku powinien znajdować się w odległości mniejszej niż 5mm od czujnika.
Nie pokazuje się odczyt pulsu.	Przewód do odczytu pulsu jest nie podłączony.	Sprawdź czy przewód do odczytu pulsu jest podłączony do komputera.
Nie pokazuje się odczyt pulsu.	Przewód do odczytu pulsu jest źle podłączony.	Sprawdź czy przewód do odczytu pulsu jest prawidłowo podłączony i czy nie jest uszkodzony.
Opór się nie zmienia.	Nieprawidłowe połączenie kontroli oporu.	Sprawdź podłączenie kontroli oporu wewnątrz wspornika kierownicy.

Instrukcje dotyczące komputera

Wmontowany komputer umożliwia najwygodniejszy trening. Każda wartość odnosząca się do treningu jest pokazywana na ekranie wyświetlacza. Od momentu rozpoczęcia treningu żądany czas, obecna prędkość, przybliżona ilość spalonych kalorii, przejechany dystans oraz puls są wyświetlane. Wszystkie wartości są liczone od zera w górę. Jeżeli chcesz, żeby urządzenie wyświetlało niezmiennie tylko jedną wartość podczas treningu wybierz ją za pomocą przycisku „F”. Jeżeli chcesz wyświetlać wszystkie dane w zmieniającym się ciągu wciśnij przycisk „SCAN”. Wyświetlacz będzie pokazywał inne wartości w odstępach ok. 6 sekund. Komputer uruchamia się po krótkim wciśnięciu przycisku F lub przy rozpoczęciu treningu. Komputer rejestruje i wyświetla wszystkie dane. Żeby zatrzymać komputer należy zakończyć trening. Komputer zatrzyma wszystkie pomiary i zachowa te ostatnio wyświetlane. Dane dotyczące CZASU, KALORII oraz KM są przechowywane i po wznowieniu treningu mogą być kontynuowane. Komputer automatycznie wyłącza się po ok 4 minutach od zakończenia treningu. Wszystkie dane są przechowywane i wyświetlane. Po wznowieniu treningu możliwe jest kontynuowanie treningu z ostatnimi danymi lub wyzerowanie danych za pomocą przycisku L.

WYŚWIETLACZ:

1. „SPEED” (KM/H) – prędkość:

Aktualna prędkość jest pokazywana na wyświetlaczu w kilometrach na godzinę. Nie jest możliwe ustawienie określonej wartości za pomocą przycisku E. Ostatnie wartości nie są przechowywane. (Limit wyświetlania: 999,9 km/h).

2. „TIME” – czas:

Aktualny czas treningu jest wyświetlany w minutach i sekundach. Można ustawić żądany czas treningu za pomocą przycisku „E”. Jeżeli czas został ustawiony, wyświetlany jest pozostały czas treningu. Po upływie czasu treningu urządzenie zasygnalizuje to dźwiękiem. Ostatnia wartość jest zapamiętywana. (Limit wyświetlania: 99 minut).

3. „DIST” (KM) – dystans:

Aktualnie przejechany dystans jest wyświetlany. Można ustawić żądany dystans do przejechania za pomocą przycisku „E”. Jeżeli dystans został ustawiony, wyświetlane są pozostałe kilometry do przejechania. Po przejechaniu całego dystansu urządzenie zasygnalizuje to dźwiękiem. Ostatnia wartość jest zapamiętywana. (Limit wyświetlania: 999,9 kilometrów).

4. „CALORY” (CAL) – kalorie:

Aktualna ilość spalonych kalorii jest wyświetlana. Można ustawić żądaną ilość kalorii do spalania za pomocą przycisku „E”. Jeżeli ilość kalorii do spalania została ustawiona, wyświetlane są pozostałe kalorie do spalania. Po spaleniu całej ilości kalorii urządzenie zasygnalizuje to dźwiękiem. (Limit wyświetlania: 999,0 kalorii).

