

ET5.1

HEIMTRAINER



Montage- und Bedienungsanleitung

Bestell-Nr.: 2570

Seite: 2-15

DE
AT
CH

Assembly and operating instructions

Order No.: 2570

Page: 16-28

GB

Instructions de montage et d'utilisation

No. de commande: 2570

Page: 29-41

F

Montage- en bedieningsinstructies

Bestellnr.: 2570

Pagina: 42-54

NL

Návod k montáži a použití pro

Objednací číslo: 2570

Strana: 55-67

CZ

Seite	Inhalt
2	Christopeit-Sport Community
2	Garantiebestimmungen
3	Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise
4-6	Montageanleitung
7	Benutzung des Gerätes
8	Watt-Tabelle
9-11	Computerbeschreibung
12	Reinigung, Wartung und Lagerung
12	Störungsbeseitigung
13	Trainingsanleitung Allgemein
14-15	Stückliste - Ersatzteilliste
70	Konformitätserklärung
71	Explosionszeichnung

SEHR GEEHRTE KUNDIN, SEHR GEEHRTER KUNDE,

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

CHRISTOPEIT-SPORT COMMUNITY

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

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

Scanne die QR-Codes, suche auf den jeweiligen Plattformen nach Christopeit-Sport oder besuche unsere Homepage:
<https://www.christopeit-sport.com/lifestyle/>

GYM



BLOG



FACEBOOK



INSTAGRAM



YOUTUBE



Mit freundlichen Grüßen,
Deine Top-Sport Gilles GmbH

GARANTIEBESTIMMUNGEN

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

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

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

Die Garantieleistung gilt nur für Material oder Fabrikationsfehler. Bei Verschleißteilen oder Beschädigungen durch missbräuchliche oder unsachgemäße Behandlung, Gewalt-

anwendung und Eingriffen die ohne vorherige Absprache mit unserer Service Abteilung vorgenommen werden, erlischt die Garantie.

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

Eine Inanspruchnahme von Garantieleistungen erwirkt keine Verlängerung der Garantiezeit.

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

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

WICHTIGE EMPFEHLUNGEN UND SICHERHEITSHINWEISE

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

Achtung!
Vor Benutzung
Bedienungs-
anleitung lesen!



1. Das Gerät genau nach der Montageanleitung aufbauen und nur die, für den Aufbau des Gerätes beigefügten und in der Montage aufgeführten, gerätespezifischen Einzelteile verwenden. Vor dem eigentlichen Aufbau die Vollständigkeit der Lieferung anhand des Lieferscheins und die Vollständigkeit des Lieferumfangs anhand der Montageschritte grob kontrollieren.

2. Vor der ersten Benutzung und in regelmäßigen Abständen (ca. alle 50 Betriebsstunden) den festen Sitz aller Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen prüfen und die zugänglichen Achsen und Gelenke mit etwas Schmiermittel behandeln, damit der sichere Betriebszustand des Trainingsgerätes gewährleistet ist. Besonders die Sattel- und Lenkerverstellung auf festen Sitz prüfen.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

19. Das Gerät ist mit einer 32-stufigen Widerstandseinstellung ausgestattet. Diese ermöglicht eine Verringerung bzw. Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Dabei führt das Drücken der Taste „-“ zu einer Verringerung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Das Drücken der Taste „+“ führt zu einer Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung.

20. Die zulässige maximale Belastung (=Körpergewicht) ist auf 120 kg festgelegt worden.

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

MONTAGEANLEITUNG

DE · AT · CH

Entnehmen Sie alle Einzelteile der Verpackung, legen diese auf den Boden und kontrollieren grob die Vollständigkeit anhand der Montageschritte. Zu beachten ist dabei, dass einige Teile direkt mit dem Grundgestell verbunden sind und vormontiert wurden. Das zur Montage benötigte Schraubenmaterial befindet sich an den zu montierenden Bauteilen. Dieses soll Ihnen den Zusammenbau des Gerätes erleichtern und schneller durchführbar machen.
Montagezeit: ca. 30 - 40 min.

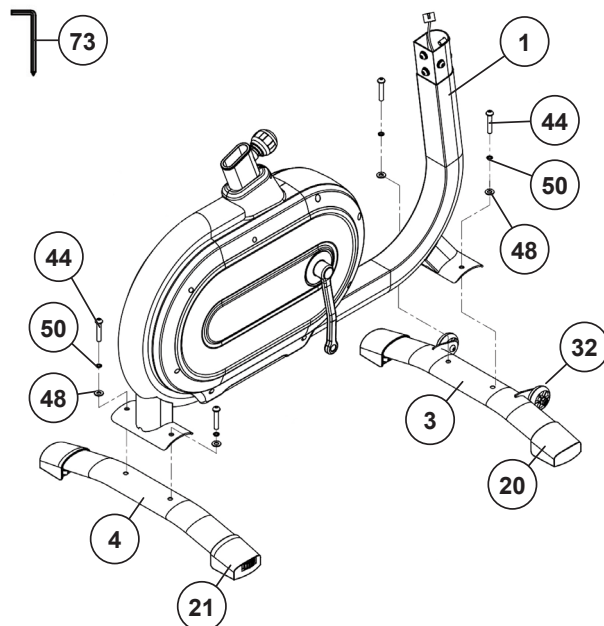
SCHRITT 1

Montage des vorderen und hinteren Fußrohres (3+4) am Grundrahmen (1).

1. Montieren Sie den vorderen Fuß (3) mit den vormontierten Fußkappen (20) und Transportrollen (32) am Grundgestell (1). Benutzen Sie dafür die Schrauben M8x45 (44), Unterlegscheiben (48) und Federringe (50).

2. Montieren Sie den hinteren Fuß (4) mit den höhenverstellbaren Fußschrauben (21) am Grundgestell (1). Benutzen Sie dafür die Schrauben M8x45 (44), Unterlegscheiben (48) und Federringe (50).

(Achtung!) Zu einem beliebigen Zeitpunkt können Unebenheiten des Bodens, auf dem das Gerät zum Training aufgestellt wird, durch Drehen an den hinteren Endkappen (21) am hinteren Fuß (4) ausgeglichen werden.)



SCHRITT 2

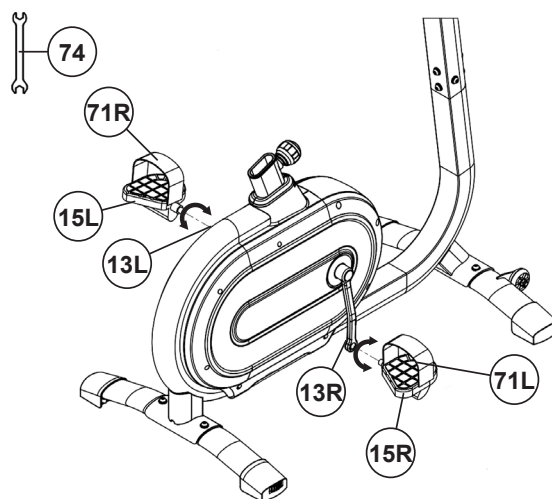
Montage der Pedalen (15L+15R) an den Pedalarmen (13L+13R).

1. Die Pedalen und Pedalsicherungsänder sind mit „R“ für Rechts und „L“ für Links gekennzeichnet.

2. Die rechte Pedale (15R) in das Gewindeloch des rechten Pedalarmes (13R) 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 des rechten Pedalarmes einzudrehen ist.)

3. Die linke Pedale (15L) in das Gewindeloch des linken Pedalarmes (13L) eindrehen und fest anziehen. **(Achtung!)** Das Gewindestück der linken Pedale muss entgegen dem Uhrzeigersinn in das Gewindeloch des linken Pedalarmes eingedreht werden.)

4. Anschließend montieren Sie die Pedalsicherungsänder links (71L) und rechts (71R) an die entsprechenden Pedalen (15L+15R). Die geringe Anzahl an Löchern in den Pedalsicherungsänder sollte innen am Pedal befestigt sein.



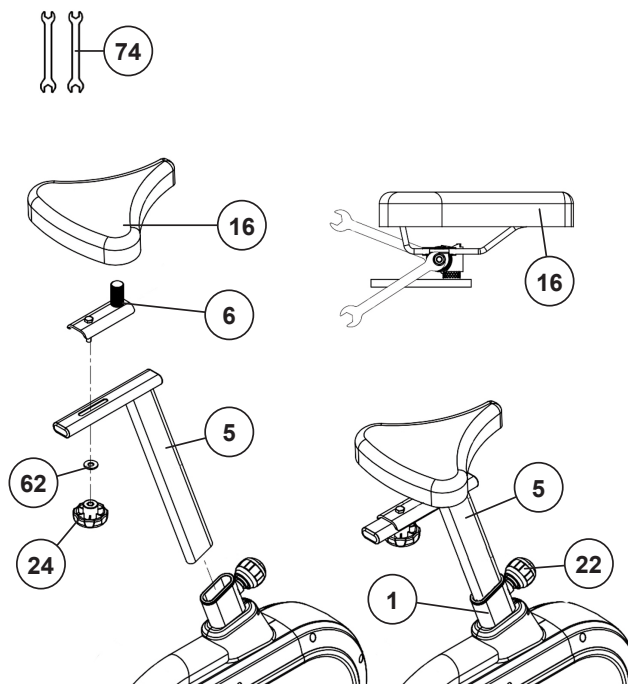
SCHRITT 3

Montage des Sattels (16) und des Sattelstützrohres (5).

1. Das Sattelstützrohr (5) in die dafür vorgesehene Aufnahme des Grundrahmens (1) stecken und in der gewünschten Position mittels Eindrehen des Schnellverschlusses (22) sichern. (**Achtung!** Zum Eindrehen des Schnellverschlusses (22) müssen das Gewindeloch im Grundrahmen (1) und eines der Löcher im Sattelstützrohr (5) übereinander stehen. Weiterhin muss darauf geachtet werden, dass das Sattelstützrohr (5) nicht über die markierte, maximale Einstellposition aus dem Grundrahmen herausgezogen wird. Die Einstellung des Sattelstützrohres kann später beliebig verändert werden).

2. Legen Sie den Sattelschlitten (6) in die Aufnahme am Sattelstützrohr (5) und befestigen Sie diesen in gewünschter horizontaler Stellung mittels der Sterngriffmutter (24) und der Unterlegscheibe (62) am Sattelstützrohr (5).

3. Stecken Sie den Sattel (16) auf den Sattelschlitten (6) und schrauben Sie diesen in gewünschter Neigung fest. Dazu beide schwarzen Muttern unter dem Sattel fest anziehen.

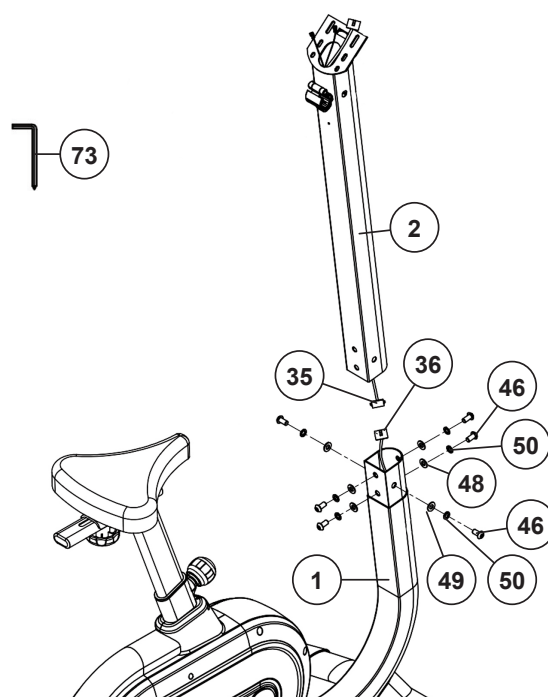


SCHRITT 4

Montage des Lenkerstützrohres (2) am Grundrahmen (1).

1. Nehmen Sie das Lenkerstützrohr (2) mit dem bereits eingelegten Computerkabelstrang (35) zur Hand. Verbinden Sie den unten aus dem Lenkerstützrohr (2) ragenden Stecker des Computerkabelstranges (35) mit dem aus dem Grundgestell (1) ragenden Stecker des Stellmotorkabels (36). (**Achtung!** Das oben aus dem Stützrohr (2) ragende Ende des Computerkabelstrangs (35) darf nicht in das Rohr rutschen, da es zur weiteren Montage noch benötigt wird.)

2. Stecken Sie das Lenkerstützrohr (2) in die dafür vorgesehene Aufnahme des Grundgestelles (1). Achten Sie darauf, dass die zuvor hergestellte Kabelverbindung nicht eingequetscht wird. Verschrauben Sie das Lenkerstützrohr (2) mit dem Grundgestell (1) mittels der Schrauben (46), Federringe (50) und der Unterlegscheiben (48+49).



SCHRITT 5**Montage des Lenkers (7) und des Computers (17) am Stützrohr (2).**

1. Führen Sie den Lenker (7) zur geöffneten Lenkeraufnahme am Stützrohr (2) und schließen Sie dann die Lenkeraufnahme über den Lenker (7). Fädeln Sie dann die beiden Puls kabel durch die seitliche Öffnung am Stützrohr nach oben heraus.

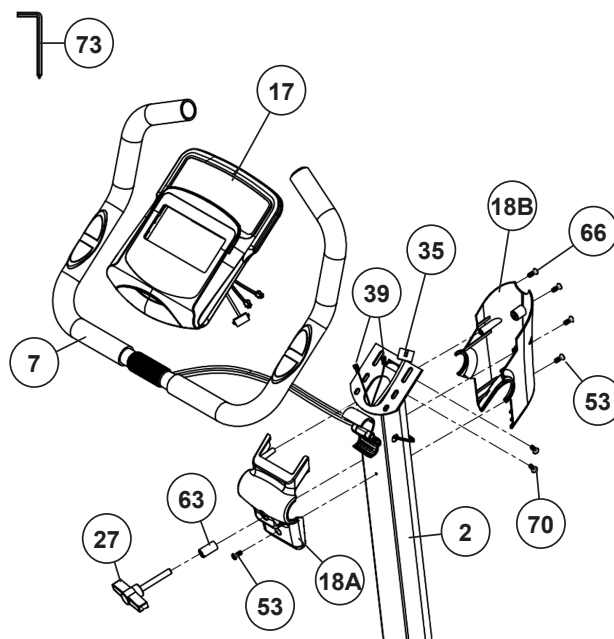
2. Stecken Sie die Lenkerverkleidung (18A) über den Lenker (7).

3. Stecken Sie das Distanzstück (63) auf die Lenkergriffschraube (27) und befestigen Sie damit in gewünschter Position den Lenker (7) am Stützrohr (2).

4. Stecken Sie die Stecker des Computerkabelstranges (35) und der Puls kabel (39), welche oben aus dem Lenkerstützrohr (2) herausragen, in die auf der Rückseite des Computers (17) heraushängenden Steckverbindungen entsprechend ein. Die Puls kabel haben die gleichen Steckverbindungen und somit ist keine bestimmte Zuordnung notwendig.

5. Legen Sie den Computer (17) oben auf das Lenkerstützrohr (2) auf, ohne die Kabel damit einzuquetschen und befestigen Sie ihn mittels der Schrauben (70). Die Schrauben (70) befinden sich auf der Computerrückseite.

6. Schrauben Sie die Lenkerverkleidung (18A) und (18B) mittels der Schrauben (53) und (66) fest.

**SCHRITT 6****Anschluss des Netzgerätes (34).**

1. Stecken Sie den Stecker des Netzgerätes (34) in die entsprechende Buchse (40) am hinteren Ende der Verkleidung (8L).

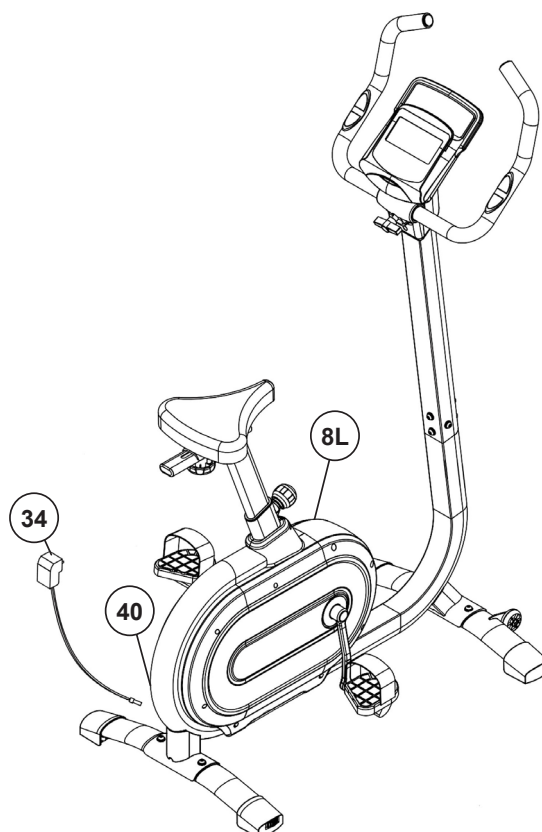
2. Stecken Sie danach das Netzgerät (34) in eine vorschriftsmäßig installierte Steckdose (230V~/50Hz).

KONTROLLE UND INBETRIEBNAHME

1. Alle Verschraubungen und Steckverbindungen auf ordnungsgemäße Montage und Funktion prüfen. Die Montage ist hiermit beendet.

2. Wenn alles in Ordnung ist, mit leichten Widerstandseinstellungen mit dem Gerät vertraut machen und die individuellen Einstellungen vornehmen.

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



Sitzhöhenverstellung

Um eine angenehme Sitzposition beim Training zu erhalten muss die Sitzhöhe richtig eingestellt werden. Die richtige Sitzhöhe ist dann vorhanden, wenn beim Trainieren das Knie bei tiefster Pedalstellung noch eine wenig gebeugt ist und nicht ganz durchgestreckt werden kann. Um die richtige Sitzposition einzustellen, lösen Sie den Schnellverschluss (22) und ziehen Sie dann den Sattel mit dem Sattelstützrohr (5) in die gewünschte Sitzposition. Anschließend diese Position mit dem Schnellverschluss (22) wieder richtig fest festschrauben.

Wichtig

Vergewissern Sie sich, dass der Schnellverschluss (22) richtig eingerastet und festgeschraubt ist. Ziehen Sie nicht das Sattelstützrohr (5) über die maximale Position hinaus und verstellen Sie keine Position während Sie auf dem Trainingsgerät sitzen.

Lenkerverstellung

Zur Verstellung des Lenkers lösen Sie einfach die Lenkerschraube (27) bis sich der Lenker (7) in die gewünschte Position bringen lässt und ziehen Sie diese nach Verstellung wieder fest.

Transport des Gerätes

Es befinden sich 2 Transportrollen (32) 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 (3) so weit, sodass sich das Gerät leicht auf den Transportrollen (32) bewegen lässt und schieben Sie es zum gewünschten Ort.

Aufsteigen

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

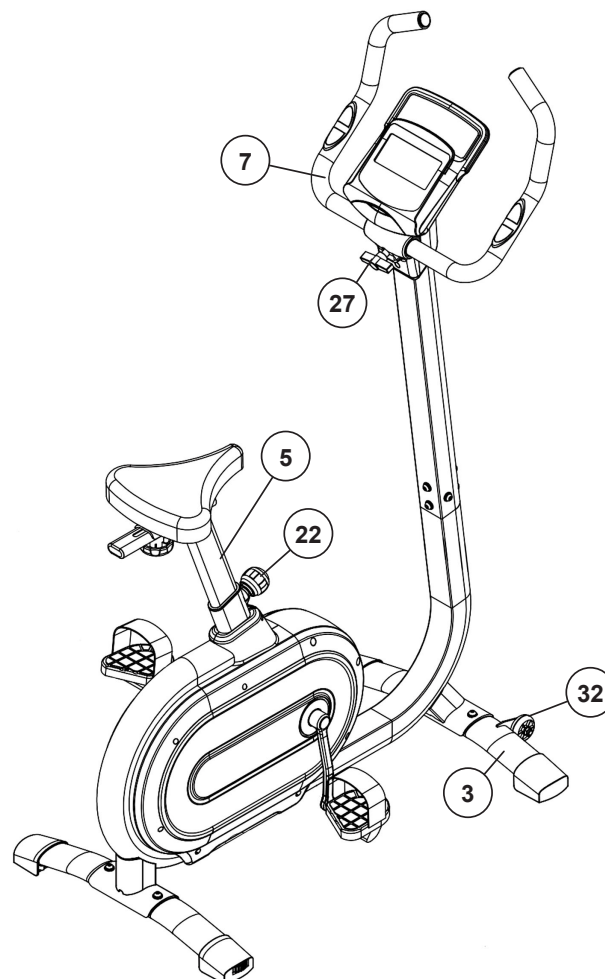
Benutzung

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



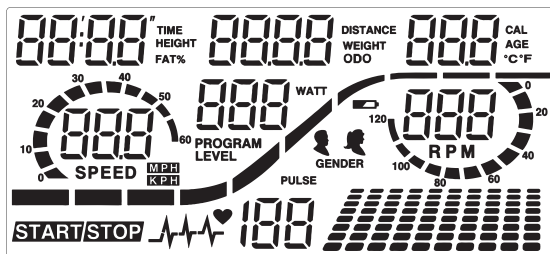
WATT-TABELLE

U/min und Wattleistung

U/min → Stufe ↓	20	30	40	50	60	70	80	90	100
1	38	42	47	52	57	63	70	78	87
2	48	53	59	65	72	80	89	98	109
3	58	64	71	79	87	97	107	119	132
4	67	74	82	90	100	111	123	137	152
5	72	80	88	98	108	120	133	148	164
6	78	86	95	105	116	129	143	159	176
7	84	93	103	114	126	140	155	172	191
8	90	99	110	121	134	149	165	183	203
9	94	104	115	128	141	157	174	193	214
10	99	110	121	134	148	164	182	202	225
11	103	113	125	138	153	170	189	209	232
12	106	117	129	143	158	175	195	216	240
13	109	121	133	147	163	181	201	223	247
14	113	124	138	152	168	186	207	230	255
15	115	127	141	156	172	191	212	235	261
16	117	130	143	158	175	194	216	239	266
17	119	132	146	161	178	198	219	243	270
18	121	133	147	163	180	200	222	246	273
19	122	135	149	165	182	202	224	249	276
20	124	137	151	167	185	205	228	253	281
21	125	138	153	169	187	208	230	256	284
22	127	141	156	172	190	211	234	260	288
23	129	142	157	174	192	213	237	263	291
24	131	144	160	176	195	216	240	267	296
25	132	146	161	178	197	219	243	269	299
26	133	147	163	180	199	221	245	272	302
27	135	150	165	183	202	224	249	276	307
28	142	157	174	192	212	235	261	290	322
29	144	159	176	195	215	239	265	294	326
30	146	161	178	197	218	242	269	298	331
31	147	163	180	199	220	244	271	301	334
32	151	167	185	204	226	251	278	309	343

Anmerkung:

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

**ANZEIGEN**

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

[HEIGHT] Körpergröße in cm: Eingabe im Körperfettprogramm

[FAT%] Körperfett in %: Ergebnis im Körperfettprogramm

[DISTANCE] Entfernung in Km: 0.00~99.99 km

[WEIGHT] Benutzergewicht in Kg: Eingabe im Körperfettprogramm

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

[CAL] Kalorien in Kcal: 0~999kcal

[AGE] Alter in Jahren: Eingabe im HRC-/ und Körperfettprogramm

[°C °F] Temperaturanzeige: Die Temperaturanzeige in Celsius oder Fahrenheit ist Modellabhängig. (Bei dem Produkt EM 8000 nicht verfügbar)

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

[PROGRAM] Programmnummer: 1-24

[LEVEL] Widerstandslevel: 1~32 Stufe

[WATT] Watt: 0-999 Watt

[GENDER] Geschlecht Männlich / Weiblich: Eingabe im Körperfettprogramm

[RPM] Umdrehung pro Minute: 0~15~999

[START/STOP] Status: Start / Stop Anzeige

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

Programm-Grafik: 01 Manual, 02-13 Programme, 14-17 User, 18-22 H.R.C, 23 Watt, 24-Körperfett

Startanzeige (für 2 Sekunden):

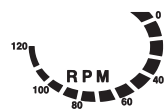
Obere Zeile - Links: Bluetooth-Identifikationsnummer für App-Betrieb

Obere Zeile - Rechts: KM Total (ODO).

Untere Zeile - Links: Code für Geschwindigkeitsprogrammierung



[SPEED]: Grafische Darstellung der Geschwindigkeit von 0 - 60 Km/h. Jedes Segment entspricht 5 km/h.



[RPM]: Grafische Darstellung der Umdrehungen pro Minute von 0 - 120 RPM. Jedes Segment entspricht 10 RPM.



[DISTANCE]: Grafische Darstellung der Entfernung. Die Linie entspricht 1 km. Jedes Liniensegment entspricht einer Entfernung von 100 m. Die aktuelle Entfernung wird durch das blinkende Liniensegment angezeigt.



[PROGRAMS]: Grafische Darstellung des Programms. Jeder der 10 Zeitbalken entspricht 1/10 der angegebenen Trainingszeit. Je höher der Balken, desto höher der Tretwiderstand. Jedes Balkensegment enthält 4 Stufen. Der aktuelle Trainingsstatus wird durch den blinkenden Balken angezeigt.

LED Widerstandszonen-Anzeige:

Während des Trainings werden durch einen LED-Leuchtring die entsprechenden Widerstandszonen in Farben angezeigt: Blau (Low Intensity 1-8), Grün (Med. Intensity 9-15), Gelb (Med. Intensity 16-23) und Rot (High Intensity 24-32).

TASTEN

[T-TEST] Taste: Fitnesstest

[B-BODYFAT] Taste: Körperfett-Analyse

[E-ENTER] Taste: Bestätigt eine Programmauswahl, ruft Eingabefunktionen auf und bestätigt diese. Durch ca. 2 sec. Drücken werden alle Vorgabewerte zurückgesetzt.

[+] - [-] Tasten: Erhöht oder verringert einen Vorgabewert oder ruft in der Auswahl die nächste oder vorherige Funktion auf. (Nur blinkende Angaben können verändert/bestätigt werden.) Durch gedrückt halten der Taste wird ein Schnellvorlauf aktiviert.

[START/STOP] Taste: Startet oder unterbricht bzw. stoppt das Trainingsprogramm.

FUNKTIONSBESCHREIBUNG**Inbetriebnahme**

1. Verbinden Sie das Netzgerät mit dem Produkt und einer vorschriftsmäßig angeschlossenen Steckdose. Die Anzeige im Computer leuchtet begleitet von einem Signalton auf und zeigt kurz die Bluetooth-Identifikationsnummer, ODO und Code für die Geschwindigkeitsprogrammierung auf. Anschließend erscheint das Startmenü mit dem ausgewählten Programm 01.

2. Drücken Sie die [+/-] Tasten und ein der 24 Programme auszuwählen (01=Manual, 02-13=Trainingsprogramme, 14-17=User, 18-22=H.R.C, 23=Watt, 24=Körperfett) und bestätigen Sie die Programmauswahl durch Drücken der [E] Taste. Die Vorgabewerte wie [TIME] Zeit, [DISTANCE] Entfernung, [CAL] Kalorien und [P] Puls in dem ausgewählten Programm können durch die [E] Taste aufgerufen und mittels der [+/-] Tasten verändert werden.

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

4. Erneutes Drücken der [START/STOP] Taste unterbricht das Programm. Alle bis dahin erreichten Werte werden für 4 Min. gespeichert und es kann ausgehend von diesen Werten innerhalb der 4 Min. weitertrainiert werden oder mittels der [E] Taste durch ca. 2 sec Drücken alle Funktionen auf Null gesetzt werden.

5. Der Computer schaltet sich ca. 4 Minuten nach Beendigung des Trainings automatisch ab in Standby Betrieb und setzt die Werte auf Null.

PROGRAMME

01: Manuelles Programm

Das Programm 01 mittels der [+/-] Tasten auswählen und mit der [E] Taste bestätigen. Aufrufen der Vorgabemöglichkeiten [TIME] Zeit, [DISTANCE] Entfernung, [CAL] Kalorien und [P] Puls durch Drücken der [E] Taste und Einstellen der Werte mittels der [+/-] Tasten. Mit der [START/STOP] Taste starten Sie das Programm und Widerstandsverstellung während des Trainings mittels der [+/-] Tasten vornehmen.

Programm 01
Manuell



02-13: Trainingsprogramme

Eines der Programme 02-13 mittels der [+/-] Tasten auswählen und mit der [E] Taste bestätigen. Aufrufen der Vorgabemöglichkeiten [TIME] Zeit, [DISTANCE] Entfernung, [CAL] Kalorien und [P] Puls durch Drücken der [E] Taste und Einstellen der Werte mittels der [+/-] Tasten. Mit der [START/STOP] Taste starten Sie das ausgewählte Programm. Nach dem Start können die Programme durch Drücken der [+/-] Taste insgesamt schwerer oder leichter eingestellt werden.

Programm 02
Treppe



Programm 03
Hügel



Programm 04
Wellen



Programm 05
Tal



Programm 06
Fettabbau



Programm 07
Rampe



Programm 08
Berg



Programm 09
Intervalle



Programm 10
Zufall



Programm 11
Plateau



Programm 12
Sprint



Programm 13
Anstieg



14-17: U1-U4 individuelle Programme:

Eines der Programme 14-17 mittels der [+/-] Tasten auswählen und mit der [E] Taste bestätigen. Entwerfen Sie Ihr eigenes Programmprofil. Bei diesem Programm kann jeder der 10 Widerstandsbalken selbst bestimmt werden. Stellen Sie den gewünschten Widerstand beim ersten Balken mittels der [+/-] Tasten ein und bestätigen Sie die Eingabe mittels der [E] Taste. Gehen Sie so für alle 10 Balken vor. Drücken Sie danach die [E] Taste um [TIME] Zeit, [DISTANCE] Entfernung, [CAL] Kalorien und [P] Puls vorzugeben. Mittels der [+/-] Tasten können Sie den Wert verändern und mittels der [E] Taste bestätigen. Starten Sie das Programm durch Drücken der [START/STOP] Taste. Das eingestellte Programmprofil wird automatisch gespeichert und kann bei Bedarf überschrieben werden. Hat man einmal das individuelle Programm eingestellt, braucht man es nur aufrufen und kann direkt durch Drücken der [START/STOP] Taste starten.

Programm 14
Benutzer 1



Programm 15
Benutzer 2



Programm 16
Benutzer 3



Programm 17
Benutzer 4



18-22: Pulsprogramme

Eines der Programme 18-21 mittels der [+/-] Tasten auswählen und mit der [E] Taste bestätigen. Aufrufen der Vorgabemöglichkeiten [AGE] Alter, [TIME] Zeit, [DISTANCE] Entfernung und [CAL] Kalorien durch Drücken der [E] Taste und Einstellen der Werte mittels der [+/-] Tasten bei den 55%, 65%, 75% und 85% programmen möglich.