5. „KM TOTAL” (ODO):

Wyświetlany jest aktualny status przejechanych kilometrów wszystkich poprzednich sesji treningowych, w tym bieżąca sesja treningowa. Wartości ostatnio osiągnięte przez tę funkcję nie są przechowywane. (Limit wyświetlacza: 9999 km.)

6. „PULSE” – puls:

Aktualny pomiar pulsu jest pokazywany na wyświetlaczu w uderzeniach na minutę. Nie jest możliwe ustawienie określonej wartości za pomocą przycisku E. Ostatnie wartości nie są przechowywane. (Limit wyświetlania: 40-240 uderzeń na minutę).

Uwaga: Aby dokonać pomiaru pulsu należy jednocześnie chwycić obie powierzchnie do pomiaru na rękojmi. Powierzchnie powinny się znajdować na środku wnętrza dłoni.

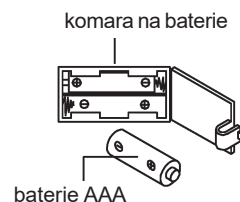
7. „SCAN”:

Po wybraniu tej funkcji obecne wartości są wyświetlane po kolei w odstępach co ok. 5 sekund,

PRZYCISKI

1. „F”:

Jednokrotne naciśnięcie tego przycisku umożliwia zmianę jednej funkcji na inną, tzn. można wybrać odpowiednie funkcje. Aktualnie wybrana funkcja jest oznaczona ikoną w odpowiednim oknie. Jeśli klawisz zostanie przytrzymany dłużej (około 3 sekundy), wszystkie ostatnio osiągnięte wartości zostaną usunięte, z wyjątkiem wartości na ekranie „KM TOTAL”.



Wymiana baterii:

1. Otwórz pokrywę komory na baterie i wyciągnij zużyte baterie. (Jeżeli baterie przeciekły usuń je pamiętając, aby nie doprowadzić do kontaktu skóry z kwasem i wyczyść dokładnie komorę).
2. Włóż nowe baterie (typ AAA) 1.5V w odpowiedni sposób, uważając na polaryzację w komorze, po czym zamknij komorę na baterię.
3. Jeżeli komputer nie włączy się od razu, spróbuj wyciągnąć baterie na 10 sekund i włóż je ponownie.
4. Wyrzuć zużyte baterie zgodnie z zasadami utylizacji. Nie wyrzucaj ich razem z pozostałymi odpadami.

Ogólne instrukcje dotyczące treningu

Przy określaniu ilości wysiłku treningowego wymaganego do osiągnięcia wymiernych korzyści fizycznych i zdrowotnych musisz wziąć pod uwagę następujące czynniki.

NTENSYWNOŚĆ

Poziom wysiłku fizycznego podczas treningu musi przekraczać punkt normalnego wysiłku, bez przekraczania punktu zadyszki i/lub wyczerpania. Odpowiednią wartością odniesienia może być puls. Z każdą sesją treningową kondycja się poprawia, dlatego należy dostosować wymagania treningowe. Jest to możliwe dzięki wydłużeniu czasu trwania treningu, zwiększeniu poziomu trudności czy zmianie rodzaju treningu.

TRENINGOWA CZĘSTOŚĆ SKURCZÓW SERCA

Aby określić częstość skurczów serca podczas treningu, możesz postępować w następujący sposób. Należy pamiętać, że są to wartości orientacyjne. Jeśli masz problemy zdrowotne lub nie masz pewności, skonsultuj się z lekarzem lub trenerem fitness.

01 Obliczenie maksymalnego tętna

Maksymalną wartość pulsu można określić na wiele różnych sposobów, ponieważ maksymalny puls zależy od wielu czynników. Do obliczeń możesz użyć wzoru głównego (maksymalne tętno = 220 - wiek). Ta formuła jest bardzo ogólna. Wykorzystywany jest w wielu domowych produktach sportowych do określania maksymalnego tętna. Polecamy formułę Sally Edwards. Ta formuła dokładniej oblicza maksymalne tętno i uwzględnia płeć, wiek i masę ciała.