Die Pulsprogramme 55%, 65%, 75% und 85% richten sich nach der Alterseingabe und errechnen daraus die Pulsobergrenze 55%, 65%, 75% oder 85% des maximalen Puls werts.

Bei dem Pulsprogramm 22 kann man die Pulsobergrenze direkt einstellen. Aufrufen der Vorgabemöglichkeiten [P] Puls, [TIME] Zeit, [DISTANCE] Entfernung und [CAL] Kalorien durch Drücken der [E] Taste und Einstellen der Werte mittels der [+/-]. Die Puls Anzeige blinkt, sobald während des Trainings die Pulsobergrenze erreicht wird.

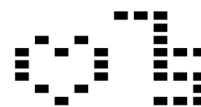
Programm 18
55% H.R.C.



Programm 19
65% H.R.C.



Programm 20
75% H.R.C.



Programm 21
85% H.R.C.



Programm 22
Ziel H.R.C.



23: Unabhängiges Wattprogramm

Das Programm 23 mittels der [+/-] Tasten auswählen und mit der [E] Taste bestätigen. Aufrufen der Vorgabemöglichkeiten [WATT] Watt und [TIME] Zeit durch Drücken der [E] Taste und Einstellen der Werte mittels der [+/-] Tasten. Voreinstellung des Watt-Wertes ist 100. In 5 Watt-Schritten kann der Wert von 20 bis 400 Watt verändert werden. Mit den [+/-] Tasten wird der Watt-Wert eingestellt. Der eingegebene Watt-Wert bleibt unabhängig von der Tretgeschwindigkeit durch automatisches Anpassen des Widerstandes konstant. Mit der [START/STOP] Taste starten Sie das Watt-Programm.

Programm 23
Watt



24: Körperfettprogramm

Hier können Sie eine Körperfett-Berechnung durchführen und einen individuellen Trainingsvorschlag erhalten. Das Programm 24 mittels der [+/-] Tasten auswählen und mit der [E] Taste bestätigen. Aufrufen der Vorgabemöglichkeiten [U1-U4] Benutzer, [HEIGHT] Körpergröße, [WEIGHT] Gewicht, [GENDER] Geschlecht und [AGE] Alter durch Drücken der [E] Taste und Einstellen der Werte mittels der [+/-] Tasten. Greifen Sie danach an die Handpulssensoren um die Messung durchzuführen. Nach ca. 10 Sekunden wird das Ergebnis angezeigt: FAT% und ein Trainingsprogramm-vorschlag. Um das Trainingsprogramm zu starten drücken Sie die [START/STOPP] Taste.

Achtung! Wenn der Computer eine Fehlermeldung „Err“ anzeigt, liegt eine Signalstörung bei der Pulsübertragung vor. In dem Fall führen Sie das Körperfettprogramm erneut durch und greifen Sie die Pulssensoren erneut an, damit die Pulssensoren größtmöglich mit der Hand abgedeckt sind.

Programm 24 Körperfett Test



Körperfett Typ →	Unter-gewicht	Normales Gewicht	Leichtes Übergewicht	Über-gewicht
Geschlecht ↓	Körperfett Typ 1	Körperfett Typ 2	Körperfett Typ 3	Körperfett Typ 4
männlich	< 10 %	10~19,9 %	20~24,9 %	≥ 25 %
weiblich	< 20 %	20~29,9 %	30~34,9 %	≥ 35 %

Trainingszeit:
40min



Trainingszeit:
40min



Trainingszeit:
40min



Trainingszeit:
40min



Trainingszeit:
20min



Trainingszeit:
20min



BODYFAT-TEST:

Drücken Sie die [B] Taste um direkt auf das Körperfettprogramm 24 zu gelangen.

FITNESS-TEST:

Nach einem Training mit Pulsanzeige in einem beliebigen Programm mit Belastungsphase am Ende, können Sie auf die [T] Taste drücken und einen Fitness-Test starten. Damit das Programm richtig funktionieren kann, legen Sie beide Hände auf die Handpulssensoren für 60 Sekunden auf. Nach Ablauf der 60 Sekunden wird eine Fitnessnote von F1 bis F6 angezeigt. (Siehe Tabelle) **Achtung!** Während des Fitnessstests funktioniert keine andere Anzeige.

Zustand	Ergebnis	Herzfrequenzdifferenz
Sehr Gut	F1	Über 50
Gut	F2	40 ~ 49
Durchschnitt	F3	30 ~ 39
Ausreichend	F4	20 ~ 29
Schlecht	F5	10 ~ 19
Sehr Schlecht	F6	Unter 10

PULSMESSUNG

Pulsmessung mittels Pulsmessgurt:

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

Handpulsmessung:

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

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

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

APP-KONNEKTIVITÄT

KINOMAP APP

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

Herunterladen der App und Verbindung

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

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

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



kinomap
IOS / ANDROID APP

REINIGUNG, WARTUNG UND LAGERUNG

1. Reinigung

Benutzen Sie nur ein leicht angefeuchtetes Tuch zur Reinigung. **Achtung:** Benutzen Sie niemals Benzin, Verdünner oder andere aggressive Reinigungsmittel zur Oberflächenreinigung da dadurch Beschädigungen verursacht werden. Das Gerät ist nur für den privaten Heimgebrauch und zur Benutzung in Innenräumen geeignet. Halten Sie das Gerät sauber und Feuchtigkeit vom Gerät fern.

2. Lagerung

Stecken Sie das Netzgerät aus bei Beabsichtigung das Gerät länger als 4 Wochen nicht zu nutzen. Schieben Sie den Sattelschlitten in Richtung Lenker und das Sattelstützrohr so tief wie möglich in den Rahmen hinein. Wählen Sie einen trockenen Lagerort im Haus und geben Sie etwas Sprüh-Öl an die Pedalkugellager links und rechts, an das Gewinde der Lenkerbefestigungsschraube, sowie an den Schnellverschluss. Decken Sie das Gerät ab um es vor Verfärbungen durch evtl. Sonneneinstrahlung und Staub zu schützen.

3. Wartung

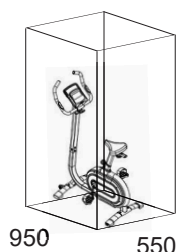
Wir empfehlen alle 50 Betriebsstunden eine Überprüfung der Schraubenverbindungen auf festen Sitz, welche bei der Montage hergestellt wurden. Alle 100 Betriebsstunden sollten Sie etwas Sprüh-Öl an die Pedalkugellager links und rechts, an das Gewinde der Lenkerbefestigungsschraube sowie an das Gewinde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

STÖRUNGSBESEITIGUNG

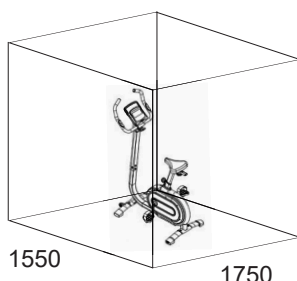
Wenn Sie die Funktionsstörung nicht anhand der aufgeführten Informationen beheben können, so kontaktieren Sie Ihren Händler oder den Hersteller.

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

TRAININGSPLATZBEDARF



2200
Trainingsfläche in mm
(für Gerät und Benutzer)



2200
Freifläche in mm
(Trainingsfläche und Sicherheitsfläche
umlaufend 600mm)

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

INTENSITÄT

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

TRAININGSPULS

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

01 Maximalpuls-Berechnen

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

Sally Edwards-Formel

Männer:

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

Frauen:

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

02 Trainingspuls-Berechnen

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

Gesundheits - Zone: REKOM - Regeneration und Kompensation.

Geeignet für: Anfänger

Trainingsart: sehr leichtes Ausdauertraining

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

Trainingspuls = 50 bis 60% von dem Maximalpuls

Fettstoffwechsel - Zone: GA1 - Grundlagen - Ausdauertraining 1.

Geeignet für: Anfänger und Fortgeschrittene

Trainingsart: leichtes Ausdauertraining

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

Trainingspuls = 60 bis 70% vom Maximalpuls

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

Geeignet für: Anfänger und Vorgeschriftene

Trainingsart: moderates Ausdauertraining.

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

Trainingspuls = 70 bis 80% vom Maximalpuls

Anaerobe - Zone: GA2 - Grundlagen - Ausdauertraining 2

Geeignet für: Fortgeschrittene und Leistungssportler

Trainingsart: moderates Ausdauertraining oder Intervalltraining

Ziel: Verbesserung der Laktattoleranz, maximale Steigerung der Leistung.

Trainingspuls = 80 bis 90% vom Maximalpuls

Wettkampf - Zone: WSA - Leistung / Wettkampftraining

Geeignet für: Athleten und Hoch-Leistungssportler

Trainingsart: intensives Intervalltraining und Wettkampftraining

Ziel: Verbesserung der max. Geschwindigkeit und Leistung.

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

Trainingspuls = 90 bis 100% vom Maximalpuls

Beispielrechnung

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

01: Maximal Puls - Berechnung

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

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

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

02: Trainingspuls-Berechnen

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

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

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

Trainingspuls = 114 Schläge/ Min

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

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

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

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

HÄUFIGKEIT

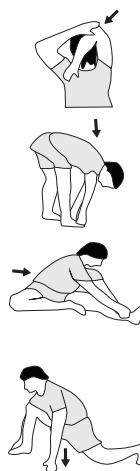
Die meisten Experten empfehlen die Kombination von einer gesundheitsbewußten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muß, und körperliche Ertüchtigungen drei- bis fünfmal in der Woche. Ein normaler Erwachsener muß zweimal pro Woche trainieren um seine derzeitige Verfassung zu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

GESTALTUNG DES TRAININGS

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

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

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



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

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

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

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

MOTIVATION

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

STÜCKLISTE - ERSATZTEILLISTE

DE · AT · CH

Artikel - Art.Nr.: **ET 5.1 - 2570**
 Stand der technischen Daten: **19.12.2025**
 Stellmaß: L 98 x B 51 x H 150 cm
 Trainingsplatzbedarf: 2,5 m²
 Gerätegewicht: 25,5 kg
 Benutzergewicht von max.: 120 kg

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

Top-Sports Gilles GmbH

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

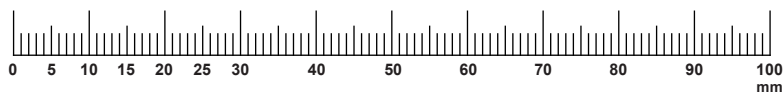
Dieses Produkt ist nur für den privaten Heimsportbereich gedacht und nicht für gewerbliche oder kommerzielle Nutzung geeignet. Heimsportnutzung Klasse H/C.

EIGENSCHAFTEN

- Magnetbremssystem
- ca. 7 kg Schwungmasse
- 32- stufige Widerstandsregelung
- 12 vorgegebene Belastungsprogramme
- 5 Herzfrequenzprogramm mit Vorgabe der Pulsfrequenz
- 4 individuelle Programme (U1-U4)
- 1 manuelles Programm
- 1 drehzahlunabhängiges Watt Programm
- Körperfett – Analyse und Fitness Test
- Extra niedriger Einstieg
- Handpulsmessung
- Sattel horizontal und vertikal verstellbar
- Lenker und Sattel neigungsverstellbar
- Niveau Boden- Höhenausgleich und Transportrollen
- Back Light LCD Display zeigt gleichzeitig: Zeit, Entfernung, Geschwindigkeit, ca. Kalorien, U/Min, Watt und Puls
- farbige LED-Widerstands-Zonenbeleuchtung
- Ablage für Smartphone und Tablet
- Bluetooth Verbindung für Kinomap APP (IOS und Android)
- Bluetooth Verbindung für optionalen BT-Pulsgrurt

Abb.- Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge	Montiert an Abb. Nr.	ET Nummer
1	Grundrahmen		1	2-4	33-2570-01-SW
2	Lenkerstützrohr		1	1	33-2570-02-SW
3	Fußrohr vorne		1	1	33-2570-03-SW
4	Fußrohr hinten		1	1	33-2570-04-SW
5	Sattelstützrohr		1	1+6	33-2570-05-SW
6	Sattelschlitzen		1	5+16	33-2407-01-SW
7	Lenker		1	2	33-2570-06-SW
8L	Verkleidung links		1	1+8R	36-2570-01-BT
8R	Verkleidung rechts		1	1+8L	36-2570-02-BT
9L	Sattelstützrohrverkleidung links		1	1+9R	36-2570-05-BT
9R	Sattelstützrohrverkleidung rechts		1	1+9L	36-2570-06-BT
10	Dekoreinsatz		2	8	36-2570-04-BT
11	Riemenscheibe		1	69	36-2570-10-BT
12	Schwungmasse		1	1	33-2570-09-SI
13L	Pedalarm links		1	69+15L	33-2406-06-SI
13R	Pedalarm rechts		1	69+15R	33-2406-07-SI
14	Flachriemen	380J	1	11+12	36-9103-21-BT
15L	Pedal links		1	13L	36-1107-14-BT
15R	Pedal rechts		1	13R	36-1107-15-BT
16	Sattel		1	6	36-2407-07-BT
17	Computer		1	2	36-2570-03-BT
18A	Lenkerverkleidung hinten		1	2+18B	36-2570-07-BT
18B	Lenkerverkleidung vorne		1	2+18A	36-2570-08-BT
19	Stellmotor		1	2+36	36-2570-11-BT
20	Endkappe vorne		2	3	36-2570-12-BT
21	Endkappe mit Höhenverstellung		2	4	36-2570-13-BT
22	Schnellverschluss	M16	1	1	36-2570-14-BT
23	Kunststoffgleiter		1	1	36-2570-15-BT
24	Sterngriffmutter		1	6	36-2403-05-BT
25	Ovaler Stopfen		2	5	36-2403-10-BT
26	Gummiring		2	8	36-2570-09-BT
27	Lenkerschraube		1	2	36-9211-16-BT
28	Griffpolster		2	7	36-2570-16-BT
29	Handpulsensor		2	7+39	36-1302-11-BT
30	Rundstopfen		2	7	36-1206-13-BT
31	Abdeckkappe		2	13	36-9119-31-BT
32	Transportrolle		2	3	36-2570-17-BT
33	Spannrolle		1	68	36-9211-28-BT
34	Netzteil	9V/1000mA	1	40	36-1420-17-BT
35	Verbindungskabel		1	17+36	36-2570-18-BT

Abb.- Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge	Montiert an Abb. Nr.	ET Nummer
36	Motorkabel		1	19+35	36-2570-19-BT
37	Sensorkabel		1	38	36-2406-06-BT
38	Sensorhalter		1	1+37	36-9808-10-BT
39	Pulskabel		1	17+29	36-2406-12-BT
40	Netzanschlussbuchse		1	8L+36	36-2406-11-BT
41	Seilzug		1	12+19	36-2406-08-BT
42	Kugellager	6003Z	2	1+69	39-9999
43	Spannbügfeder		1	1+68	36-2570-20-BT
44	Innensechskantschraube	M8x45	4	1,3+4	39-10132-CR
45	Selbstsichernde Mutter	M8	4	3,57+68	39-9818-CR
46	Innensechskantschraube	M8x20	6	2	39-10247
47	Sechskantschraube	M6x15	4	11	39-10120-VC
48	Unterlegscheibe gebogen	8//22	6	44+46	39-9966-SW
49	Unterlegscheibe	8//18	6	3+46	39-9862-SW
50	Federring	für M8	10	44+46	39-9864-SW
51	Federring	für M6	4	47	39-9865-SW
52	Unterlegscheibe	6//16	4	47	39-10013
53	Kreuzschlitzschraube	4x15	3	18	39-10253-SW
54	Selbstsichernde Mutter	M6	4	47	39-9816-VC
55	Achsmutter	M10x1.25	2	69	39-9820-SW
56	Mutter	M10x1	2	12	36-1721-12-BT
57	Innensechskantschraube	M8x15	1	1+68	39-9888
58	Sicherungsring	C17	2	69	36-9805-32-BT
59	Kreuzschlitzschraube	4,2x20	8	8+29	39-10253-VC
60	Kreuzschlitzschraube	4,2x15	9	8,19+38	39-9909-SW
61	Kreuzschlitzschraube	3x10	3	9	39-10128
62	Unterlegscheibe	8//25	1	24	39-9810
63	Distanzrohr		1	27	36-2406-14-BT
64	Unterlegscheibe	10//20	2	12	39-10206-CR
65	Riemenspanner	M6x40	2	12	39-10000
66	Kreuzschlitzschraube	3x15	2	18	39-10127-SW
67	Kreuzschlitzschraube	3x5	12	8+10	39-10127
68	Spannrollenbügel		1	1	33-2570-07-SW
69	Tretachse		1	11+42	33-2570-08-SW
70	Kreuzschlitzschraube	M5x10	2	17	39-9903-SW
71L	Pedalsicherungsband links		1	15L	36-9308-12-BT
71R	Pedalsicherungsband rechts		1	15R	36-9308-10-BT
72	Magnet		1	11	36-1122-23-BT
73	Innensechskantschlüssel	5	1		36-9116-14-BT
74	Maulschlüssel	13/15	2		36-2407-08-BT
75	Montage- und Bedienungsanleitung		1		36-2570-21-BT



CONTENTS

Page	Contents
16	Important recommendations and safety instructions
17-19	Assembly instructions
20	Use of the device
21	Watt-Tabelle
22-24	Computer
25	Cleaning, checks and storage
25	Troubleshooting
26	General training instructions
27-28	Parts list – Spare parts list
70	Declaration of conformity
71	Exploded drawing

DEAR CUSTOMER,

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

Top-Sport Gilles GmbH

Attention!
Before use
read operating
instructions!



IMPORTANT RECOMMENDATIONS AND SAFETY INSTRUCTIONS

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

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

2. Before the first use and at regular intervals (approximately every 50 Operating hours) check the tightness of all screws, nuts and other connections and the access shafts and joints with some lubricant so that the safe operating condition of the equipment is ensured. In particular, the adjustment of saddle and handlebar need smooth function and good condition.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

14. People such as children, invalids and handicapped persons should only use the machine in the presence of another person who can give aid and advice. Take suitable measures to ensure that children never use the machine without supervision. Ensure that the person conducting training and other people never move or hold any parts of their body into the vicinity of moving parts.

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

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

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

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

19. The device is equipped with a 32-level resistance setting. This enables a reduction or increase in the braking resistance and thus the training load. Pressing the “-” key reduces the braking resistance and thus the training load. Pressing the “+” key increases the braking resistance and thus the training load.

20. The maximum permissible load (=body weight) is specified as 120 kg.

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

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

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

Assembly time: 30 - 40 min.

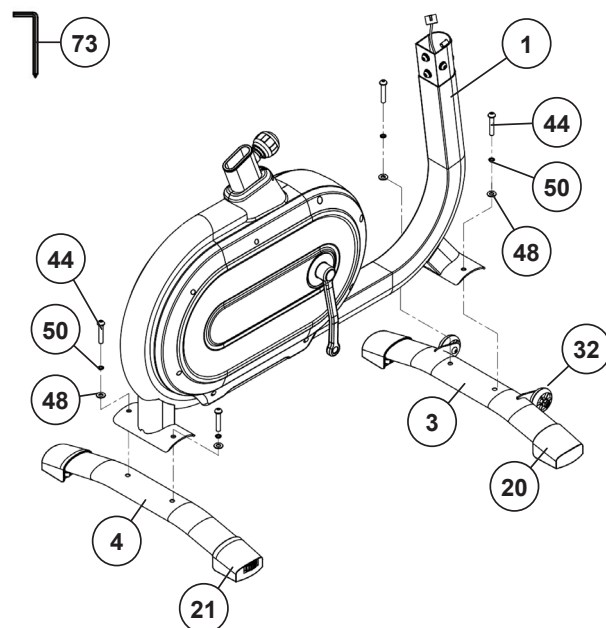
STEP 1

Install of front and rear foot (3+4) to the main frame (1).

1. Mount the front foot (3) to the base frame (1) using the pre-assembled foot caps (20) and transport rollers (32). Use the M8x45 screws (44), washers (48), and spring washers (50).

2. Mount the rear foot (4) to the base frame (1) using the height-adjustable foot screws (21). Use the M8x45 screws (44), washers (48), and spring washers (50).

(Note! Unevenness in the floor on which the device is set up for training can be compensated at any time by turning the rear end caps (21) on the rear foot (4).)



STEP 2

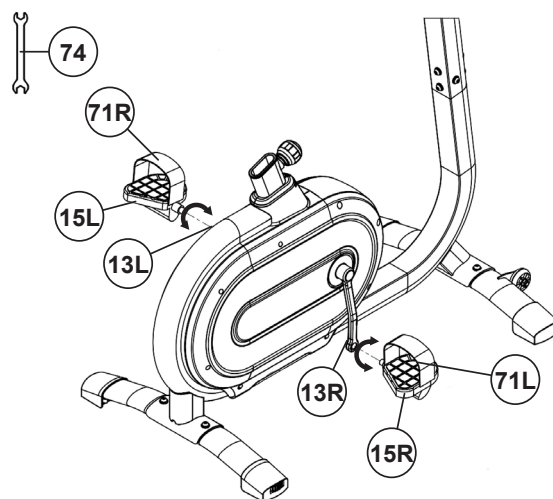
Installation of right and left pedal (15L+15R) at pedal cranks (13L+13R).

1. The pedals and pedals straps are marked "R" for right and "L" for left.

2. Screw the right pedal (15R) into the threaded hole on the right hand side of the pedal crank (13R) and tighten firmly. **(Note:** Right and left are specifies 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 (15L) into the threaded hole on the left hand side of the pedal crank (13L) and tighten firmly. **(Note:** The threaded part of the left pedal have to screw anticlockwise into the threaded hole of the pedal crank.)

4. Then mount the pedal straps on the left (71L) and right (71R) to the corresponding pedals (15L+15R). The small number of holes in the pedal straps should be attached to the inside of the pedal.



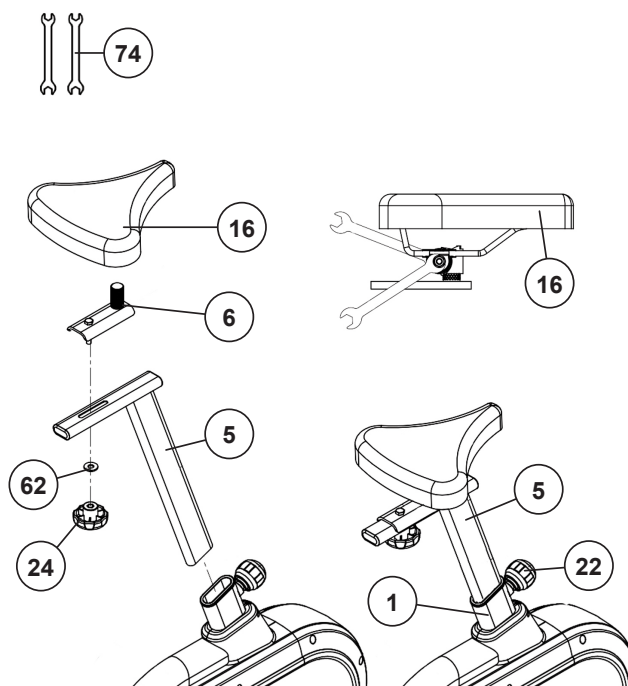
STEP 3

Installation of saddle (16) and saddle support (5).

1. Insert the saddle support (5) into the provided holder of the main frame (1) and secure at the desired position by screwing in the quick release (22). (**Note:** To screw in the quick release (22), the threaded hole in the main frame (1) and one of the holes in the saddle support (5) must be aligned. Furthermore, ensure that the saddle support (5) is not pulled out of the main frame beyond the marked maximum adjustment position. The setting of the saddle support can be adjusted as desired later.)

2. Place the movable seat slide (6) into the holder of saddle support (5), set it at the desired horizontal position and tighten it by washer (62) and star grip nut (32).

3. Place the saddle (16) onto the saddle slide (6) and screw it to the desired angle. To do this, firmly tighten both black nuts under the saddle.

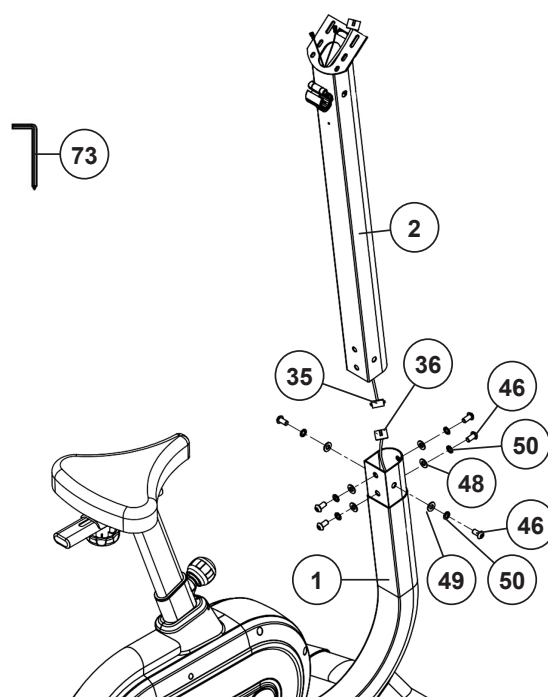


STEP 4

Installation of handlebar support (2) at main frame (1).

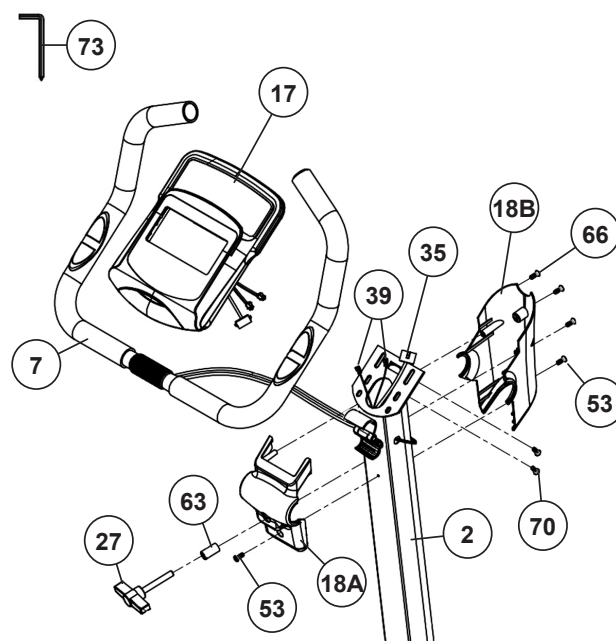
1. Hold the handlebar support (2) with the computer cable (35) against the main frame holder. Connect the plug for the computer cable (35) coming out of the bottom of the handlebar support (2) of the computer with the matching plug for the motor cable (36) coming out of the main frame (1). (**Note:** The computer cable harness (35) projecting from the support (2) must not slide into the tube, as it is required for later steps of installation.)

2. Place the handlebar support (2) in the locator provided for it in the main frame (1). Ensure that the cable connections made are not squashed. When putting the steering tube in place, push the former slowly down into the locator in the main frame. Screw the handlebar support (2) onto the base frame (1) with the screws (46), spring washers (50) and washers (48+49).



STEP 5**Attach the handlebar (7) and computer (17) at handlebar support (2).**

1. Guide the handlebar (7) to the open handlebar mount on the support tube (2) and then close the handlebar mount over the handlebar (7). Then thread the two pulse cables up through the side openings on the support tube.
2. Attach the handlebar cover (18A) at the handlebar holder.
3. Screw the handlebar (7) in desired position at the handlebar post (2) with spacer (63) and handlebar screw (27).
4. Push the plugs of the connecting cable (35) and pulse cable (39) projecting from the handlebar support (2) into the associated socket of the computer (17). The pulse cables have the same plug connections and therefore no specific assignment is necessary.
5. Place the computer (17) on the top of the the handlebar support tube (2) without squeezing the cables and tight firmly by using screw (70). The screws (70) you find at backside of computer.
6. Secure the handlebar covers (18A) and (18B) using the screws (53) and (66).

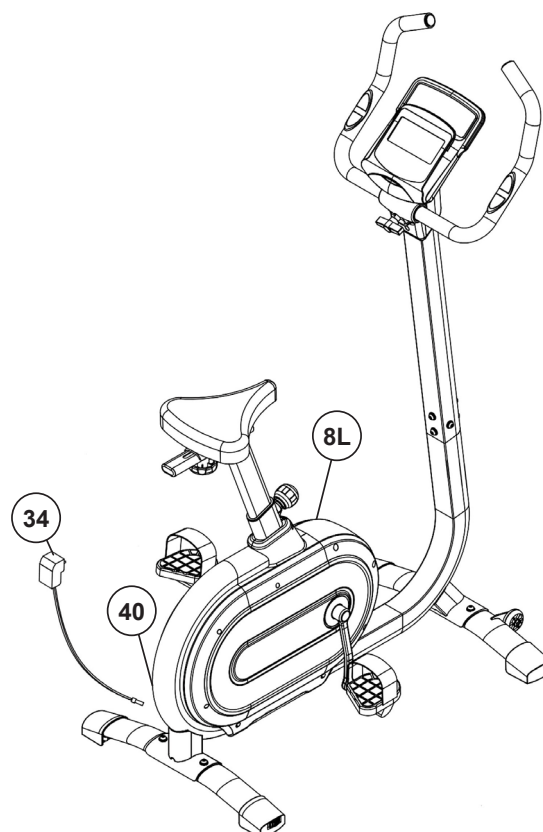
**STEP 6****Attach the power (34).**

1. Please insert the plug of adaptor (34) to the power plug (40) at end of chain guard (8L).
2. Please insert the plug of adaptor (34) to the jack of wall power (230V~50Hz).

CHECKS

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

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



USE OF THE DEVICE

Adjustment – Seat Position

For an effective workout, the seat must be adjusted properly. While your are pedaling, your Knees should be slightly bent when the pedals are in the farthest position. To set the correct sitting position, unscrew the quick release (22) and then pull the saddle with the seat support tube (5) into the desired sitting position. Then fasten this position properly again using the quick release (22).

Attention! Make sure to put the quick release (22) back into place in the seat post (5) and tighten it completely. Never exceed the maximum height of the seat. Always get off the bicycle before making any adjustment.

Handlebar adjustment

To adjust the handlebar, simply loosen the handlebar screw (27) until the handlebar can be brought into the desired position and tighten it again after adjustment.

Transportation

There are two rollers (32) equipped on the front foot (3). For moving, you can lift up the rear foot and drive it to where you would like to locate or store it.