Wzór Sally Edwards:

Mężczyźni:

Maksymalne tętno = $214 - (0,5 \times \text{wiek}) - (0,11 \times \text{masa ciała})$

Kobiety:

Maksymalne tętno = $210 - (0,5 \times \text{wiek}) - (0,11 \times \text{masa ciała})$

02 Obliczanie tętna podczas treningu

Optymalne tętno treningowe zależy od celu treningu. W tym celu zdefiniowano strefy treningowe.

Strefa - zdrowia: Regeneracja i kompensacja

Odpowiedni dla: Początkujących / **rodzaj treningu:** bardzo lekki trening cardio / **cel:** regeneracja i promocja zdrowia. Budowanie w stanie podstawowym.

Tętno treningowe = 50 do 60% tętna maksymalnego

Strefa - metabolizm tłuszczu: Podstawy treningu wytrzymałościowego 1

Odpowiedni dla: początkujących i zaawansowanych / **rodzaj treningu:** lekki trening cardio / **cel:** aktywacja metabolizmu tłuszczu (spalanie kalorii), poprawa wyników wytrzymałościowych.

Tętno treningowe = 60 do 70% tętna maksymalnego

Strefa - aerobik: Podstawy treningu wytrzymałościowego 1 do 2

Odpowiedni dla: początkujących i zaawansowanych / **rodzaj treningu:** umiarkowany trening cardio. / **cel:** Aktywacja metabolizmu tłuszczu (spalanie kalorii), poprawa wydolności tlenowej, zwiększenie wydolności wytrzymałościowej.

Tętno treningowe = 70 do 80% tętna maksymalnego

Strefa - anaerobowa: Podstawy treningu wytrzymałościowego 2

Odpowiedni dla: zaawansowanych i wyczynowych sportowców / **rodzaj treningu:** umiarkowany trening wytrzymałościowy lub trening interwałowy / **cel:** poprawa tolerancji mleczanu, maksymalny wzrost wydajności.

Tętno treningowe = 80 do 90% tętna maksymalnego

Strefa - konkurencja: Trening do zawodów

Odpowiedni dla: sportowców i sportowców wyczynowych / **rodzaj treningu:** intensywny trening interwałowy i trening wyczynowy / **cel:** poprawa maksymalnej szybkości i mocy. **UWAGA!** Trening w tym zakresie może prowadzić do przeciążenia układu krążenia i uszczerbku na zdrowiu.

Tętno treningowe = 90 do 100% tętna maksymalnego

Przykładowe obliczenia:

Mężczyzna 30 lat i waga 80 kg. Jestem osobą początkującą i chciałbym schudnąć i zwiększyć swoją wytrzymałość.

01: Maksymalny puls – obliczenia

Maksymalne tętno = $214 - (0,5 \times \text{wiek}) - (0,11 \times \text{masa ciała})$

Maksymalne tętno = $214 - (0,5 \times 30) - (0,11 \times 80)$

Puls maksymalny = ok. 190 uderzeń/min

02: Obliczanie tętna podczas treningu

Ze względu na moje cele i poziom wytrenowania najbardziej odpowiada mi strefa metabolizmu tłuszczu.