Mount

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

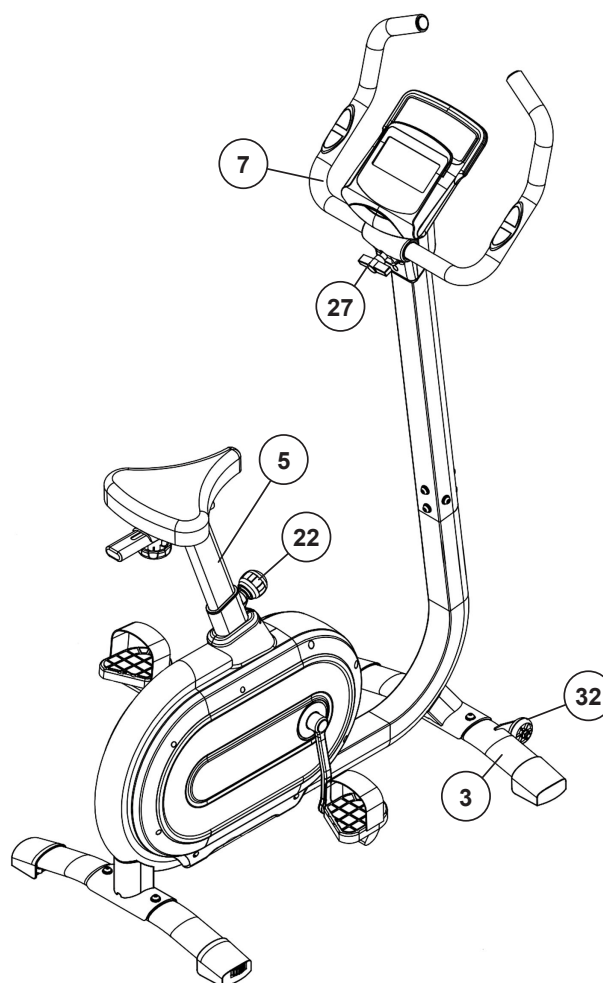
Use

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

Dismount

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

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

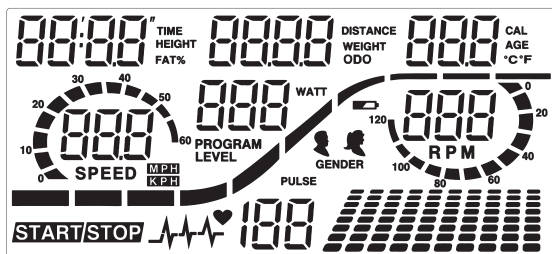


WATT-TABELLE

RPM and Power Level

RPM → Level ↓	20	30	40	50	60	70	80	90	100
1	38	42	47	52	57	63	70	78	87
2	48	53	59	65	72	80	89	98	109
3	58	64	71	79	87	97	107	119	132
4	67	74	82	90	100	111	123	137	152
5	72	80	88	98	108	120	133	148	164
6	78	86	95	105	116	129	143	159	176
7	84	93	103	114	126	140	155	172	191
8	90	99	110	121	134	149	165	183	203
9	94	104	115	128	141	157	174	193	214
10	99	110	121	134	148	164	182	202	225
11	103	113	125	138	153	170	189	209	232
12	106	117	129	143	158	175	195	216	240
13	109	121	133	147	163	181	201	223	247
14	113	124	138	152	168	186	207	230	255
15	115	127	141	156	172	191	212	235	261
16	117	130	143	158	175	194	216	239	266
17	119	132	146	161	178	198	219	243	270
18	121	133	147	163	180	200	222	246	273
19	122	135	149	165	182	202	224	249	276
20	124	137	151	167	185	205	228	253	281
21	125	138	153	169	187	208	230	256	284
22	127	141	156	172	190	211	234	260	288
23	129	142	157	174	192	213	237	263	291
24	131	144	160	176	195	216	240	267	296
25	132	146	161	178	197	219	243	269	299
26	133	147	163	180	199	221	245	272	302
27	135	150	165	183	202	224	249	276	307
28	142	157	174	192	212	235	261	290	322
29	144	159	176	195	215	239	265	294	326
30	146	161	178	197	218	242	269	298	331
31	147	163	180	199	220	244	271	301	334
32	151	167	185	204	226	251	278	309	343

Note:
 The power consumptions (Watt) are adjusted by measuring the driving speed (min-1) of axle and the braking torque (Nm). Your equipment was tested to fulfill the requirements of its accuracy classification before shipment, If you have doubts about the accuracy, please contactwith your local retailer or send it to accredited test laboratory to ensure or calibrate it. (Please note that a deviation tolerance as noted on page 16, is permissible.)



DISPLAY

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

[HEIGHT] Height in cm: Input in the body fat program

[FAT%] Body fat in %: Result in the body fat program

[DISTANCE] Distance in km: 0.00~99.99 km

[WEIGHT] User weight in kg: Input in the body fat program

[ODO] KM Total: The distance in km of all training units is displayed only in the start display.

[CAL] Calories in Kcal: 0~999kcal

[AGE] Age in years: Input in the HRC and body fat program

[°C °F] Temperature display: The temperature display in Celsius or Fahrenheit depends on the model. (Not available for the EM 8000 product)

[SPEED] Speed in Km/h: 0.0~99.9 Km/h

[PROGRAM] Program number: 1-24

[LEVEL] Resistance Level: 1~32 level

[WATTS] Watts: 0-999 watts

[GENDER] [Male / Female] Gender Male / Female: Input in body fat program

[RPM] Revolutions per minute: 0~15~999

[START/STOP] Status: Start / Stop indication

[PULSE] Pulse display: P~40~240 maximum possible value. Heart icon flashes when heart rate data is received.

Program graphics: 01 manual, 02-13 programs, 14-17 user, 18-22 H.R.C., 23 watts, 24-body fat

Start display (for 2 seconds):

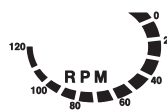
Top row - left: Bluetooth identification number for app operation

Top row - right: Km Total (ODO).

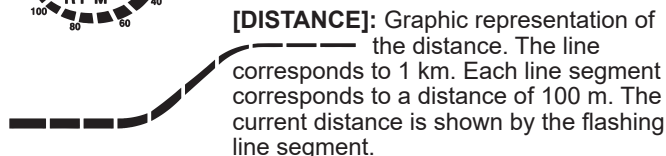
Bottom row - left: code for speed programming



[SPEED]: Graphic representation of the speed from 0 - 60 km/h. Each segment corresponds to 5 km/h.



[RPM]: Graphic representation of the revolutions per minute from 0 - 120 RPM. Each segment corresponds to 10 RPM.



[DISTANCE]: Graphic representation of the distance. The line corresponds to 1 km. Each line segment corresponds to a distance of 100 m. The current distance is shown by the flashing line segment.



[PROGRAMS]: Graphic representation of the program. Each of the 10 time bars corresponds to 1/10 of the specified training time. The higher the bar, the higher the resistance. Each bar segment contains 4 levels. The current training status is shown by the flashing bar.

LED resistance zone display:

During training, an LED light ring indicates the corresponding resistance zones in the colors: blue (low intensity 1-8), green (med. intensity 9-15), yellow (med. intensity 16-23) and red (high intensity 24-32).

KEYS

[T-TEST] key: fitness test.

[B-BODYFAT] key: body fat analysis.

[E-ENTER] key: Confirms a program selection, calls up input functions and confirms them. All default values are reset by pressing for approx. 2 seconds.

[+] - [-] keys: Increases or decreases a preset value or calls up the next or previous function in the selection. (Only flashing information can be changed/confirmed.) Pressing and holding the key activates fast forward.

[START/STOP] key: Starts or pauses or stops the training program.

OPERATION

Use

1. Connect the AC adapter with the product and one correctly connected socket. The display in the computer lights up accompanied by a signal tone and briefly shows internal data for bluetooth interface, ODO speed programming. Then MANUAL appears in the display and you are in the manual program 01.

2. Use the [+/-] keys to select a program 1-24: (01=Manual, 02-13=Program, 14-17=User, 18-22=H.R.C., 23=Watt, 24=FAT) and confirm by pressing the [E] key. The default values such as [TIME] time, [DISTANCE] distance, [CAL] calories and [P] pulse in the selected program can be called up with the [E] key and changed by using the [+/-] keys.

3. When the program and the default values are set, press the [START/STOP] key to start training.

4. Pressing the [START/STOP] key again ends or interrupts the program. All values achieved up to that point are saved for 4 minutes and you can continue training within the 4 minutes starting from these values, or set all functions to zero by pressing the [E] key for about 2 seconds.

5. The computer switches off automatically about 4 minutes after the end of the training session and resets the values to zero.

PROGRAMS

01: Manually program

Select the program 01 using the [+/-] keys and confirm with the [E] key. Call up the setting options [TIME] time, [DISTANCE] distance, [CAL] calories and [P] pulse by pressing the [E] key and setting the values using the [+/-] keys. Use the [START/STOP] key to start the manual program and adjust the resistance during training using the [+/-] keys.

Program 01
Manual



Program 14
User 1



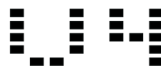
Program 15
User 2



Program 16
User 3



Program 17
User 4



02-13: Exercise programs:

Select the program 02-13 using the [+/-] keys and confirm with the [E] key. Call up the setting options [TIME] time, [DISTANCE] distance, [CAL] calories and [P] pulse by pressing the [E] key and setting the values using the [+/-] keys. Use the [START/STOP] keys to start the selected program and adjust the whole resistance during training using the [+/-] keys.

Program 02
Slope



Program 03
Hill



Program 04
Waves



Program 05
Valley



Program 06
Fatburn



Program 07
Ramp



Program 08
Mountain



Program 09
Interval



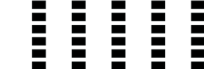
Program 10
Fortune



Program 11
Plateau



Program 12
Sprint



Program 13
Rise



18-22: Pulse programs

Select the 18-21 programs using the [+/-] keys and confirm with the [E] key. Call up the preset options [AGE] age, [TIME] time, [DISTANCE] distance, [CAL] calories by pressing the [E] key and setting the values using the [+/-] keys by the 55%, 65%, 75% and 85% programs.

The pulse programs 55%, 65%, 75% and 85% are based on the age input and use this to calculate the upper pulse limit 55%, 65%, 75% or 85% of the maximum heart rate value.

With the pulse program 22 you can set the upper pulse limit directly. Call up the preset options [P] pulse, [TIME] time, [DISTANCE] distance, [CAL] calories by pressing the [E] key and setting the values using the [+/-] keys. The Pulse display flashes as soon as the upper pulse limit is reached during training.

Programm 18
55% H.R.C.



Programm 19
65% H.R.C.



Programm 20
75% H.R.C.



Programm 21
85% H.R.C.



Programm 22
Ziel H.R.C.



23: Independent watt program

Select the 23 program using the [+/-] keys and confirm with the [E] key. Calling up the default options [WATT] watt and [TIME] time by pressing the [E] key and setting the values using the [+/-] keys. The default setting for the watt value is 100, the value can be changed from 20 to 400 watts in 5 watt steps. The watt value is set with the [+/-] keys. The entered watt value remains independent of the pedal speed constant through automatic adjustment of resistance. Use the [START/STOP] key to start the watt program.

Programm 23
Watt



14-17: U1-U4 individual programs:

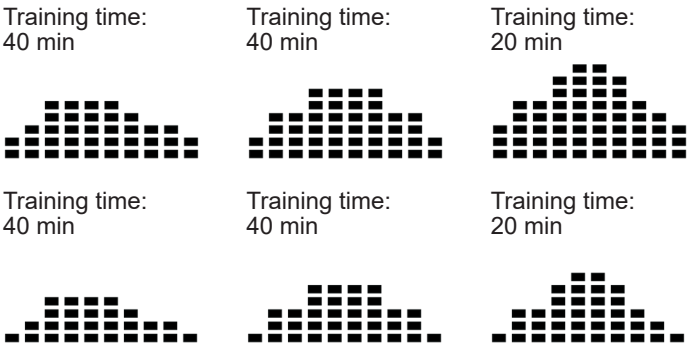
Select the 14-17 programs using the [+/-] keys and confirm with the [E] key. Create your own program profile. With this program you can determine the resistance of each section 10 bars by yourself. Set the desired resistance for the first bar using the [+/-] keys and confirm the entry using the [E] key. Proceed in the same way for all 10 bars. Then press the [E] key to set [TIME] time, [DISTANCE] distance, [CAL] calories and [P] pulse. You can use the [+/-] keys to change the value and confirm with the [E] key. Start the program by pressing the [START/STOP] key. The set program profile is saved automatically and can be overwritten if necessary. Once you have set the user program, you only need to open it and you can start directly by pressing the [START/STOP] key.

24: FAT-program

Here you can analyse the body-fat and get an individual training proposal. Use the [E] key to select the personal values: [U1-U4] user, [HEIGHT] height, [WEIGHT] weight [GENDER] gender and [AGE] age and enter your data by using the [+/-] keys. Then grab the hand pulse sensors to measure your body fat. After approx. 10 seconds the result is displayed: FAT% value and the resulting individual training proposal. To start the training program, press the [START/STOP] key.

Attention! If the computer displays an error message „Err“, there is a signal interference with the pulsesensor. In this case, run the body fat program again and grab the pulse sensors again so that the pulse sensors are covered with your hand as much as possible.

Bodyfat-Type →	Under-weight	Normal-weight	Slightly Overweight	Over-weight
Gender ↓	Type 01	Type 02	Type 03	Type 04
man	<10	10~19,9 %	20%~24,9 %	≥ 25 %
woman	<10	20~29,9 %	30%~34,9 %	≥ 35 %



BODYFAT-TEST:
Press the [B] key to go directly to body fat program 24.

FITNESS-TEST:
After a workout with a heart rate display in any program with a load phase at the end, you can press the [T] key and start a fitness test. For the program to work properly, place both hands on the hand pulse sensors for 60 seconds. After the 60 seconds have passed, a fitness grade from F1 to F6 is displayed. (See table at fitness test program)
Attention! During the test, no other displays will operate.

Condition	Score	Heart rate difference
Excellent	F1	Over 50
Good	F2	40 ~ 49
Average	F3	30 ~ 39
Fair	F4	20 ~ 29
Poor	F5	10 ~ 19
Very Poor	F6	Under 10

HEART RATE MEASUREMENT

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

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

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

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

APP CONNECTIVITY

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

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

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

Current information and fees can be found at:
www.kinomap.com



CLEANING, CHECKS AND STORAGE

1. Cleaning

Use only a less wet cloth for cleaning. **Attention!** Never use benzene, thinner or other aggressive cleaning agents for surface cleaning as this damage caused. The device is only for private home use and for use suitable indoors. Keep the unit clean and moisture from the device.

2. Storage

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

3. Checks

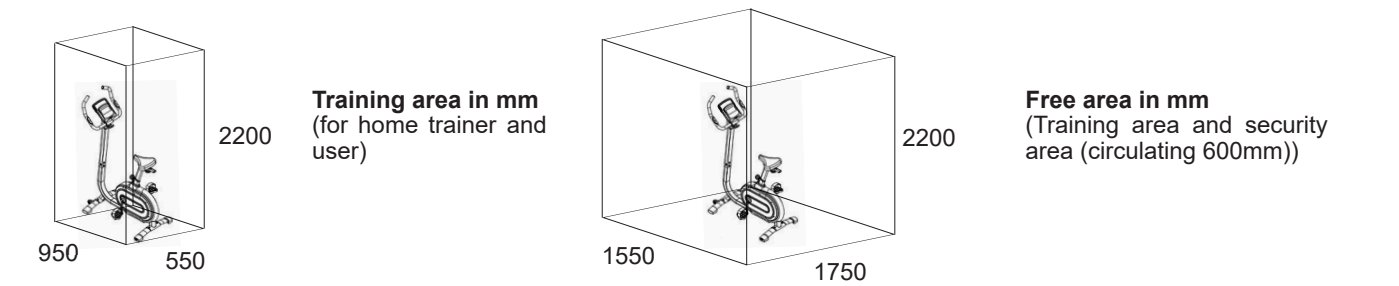
We recommend every 50 hours to review the screw connections fortightness, which were prepared in the assembly. Every 100 operating hours, you should put some spray oil at the pedal bearings left and right, to the thread of the handlebar bolt and to the thread of quickrelease for saddle support.

TROUBLESHOOTING

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

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

TRAINING SPACE REQUIREMENT



GENERAL TRAINING INSTRUCTIONS

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

INTENSITY

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

TRAINING HEART RATE

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

01 Maximum heart rate calculation

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

Sally-Edwards-formula:

Men:

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

Women:

Maximum heart rate = $210 - (0.5 \times \text{age}) - (0.11 \times \text{body weight})$

02 Training heart rate calculation

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

Health - Zone: Regeneration and Compensation

Suitable for: Beginners

Type of training: very light cardio training

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

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

Fat-Metabolism - Zone: Basics endurance training 1

Suitable for: beginners and advanced users

Type of training: light cardio training

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

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

Aerobic - Zone: Basics endurance training 1 to 2

Suitable for: beginners and advanced

Type of training: moderate cardio training.

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

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

Anaerobic - Zone: Basics endurance training 2

Suitable for: advanced and competitive athletes

Type of training: moderate endurance training or interval training

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

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

Competition - Zone: Performance / Competition Training

Suitable for: athletes and high-performance athletes

Type of training: intensive interval training and competition training /

Goal: improvement of maximum speed and power.

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

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

Sample calculation

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

01: Maximum pulse - calculation

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

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

Maximum pulse = approx. 190 beats/min

02: Training heart rate calculation

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

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

Training heart rate = 190×0.6 [60%]

Training heart rate = approx. 114 beats/min

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

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

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

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

FREQUENCY

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

TRAINING PLAN

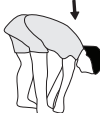
Each training session should consist of three training phases: „warmup phase“, „training phase“ and „cool-down phase“. In the „warm-up phase“ the body temperature and the oxygen supply should be increased slowly. This is possible through gymnastic exercises over a period of five to ten minutes. After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

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

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



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



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



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



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

MOTIVATION

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

PARTS LIST – SPARE PARTS LIST

Type - Order.Nr.: **ET 5.1 - 2570**
 Date of technical data: **19.12.2025**
 Dimensions approx: L 98 x B 51 x H 150 cm
 Space requirements: 2,5 m²
 Weight approx.: 25,5 kg
 Load max. (User weight): 120 kg

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

Top-Sports Gilles GmbH

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

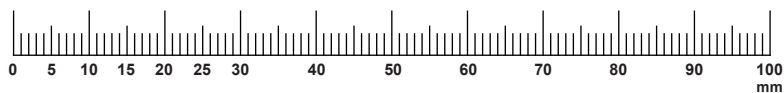
This product is created only for private Home sports activity and not allowed to us in a commercial or professional area. Home Sport use class H/C.

FEATURES

- Magnetic brake system
- Approx. 7 kg flywheel mass
- 32 level computer controlled resistance
- 12 stored training programs
- 5 heart rate programs
- 4 individual programs (U1-U4)
- 1 manual program
- 1 speed independent program
- Body fat analysis and Recovery Function
- Extra low entrance
- Handlebar and saddle incline adjustable
- Saddle horizontally- and vertically-adjustable
- Hand pulse measurement
- Floor level compensation and transport rollers
- Back Light LCD Display shows simultaneously: Time, Speed, Distance, approx. calorie consumption, RPM, Watt and pulse
- coloured LED resistance zone lighting
- Integrated holder for smartphones and tablets
- Bluetooth connection for Kinomap APP (IOS and Android)
- Bluetooth connection for pulse belt

Illustration No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to	ET Number
1	Main frame		1	2-4	33-2570-01-SW
2	Upright post		1	1	33-2570-02-SW
3	Front stabilizer		1	1	33-2570-03-SW
4	Rear stabilizer		1	1	33-2570-04-SW
5	Saddle support		1	1+6	33-2570-05-SW
6	Saddle slide		1	5+16	33-2407-01-SW
7	Handlebar		1	2	33-2570-06-SW
8L	Chain cover left		1	1+8R	36-2570-01-BT
8R	Chain cover right		1	1+8L	36-2570-02-BT
9L	Saddle support cover left		1	1+9R	36-2570-05-BT
9R	Saddle support cover right		1	1+9L	36-2570-06-BT
10	Decoration cover		2	8	36-2570-04-BT
11	Big belt wheel		1	69	36-2570-10-BT
12	Flywheel		1	1	33-2570-09-SI
13L	Crank left		1	69+15L	33-2406-06-SI
13R	Crank right		1	69+15R	33-2406-07-SI
14	Belt	380J	1	11+12	36-9103-21-BT
15L	Pedal Left		1	13L	36-1107-14-BT
15R	Pedal right		1	13R	36-1107-15-BT
16	Saddle		1	6	36-2407-07-BT
17	Computer		1	2	36-2570-03-BT
18A	Rear handlebar cover		1	2+18B	36-2570-07-BT
18B	Front handlebar cover		1	2+18A	36-2570-08-BT
19	Serve motor		1	2+36	36-2570-11-BT
20	Front end cap		2	3	36-2570-12-BT
21	Rear end cap with height adjustment		2	4	36-2570-13-BT
22	Quick release knob	M16	1	1	36-2570-14-BT
23	Plastic bushing		1	1	36-2570-15-BT
24	Handgrip nut		1	6	36-2403-05-BT
25	Oval plug		2	5	36-2403-10-BT
26	Rubber ring		2	8	36-2570-09-BT
27	Handlebar screw		1	2	36-9211-16-BT
28	Handlebar foam		2	7	36-2570-16-BT
29	Pulse sensor		2	7+39	36-1302-11-BT
30	Round plug		2	7	36-1206-13-BT
31	Crank cap		2	13	36-9119-31-BT
32	Transportation wheel		2	3	36-2570-17-BT
33	Idle wheel		1	68	36-9211-28-BT
34	Adapter	9V/1000mA	1	40	36-1420-17-BT
35	Connection cable		1	17+36	36-2570-18-BT

Illustration No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to	ET Number
36	Motor cable		1	19+35	36-2570-19-BT
37	Sensor		1	38	36-2406-06-BT
38	Sensor holder		1	1+37	36-9808-10-BT
39	Pulse cable		1	17+29	36-2406-12-BT
40	DC connection cable		1	8L+36	36-2406-11-BT
41	Tension cable		1	12+19	36-2406-08-BT
42	Bearing	6003Z	2	1+69	39-9999
43	Idle wheel spring		1	1+68	36-2570-20-BT
44	Allen screw	M8x45	4	1,3+4	39-10132-CR
45	Nylon nut	M8	4	3,57+68	39-9818-CR
46	Allen screw	M8x20	6	2	39-10247
47	Hex Screw	M6x15	4	11	39-10120-VC
48	Curved washer	8//22	6	44+46	39-9966-SW
49	Washer	8//18	6	3+46	39-9862-SW
50	Spring washer	for M8	10	44+46	39-9864-SW
51	Spring washer	for M6	4	47	39-9865-SW
52	Washer	6//16	4	47	39-10013
53	Phillips screw	4x15	3	18	39-10253-SW
54	Nylon nut	M6	4	47	39-9816-VC
55	Axle nut	M10x1.25	2	69	39-9820-SW
56	Nut	M10x1	2	12	36-1721-12-BT
57	Allen screw	M8x15	1	1+68	39-9888
58	Secure clip	C17	2	69	36-9805-32-BT
59	Phillips screw	4,2x20	8	8+29	39-10253-VC
60	Phillips screw	4,2x15	9	8,19+38	39-9909-SW
61	Phillips screw	3x10	3	9	39-10128
62	Washer	8//25	1	24	39-9810
63	Distance tube		1	27	36-2406-14-BT
64	Washer	10//20	2	12	39-10206-CR
65	Belt tensioner	M6x40	2	12	39-10000
66	Phillips screw	3x15	2	18	39-10127-SW
67	Phillips screw	3x5	12	8+10	39-10127
68	Idle wheel bracket		1	1	33-2570-07-SW
69	Pedal axle		1	11+42	33-2570-08-SW
70	Phillips screw	M5x10	2	17	39-9903-SW
71L	Pedal strap left		1	15L	36-9308-12-BT
71R	Pedal strap right		1	15R	36-9308-10-BT
72	Magnet		1	11	36-1122-23-BT
73	Allen wrench	5	1		36-9116-14-BT
74	Open wrench	13/15	2		36-2407-08-BT
75	Assembly and exercise instructions		1		36-2570-21-BT



SOMMAIRE

Page	Contenu
29	Recommandations importantes et consignes de sécurité
30-32	Instructions de montage
33	Monter, utiliser & descendre
34	Table de watts
35-37	Mode d'emploi de l'ordinateur
38	Nettoyage, entretien et stockage de l'exercice
38	Corrections
39	Consignes générales de formation
40-41	Liste des pièces - Liste des pièces de rechange
70	Déclaration de conformité
71	Dessin éclaté

RECOMMANDATIONS IMPORTANTES ET CONSIGNES DE SÉCURITÉ

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

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

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

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

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

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

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

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

8. Ne s'entraîner avec l'appareil que lorsque celui-ci est en parfait état de fonctionnement. Pour les réparations éventuelles, n'utiliser que des pièces de rechange originales. **Respect!** Remplacez immédiatement toute partie usée et n'utilisez pas la machine jusqu'à ce qu'elle soit réparée.

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

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

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

CHÈRE CLIENTE, CHER CLIENT,

F

Nous vous félicitons pour l'achat de ce cycle d'entraînement intérieur et nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec. Veuillez respecter et suivre les indications et les instructions de montage et d'emploi. Si vous avez des questions, vous pouvez bien sûr vous adresser à nous.

Top-Sport Gilles GmbH



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

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

14. Les personnes, telles que les enfants, les invalides ou les handicapés, ne doivent utiliser l'appareil qu'en présence d'une autre personne qui peut fournir son aide ou donner des instructions. Il faut exclure l'utilisation de l'appareil par des enfants sans surveillance, par des mesures appropriées. Il faut faire attention à ce que la personne qui s'entraîne, ainsi que d'autres personnes, ne se trouvent jamais dans la zone des pièces encore en mouvement.

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

16. Ce produit ne peut pas être enlevé des déchets à la fin de sa durée de vie sur les déchets budgétaires normaux, mais doit être livré à un point collectif pour le recyclage des appareils électriques et électroniques. Le symbole sur le produit du mode d'emploi ou de l'emballage fait remonter 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 de notre environnement. Veuillez demander lors de l'administration communale le poste d'enlèvement des déchets constant.

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

18. Dans les modes d'opération qui dépendent de la vitesse, la résistance peut être réglée manuellement et les variations de puissance dépendent de la vitesse. Dans les modes d'opération indépendants de la vitesse, l'utilisateur peut régler la consommation de puissance en Watt désirée. La machine maintiendra automatiquement le même niveau de puissance, modifiant si nécessaire le niveau de résistance. Ce réglage ne dépend pas de la vitesse.

19. L'appareil est équipé d'un réglage de résistance à 32 niveaux. Cela permet de réduire ou d'augmenter la résistance au freinage et donc la charge d'entraînement. Appuyer sur le touché "-" réduit la résistance de freinage et donc la charge d'entraînement. Appuyer sur le touché "+" augmente la résistance de freinage et donc la charge d'entraînement.

20. La charge (=poids) maximale admise a été fixée à 120 kg.

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

NOTICE DE MONTAGE

Sortez toutes les pièces de l'emballage, posez-les sur le sol et contrôlez si rien ne manque en vous basant grossièrement sur la étapes de montage. Le matériel de vis nécessaire au montage se trouve sur les composants à assembler. Ceci afin de faciliter et d'accélérer le montage définitif. **Temps de Montage: 30 - 40 min.**

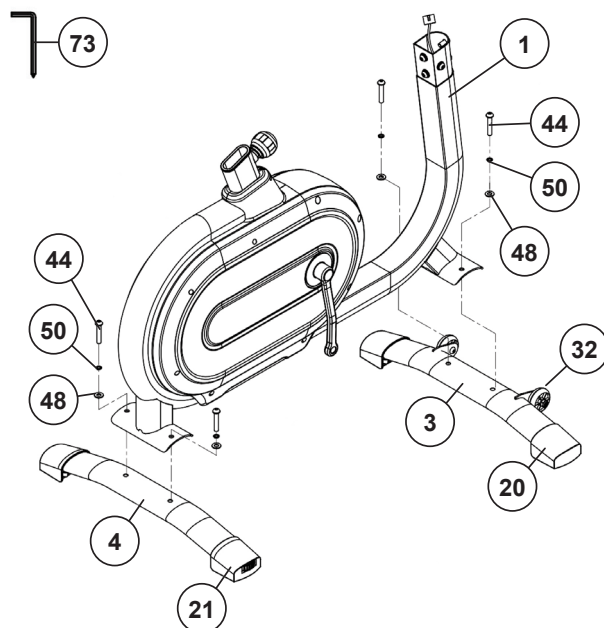
ETAPE N° 1

Montage du tube du pied avant et arrière (3+4) sur le cadre de base (1).

1. Fixez le pied avant (3) au châssis (1) à l'aide des embouts prémontés (20) et des roulettes de transport (32). Utilisez les vis M8x45 (44), les rondelles (48) et les rondelles élastiques (50).

2. Fixez le pied arrière (4) au châssis (1) à l'aide des vis réglables en hauteur (21). Utilisez les vis M8x45 (44), les rondelles (48) et les rondelles élastiques (50).

(Attention! Les irrégularités du sol sur lequel l'appareil est installé pour l'entraînement peuvent être compensées à tout moment en tournant les embouts arrière (21) du pied arrière (4).)



ETAPE N° 2

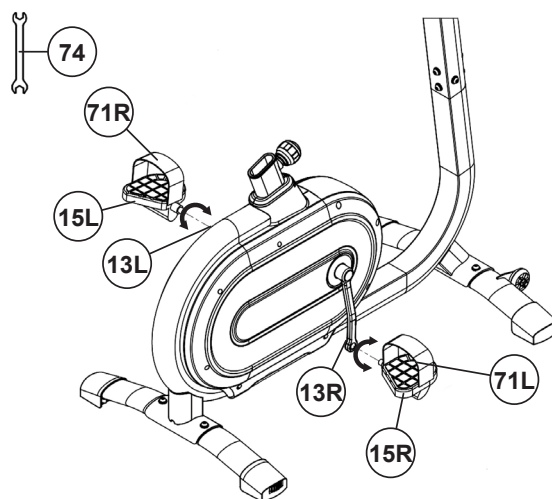
Montage de la pédale droite et gauche (15L+15R) sur les pédaaliers (13L+13R).

1. Les pédales et les bandes cale-pied est marquée avec un „R“ et un „L“.

2. Visser la pédale droite (15R) dans le trou taraudé situé sur la partie latérale droite de pédalier droit (13R) 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 (15L) dans le trou taraudé situé sur la partie latérale gauche de pédalier gauche (13L) 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 pédalier.)