Tętno treningowe = 60 do 70% tętna maksymalnego

Tętno treningowe = $190 \times 0,6$ [60%]

Tętno treningowe = ok. 114 uderzeń/min

Po ustawieniu tętna treningowego dla warunków treningowych lub po określeniu celów możesz rozpocząć trening. Większość naszych produktów jest wyposażona w czujniki tętna lub jest kompatybilna z pasami do pomiaru tętna. Dzięki temu możesz sprawdzać swoje tętno na monitorze podczas treningów. Jeśli tętno nie jest wyświetlane na ekranie komputera lub chcesz być w bezpiecznej strefie i sprawdzić tętno, które może być nieprawidłowo wyświetlane z powodu możliwych błędów aplikacji lub podobnych, możesz użyć następujących narzędzi:

a. Pomiar tętna w sposób konwencjonalny (wyczuwanie uderzeń tętna np. na nadgarstku i liczenie uderzeń w ciągu minuty).

b. Pomiar tętna za pomocą odpowiednich i skalibrowanych urządzeń do pomiaru tętna (dostępnych w sklepach z artykułami medycznymi).

c. Pomiar tętna za pomocą innych produktów, takich jak monitory tętna, smartfony...

CZĘSTOTLIWOŚĆ

Większość ekspertów zaleca połączenie zdrowej diety, którą należy dostosować do celu treningowego, z ćwiczeniami fizycznymi trzy do pięciu razy w tygodniu. Normalna osoba dorosła potrzebuje ćwiczeń dwa razy w tygodniu, aby utrzymać swoją obecną kondycję. Aby poprawić swoją kondycję i zmienić masę ciała, potrzebuje co najmniej trzech sesji treningowych w tygodniu. Idealna jest oczywiście częstotliwość pięciu sesji treningowych w tygodniu.

PLAN SZKOLENIOWY

Każda sesja treningowa powinna składać się z trzech faz treningowych: „faza rozgrzewki”, „faza treningu” i „faza wyciszenia”. W „fazie rozgrzewki” należy powoli zwiększać temperaturę ciała i dopływ tlenu. Jest to możliwe dzięki ćwiczeniom gimnastycznym trwającym od pięciu do dziesięciu minut. Następnie zaczynasz od faktycznej „fazy treningowej”. Obciążenie treningowe należy dostosować do tętna treningowego. Aby wspomóc krążenie po fazie treningowej i zapobiegać występowaniu napięciu mięśni później, konieczne jest po fazie treningu wykonanie fazy wyciszenia. Powinno to składać się z ćwiczeń rozciągających i/lub lekkich ćwiczeń gimnastycznych przez okres od pięciu do dziesięciu minut.

Przykład - ćwiczenia rozciągające na rozgrzewkę i wyciszenie

Rozpocznij rozgrzewkę od chodzenia w miejscu przez co najmniej 3 minuty, a następnie wykonaj następujące ćwiczenia gimnastyczne, aby odpowiednio przygotować się do fazy treningu. Nie wykonuj ćwiczeń przesadnie mocno, tylko do momentu, aż poczujesz lekki opór. Ta pozycja potrwa chwilę.



Sięgnij lewą ręką za głowę do prawego ramienia i prawą ręką pociągnij lekko do lewego łokcia. Po 20sek. zmień ramię.



Pochyl się jak najdalej i pozwól swoim nogom się rozciągnąć. Spróbuj dotrzeć stopy rękami. 2 x 20sek.



Usiądź z jedną nogą wyprostowaną na podłodze, pochyl się do przodu i spróbuj dotrzeć stopy rękami. 2 x 20sek.



Uklęknij w szerokim wyroku do przodu i oprzyj się rękoma na podłodze. Naciśnij miednicę w dół. Po 20 sek. zmień nogę.

MOTYWACJA

Kluczem udanego programu treningowego są regularne treningi. Na każdy dzień treningu należy wyznaczyć sobie stałą godzinę i miejsce oraz przygotować się do treningu mentalnie. Trenuj tylko wtedy, gdy masz na to ochotę i zawsze miej w głowie swój cel. Dzięki ciągłemu treningowi będziesz mógł zobaczyć, jak robisz postępy z dnia na dzień i krok po kroku zbliżasz się do swojego osobistego celu treningowego.

Service / Hersteller

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

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

Service:

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

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

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstrasse 55

D - 42551 Velbert

info@christopeit-sport.com

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