4. Ensuite, montez les bandes cale-pied gauche et droite (71L+71R) sur les pédales (15L+15R) qui leur correspondent. Le petit nombre de trous dans les sangles de fixation de la pédale doivent être fixés à l'intérieur de la pédale.



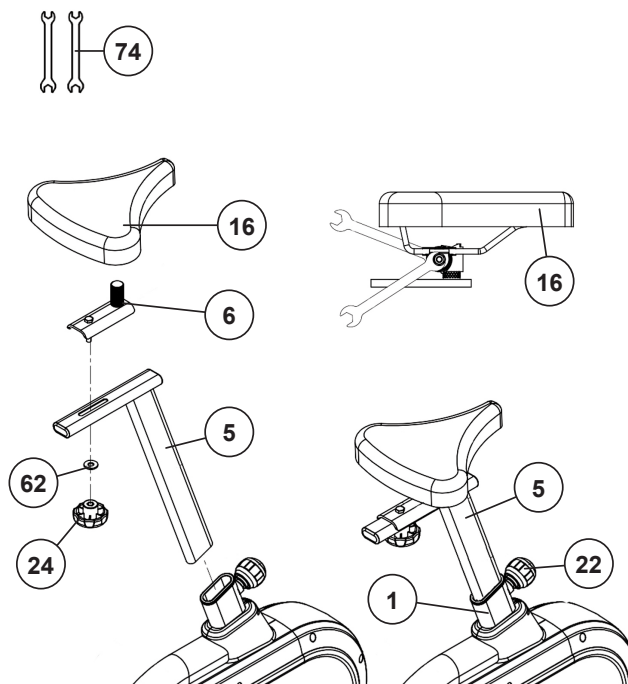
ETAPE N° 3

Montage de la selle (16) et du tube support de selle (5).

1. Emmanchez le tube support de selle (5) dans le logement à cet effet du châssis (1), puis sécurisez-le sur la position voulue: libération rapide (22) pour le faire rentrer. (**Attention:** libération rapide (22), il faut que le trou taraudé ménagé dans le châssis (1) et l'un des trous ménagés dans le tube d'appui de selle (5) viennent se superposer. En outre il vaut veiller à ne pas sortir, du châssis, le tube d'appui de la selle (5) au-delà de la position de réglage maximale marquée. Ultérieurement, vous pourrez modifier à volonté le réglage du tube d'appui de la selle.

2. Placez le chariot de selle (6) dans le logement, au niveau du tube support de selle (5) et fixez-le en position horizontale à l'aide de la écrou à poignée en étoile (24) et de la rondelle (62).

3. Placez la selle (16) sur la glissière (6) et vissez-la à l'angle souhaité. Pour ce faire, serrez fermement les deux écrous noirs sous la selle.

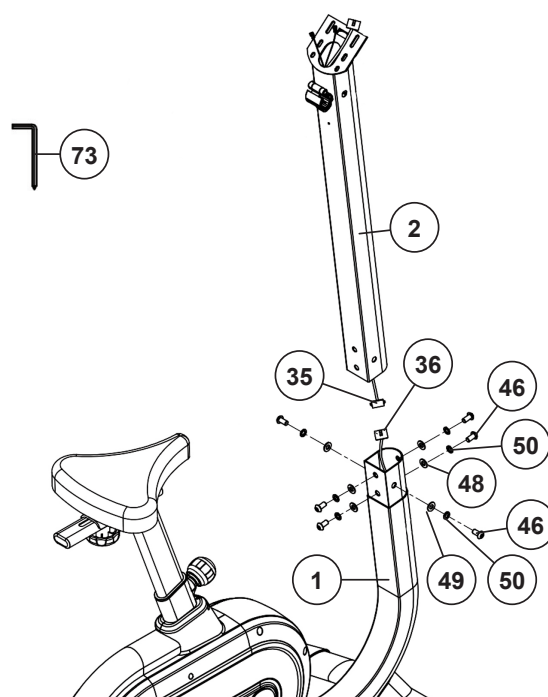


ETAPE N° 4

Montage de tube d'appui du guidon (2) sur le corps de l'appareil (1).

1. Prenez le tube d'appui du guidon (2) avec le câble (35) de l'ordinateur déjà en place. Reliez la fiche pour le câble (35) de l'ordinateur sortant du bas du tube d'appui du guidon (2) à la fiche pour le câble (36) de moteur dépassant du corps de l'appareil (1). (**Respect!** L'extrémité du faisceau de câble de l'ordinateur (35) dépassant de la partie supérieure du tube de support (2) ne doit pas glisser dans le tube car elle sera indispensable pour poursuivre le montage.)

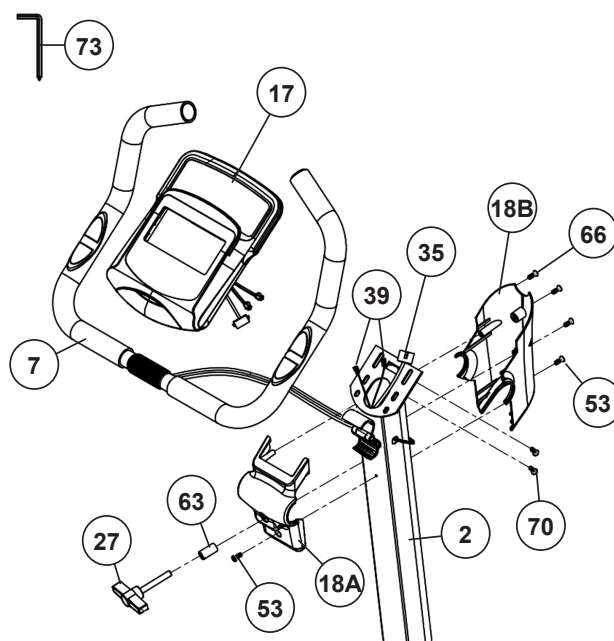
2. Introduisez le tube d'appui (2) du guidon dans le support prévu à cet effet du corps de l'appareil (1). Veillez à ce que les liaisons entre les câbles établies lors ne soient pas écrasées. En mettant le tube du support (2) du guidon en place, poussez celui-ci lentement vers le bas dans le support du bâti du corps de l'appareil. Vissez le tube support du guidon (2) avec le châssis (1) au moyen des vis (46), de la rondelle élastique bombée (50) et des rondelles intercalaires (48+49).



ETAPE N° 5

Montage de l'ordinateur (17) et de guidon (7) sur d'appui du guidon (2).

1. Guidez le guidon (7) vers le support de guidon ouvert sur le tube de support (2) puis fermez le support de guidon sur le guidon (7). Faites ensuite passer les deux câbles d'impulsion vers le haut à travers l'ouverture latérale du tube de support.
2. Attachez le revêtement pour de guidon (18A) sur le guidon (7).
3. Placez une pièce d'écartement (63) sur la vis à oreilles (27) afin de pouvoir fixer le guidon (7) dans la position souhaitée, au niveau du tube de support (2).
4. Branchez le connecteur du faisceau de câbles du calculateur (35) et des câbles de pouls (39) qui dépasse du tube de support du guidon (2) dans la prise qui se trouve au dos du l'ordinateur (17). Les câbles d'impulsions ont les mêmes connecteurs et aucune affectation spécifique n'est donc nécessaire.
5. Place l'ordinateur (17) en haut du tube de support du guidon (2) sans écraser les câbles et visser à vis (70). Les vis (70) se trouvent à l'arrière de l'ordinateur.
6. Fixez les caches de guidon (18A) et (18B) à l'aide des vis (53) et (66).



ETAPE N° 6

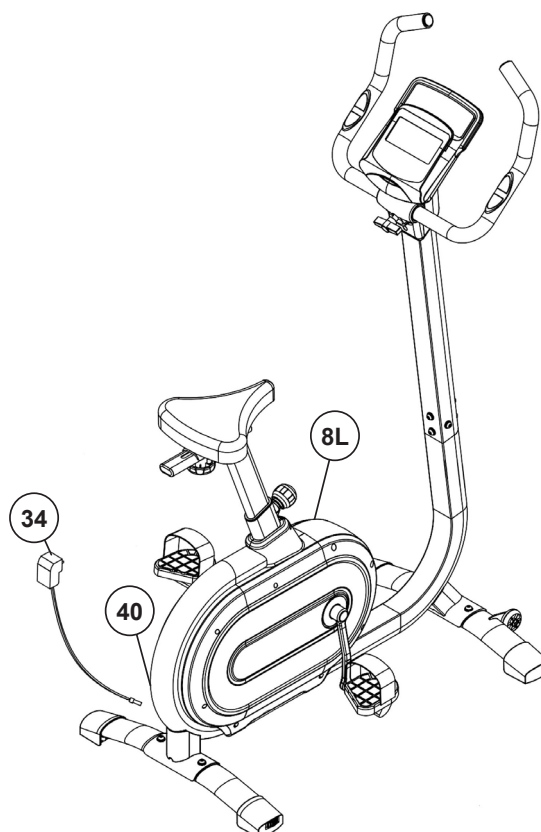
Branchement de l'appareil d'alimentation électrique (34).

1. Introduisez la fiche de l'appareil d'alimentation électrique (34) dans la prise adéquate (40) à l'extrémité arrière du revêtement (8L).
2. Enfichez ensuite l'appareil d'alimentation électrique (34) dans une fiche femelle (230V~/50Hz).

CONTRÔLE

1. Vérifier si les assemblages et connexions ont été effectués correctement et fonctionnent. Le montage est maintenant terminé.
2. Si tout est en ordre, se familiariser avec l'appareil en effectuant de légers réglages de la résistance et effectuer les réglages individuels.

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



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 position assise correcte, dévissez la libération rapide (22), puis tirez la selle avec le tube de support (5) du siège dans la position assise souhaitée. Fixez ensuite à nouveau correctement cette position à l'aide de la libération rapide (22).

Attention!

Assurez-vous que la libération rapide (22) est bien serrée. Ne tirez pas sur le tube de support du siège (5) au-delà de la position maximale et n'ajustez aucune position lorsque vous êtes assis sur l'appareil d'entraînement.

Ajustement de la guidon

Pour régler la guidon (7), desserrez simplement la vis de la guidon (27) jusqu'à ce que la guidon puisse être amenée dans la position souhaitée et resserrez-la après le réglage.

Transport

La machine est équipée de 2 rouleaux (32) sur le pied avant (3). Si vous voulez transporter la machine, soulevez le pied postérieur et roulez la machine vers la destination désirée.

Monter

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

Utiliser

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

Descendre

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

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.

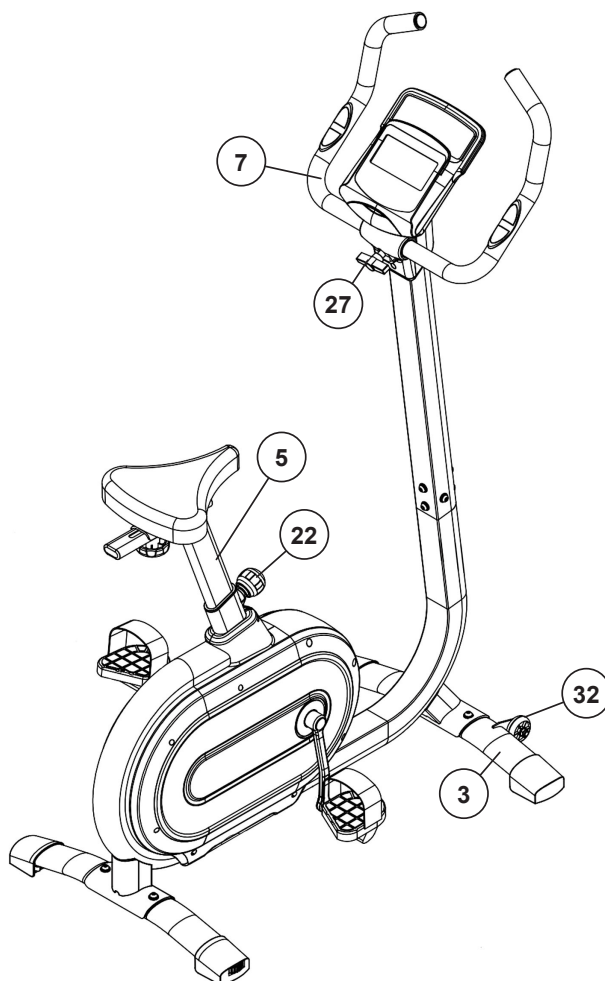


TABLE DE WATTS

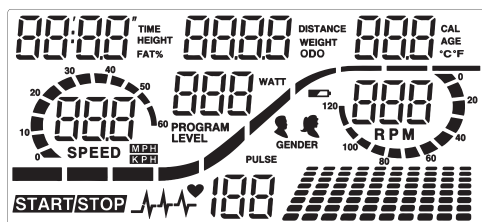
RPM et puissance du niveau

RPM → Niveau ↓	20	30	40	50	60	70	80	90	100
1	38	42	47	52	57	63	70	78	87
2	48	53	59	65	72	80	89	98	109
3	58	64	71	79	87	97	107	119	132
4	67	74	82	90	100	111	123	137	152
5	72	80	88	98	108	120	133	148	164
6	78	86	95	105	116	129	143	159	176
7	84	93	103	114	126	140	155	172	191
8	90	99	110	121	134	149	165	183	203
9	94	104	115	128	141	157	174	193	214
10	99	110	121	134	148	164	182	202	225
11	103	113	125	138	153	170	189	209	232
12	106	117	129	143	158	175	195	216	240
13	109	121	133	147	163	181	201	223	247
14	113	124	138	152	168	186	207	230	255
15	115	127	141	156	172	191	212	235	261
16	117	130	143	158	175	194	216	239	266
17	119	132	146	161	178	198	219	243	270
18	121	133	147	163	180	200	222	246	273
19	122	135	149	165	182	202	224	249	276
20	124	137	151	167	185	205	228	253	281
21	125	138	153	169	187	208	230	256	284
22	127	141	156	172	190	211	234	260	288
23	129	142	157	174	192	213	237	263	291
24	131	144	160	176	195	216	240	267	296
25	132	146	161	178	197	219	243	269	299
26	133	147	163	180	199	221	245	272	302
27	135	150	165	183	202	224	249	276	307
28	142	157	174	192	212	235	261	290	322
29	144	159	176	195	215	239	265	294	326
30	146	161	178	197	218	242	269	298	331
31	147	163	180	199	220	244	271	301	334
32	151	167	185	204	226	251	278	309	343

Remarques:

La puissance consommée (en Watt) est ajusté mesurant la vitesse (min-1) d'essieu et de couple (en Nm). Votre machine avait été examinée afin de respecter les exigences par rapport à la classification d'exactitude avant l'expédition. En cas de doutes par rapport à l'exactitude, veuillez contacter votre fournisseur local ou envoyez la machine à un laboratoire d'essai pour vérifier sa calibration. (S'il vous plaît noter que la tolérance d'écart comme indiqué en page 29, est autorisée.)

DESCRIPTION DE L'ORDINATEUR



AFFICHER

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

[HEIGHT] Taille en cm: entrée dans le programme de graisse corporelle

[FAT%] Graisse corporelle en %: résultat du programme de graisse corporelle

[DISTANCE] Distance en km: 0,00 à 99,99 km

[WEIGHT] Poids de l'utilisateur en kg: entrée dans le programme de graisse corporelle

[ODO] Km total: La distance en km de toutes les unités d'entraînement n'est affichée que sur l'écran de départ.

[CAL] Calories en Kcal: 0~999kcal

[AGE] Âge en années: entrée dans le programme HRC et graisse corporelle

[°C °F] Affichage de la température: L'affichage de la température en Celsius ou Fahrenheit dépend du modèle. (Non disponible pour le produit EM 8000)

[SPEED] Vitesse en Km/h: 0,0 ~ 99,9 Km/h

[PROGRAM] Numéro de programme: 1-24

[LEVEL] Niveau de résistance: 1 à 32 niveaux

[WATTS] Watts: 0-999 watts

[GENDER] Sexe masculin / féminin: entrée dans le programme de graisse corporelle

[RPM] Tours par minute: 0 ~ 15 ~ 999

[START/STOP] État: indication de démarrage/d'arrêt

[PULSE] Affichage du pouls: P~40~240 valeur maximale possible. L'icône du cœur clignote lorsque les données de fréquence cardiaque sont reçues.

Graphiques du programme : 01 manuel, 02-13 programmes, 14-17 utilisateur, 18-22 H.R.C, 23 watts, 24 graisses corporelles

Démarrer l'affichage (pour 2 secondes):

Rangée du haut - gauche : numéro d'identification Bluetooth pour le fonctionnement de l'application

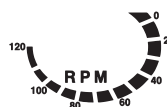
Rangée du haut - droite : Km total (ODO).

Rangée du bas - gauche : code pour la programmation de la vitesse

F



[SPEED]: Représentation graphique de la vitesse de 0 à 60 km/h. Chaque segment correspond à 5 km/h.



[RPM]: Représentation graphique des tours par minute de 0 à 120 RPM. Chaque segment correspond à 10 RPM.



[DISTANCE]: Représentation graphique de la distance. La ligne correspond à 1 km. Chaque segment de ligne correspond à une distance de 100 m. La distance actuelle est indiquée par le segment de ligne clignotant.



[PROGRAMS]: Représentation graphique du programme. Chacune des 10 barres de temps correspond à 1/10 du temps d'entraînement spécifié. Plus la barre est haute, plus la résistance est élevée. Chaque segment de barre contient 4 niveaux. L'état d'entraînement actuel est indiqué par la barre clignotante.

Affichage de la zone de résistance à LED :

Devenir pendant l'entraînement grâce à un anneau lumineux LED zones de résistance correspondantes affichées dans les couleurs suivantes: Bleu (faible intensité 1-8), Vert (intensité moyenne 9-15), Jaune (intensité moyenne 16-23) et rouge (haute intensité 24-32).

TOUCHES

Touche [T-TEST]: test de condition physique

Touche [B-BODYFAT]: analyse de la graisse corporelle

Touche [E-ENTER]: Confirme une sélection de programme, appelle les fonctions d'entrée et les confirme. Toutes les valeurs par défaut sont réinitialisées en appuyant 2 secondes pendant environ.

Touches [+/-]: Augmente ou diminue une valeur prédéfinie ou appelle la fonction suivante ou précédente dans la sélection. (Seules les informations clignotantes peuvent être modifiées/confirmées.) Maintenez le bouton enfoncé pour activer l'avance rapide.

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

MODE D'EMPLOI

Installation

1. Branchez le cordon d'alimentation avec produit et une prise correctement connectée. L'écran de l'ordinateur est allumé avec un signal sonore et affiche brièvement les données internes pour l'interface Bluetooth, l'ODO et la programmation de la vitesse. Le menu de démarrage apparaît alors avec le programme sélectionné 01.

2. Ensuite, la sélection de programme clignote. Utilisez les touches [+/-] pour sélectionner une catégorie de programme (01=manuel, 02-13=programmes, 14-17=user, 18-22=H.R.C, 23=watts, 24=graisses corporelles) et confirmez en appuyant sur la touche [E]. Les valeurs par défaut telles que le [TIME] temps, [DISTANCE] la distance, [CAL] les calories et [P] pouls dans le programme sélectionné peuvent être appelées avec la touche [E] et modifiées à l'aide des touches [+/-].

3. Lorsque le programme et les valeurs par défaut sont définis, appuyez sur la touche [START/STOP] pour démarrer l'entraînement.

4. Une nouvelle pression sur le touche [START/STOP] met fin ou interrompt le programme. Toutes les valeurs obtenues jusqu'à ce point sont enregistrées pendant 4 minutes et, à partir de ces valeurs, vous pouvez continuer à vous entraîner dans les 4 minutes ou en appuyant sur le bouton [E] pendant environ 2 secondes, toutes les fonctions peuvent être mises à zéro.

5. L'ordinateur s'éteint automatiquement environ 4 minutes après la fin de la séance d'entraînement et remet les valeurs à zéro.

PROGRAMME

01: programme manuel

Sélectionnez la programme 01 à l'aide des touches [+/-] et confirmez avec la touche [E]. Appelez les options de réglage [TIME] temps, [DISTANCE] la distance, [CAL] les calories et [P] pouls en appuyant sur la touche [E] et en réglant les valeurs à l'aide des touches [+/-]. Utilisez le touche [START/STOP] pour démarrer le programme manuel et ajustez la résistance pendant l'entraînement à l'aide des touches [+/-].

Programme 01
Manuel



02-13: programmes de formation

Sélectionnez la programmes 02-13 à l'aide des touches [+/-] et confirmez avec la touche [E]. Appelez ensuite l'un des 12 programmes d'entraînement différents à l'aide des touches [+/-] et confirmez avec la touche [E]. Appelez les options par défaut [TIME] temps, [DISTANCE] la distance, [CAL] les calories et [P] pouls en appuyant sur la touche [E] et en réglant les valeurs à l'aide des touches [+/-]. Utilisez le touche [START/STOP] pour démarrer le programme sélectionné.

Programme 02
Escaliers



Programme 03
Colline



Programme 04
Vagues



Programme 05
Vallée



Programme 06
Perte de graisse



Programme 07
Rampe



Programme 08
Montagne



Programme 09
Intervalles



Programme 10
Hasard



Programme 11
Plateau



Programme 12
Sprint



Programme 13
Augmenter



14-17: U1-U4 programmes individuels

Sélectionnez la programmes 14-17 à l'aide des touches [+/-] et confirmez avec la touche [E]. Créez votre propre profil de programme. Avec ce programme, vous pouvez déterminer vous-même la résistance de chaque section 10 barres. Réglez la résistance souhaitée pour la première barre à l'aide des touches [+/-] et confirmez l'entrée à l'aide de la touche [E]. Procédez de la même manière pour les 10 mesures. Appuyez ensuite sur la touche [E] pour régler [TIME] temps, [DISTANCE] la distance, [CAL] les calories et [P] pouls. Vous pouvez utiliser les touches [+/-] pour modifier la valeur et confirmer avec la touche [E]. Démarrez le programme en appuyant sur le touche [START / STOP]. Le profil de programme défini est enregistré automatiquement et peut être écrasé si nécessaire. Une fois le programme utilisateur défini, il suffit de l'appeler et de le démarrer directement en appuyant sur la touche [START/STOP].

Programme 14
Utilisateur 1



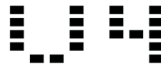
Programme 15
Utilisateur 2



Programme 16
Utilisateur 3



Programme 17
Utilisateur 4

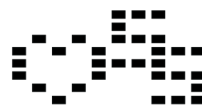


18-22: Programmes de pouls

Sélectionnez le programmes 18-21 à l'aide des touches [+/-] et confirmez avec la touche [E]. Appelez les options préréglées [AGE] âge, [TIME] temps, [DISTANCE] la distance et [CAL] les calories en appuyant sur la touche [E] et en réglant les valeurs à l'aide des touches [+/-]. Les programmes de pouls 55%, 65%, 75% et 85% sont basés sur l'entrée d'âge et l'utilisent pour calculer la limite supérieure du pouls 55%, 65%, 75% et 85% de la valeur maximale de la fréquence cardiaque.

Avec le programme de pulsation 22, vous pouvez régler la limite supérieure de la pulsation directe. Appelez les options préréglées [P] pouls, [TIME] temps, [DISTANCE] la distance et [CAL] les calories en appuyant sur la touche [E] et en réglant les valeurs à l'aide des touches [+/-]. L'affichage pouls clignote dès que la limite supérieure du pouls est atteinte pendant l'entraînement.

Programme 18
55% H.R.C.



Programme 19
65% H.R.C.



Programme 20
75% H.R.C.



Programme 21
85% H.R.C.



Programme 22
But H.R.C.



23: Programme watt indépendant

Sélectionnez la programme 23 à l'aide des touches [+/-] et confirmez avec la touche [E]. Appel des options par défaut [WATT] watt et [TIME] temps en appuyant sur la touche [E] et en réglant les valeurs à l'aide des touches [+/-]. Le réglage par défaut de la valeur watt est de 100, la valeur peut être modifiée de 20 à 400 watts par pas de 5 watts. La valeur watt est définie avec les touches [+/-]. La valeur watt entrée reste constante quelle que soit la vitesse de pédalage grâce au réglage automatique de la résistance. Utilisez le touche [START/STOP] pour démarrer le programme en watts.

Programme 23
Watt



24: FAT-programm

Ici, vous pouvez analyser un FAT et obtenir une proposition de formation individuelle. Utilisez la touche [F] pour sélectionner les valeurs personnelles: [U1-U4] user, [HEIGHT] hauteur, [WEIGHT] lester, [GENDER] sexe und [AGE] âge l'une après l'autre et saisissez vos données en utilisant les touches [+/-]. Ensuite, prenez les capteurs de pouls manuels pour mesurer votre type de graisse corporelle. Après env. 10 secondes, le résultat est affiché: la valeur de FAT % et une proposition de programme de formation. Pour démarrer le programme d'entraînement, appuyez sur le touche [START/STOP].

Respect! Si l'ordinateur affiche un message d'erreur «Err», il y a une interférence de signal avec le capteur d'impulsions. Dans ce cas, exécutez à nouveau le programme de graisse corporelle et saisissez à nouveau les capteurs de pouls afin que les capteurs de pouls soient couverts de votre main autant que possible.

Type de graisse corp.	Insuffisance pondérale	Poids normal	Légèrement en surpoids	Surpoids
→				
Sexe ↓	Type 1	Type 2	Type 3	Type 4
mâle	< 10 %	10~19,9 %	20~24,9 %	≥ 25 %
femme	< 20 %	20~29,9 %	30~34,9 %	≥ 35 %

Temps de formation: 40min Temps de formation: 40min Temps de formation: 20min



Temps de formation: 40min



Temps de formation: 40min



Temps de formation: 20min



BODYFAT-TEST:

Appuyez sur le bouton [B] pour accéder directement au programme de graisse corporelle 24.

FITNESS-TEST:

Après un entraînement avec affichage de la fréquence cardiaque dans n'importe quel programme avec une phase d'effort à la fin, vous pouvez appuyer sur la touche [T] et démarrer un test de fitness. Pour que le programme fonctionne correctement, placez les deux mains sur les capteurs cardiaques pendant 60 secondes. Une fois les 60 secondes écoulées, une note de forme physique de F1 à F6 s'affiche. (Voir le tableau sous-programme de test de condition physique)

Respect! Aucun autre écran ne fonctionne pendant le test de fitness.

Condition	Niveau	Différence de fréquence cardiaque
Excellent	F1	Sur 50
Bien	F2	40 ~ 49
Moyen	F3	30 ~ 39
Assez	F4	20 ~ 29
Faible	F5	10 ~ 19
Très faible	F6	Moins que 10

MESURE DES PULSATIONS

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

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

Mesure du pouls manuel:

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

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

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

CONNECTIVITÉ APP

KINOMAP APP

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

Téléchargez l'APP et connectez-vous

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

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

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

www.kinomap.com



kinomap
IOS / ANDROID APP

NETTOYAGE, ENTRETIEN ET STOCKAGE DE L'EXERCICE

1. Nettoyage

Utilisez uniquement un chiffon humide pour le nettoyage. **Respect!** Ne jamais utiliser de benzène, de diluant ou autre agents de nettoyage agressifs pour le nettoyage de surface comme ce les dommages causés. L'appareil est uniquement pour un usage domestique privé et pour un usage intérieur approprié. Gardez l'appareil propre et l'humidité de l'appareil.

2. Stockage

Branchez le bloc d'alimentation tout en entendant l'unité pour de 4 semaines de ne pas utiliser. Faire glisser le coulisseau de l'étriers le guidon et la Tube de selle aussi profondément que possible dans le cadre. Choisissez un stockage à sec dans la maison et mettre un peu d'huile de pulvérisation pour les roulements de la pédale gauche et à droite, au fil du boulon de serrage du guidon, et sur les filets de la libération rapide. Couvrir le dispositif pour le protéger d'être décolorés par la lumière du soleil et de la poussière.

3. Entretien

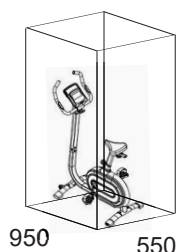
Nous recommandons toutes les 50 heures pour examiner les connexions à vis pour l'étanchéité, qui ont été préparés dans l'ensemble. Toutes les 100 heures de fonctionnement, vous devriez au peu d'huile de pulvérisation les roulements de la pédale gauche et à droite, au fil de la vis de fixation du guidon,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

CORRECTIONS

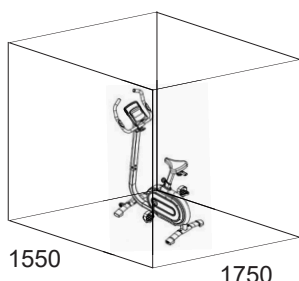
Si vous ne pouvez pas résoudre en utilisant les informations énumérées à l' dysfonctionnement, s'il vous plaît contactez votre revendeur ou fabricant.

Problème	Cause	Solution éventuelle
L'ordinateur ne s'allume pas en appuyant sur un bouton.	Aucun adaptateur de courant est insérée ou la prise n'est pas.	Vérifiez que l'adaptateur d'alimentation est correctement branché, éventuellement avec un autre consommateur si la prise de courant pour.
L'ordinateur ne compte pas et ne s'allume pas par le début de la formation d'un.	Manquant impulsion du capteur en raison de mauvais connecteur ou dissous.	Vérifiez le connecteur sur l'ordinateur et le connecteur dans le tube de support pour un bon ajustement.
L'ordinateur ne compte pas et ne s'allume pas par le début de la formation d'un.	Manquant impulsion du capteur en raison de la position incorrecte du capteur.	Dévissez le couvercle et vérifiez la distance entre le capteur et l'aimant. Un aimant dans la manivelle est en regard du capteur, et doit avoir une distance de moins de <5mm.
Pas de lecture du pouls. (Err)	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. (Err)	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.

BESOIN D'ESPACE DE FORMATION



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



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

CONSIGNES GÉNÉRALES DE FORMATION

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

INTENSITÉ

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

FRÉQUENCE CARDIAQUE D'ENTRAÎNEMENT

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

01 Calcul de la fréquence cardiaque maximale

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

Formule de Sally Edwards:

Hommes:

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

Femmes:

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

02 Calcul de la fréquence cardiaque d'entraînement

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

Santé - Zone: Régénération et Compensation

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

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

Métabolisme des graisses - Zone: Bases - Endurance Training 1

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

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

Aérobic - Zone: Bases - Endurance Training 1/2

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

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

Anaérobic - Zone: Bases - Endurance Training 2

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

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

Compétition - Zone: Entraînement Performance / Compétition

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

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

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

Exemple de calcul

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

01 : Impulsion maximale - calcul

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

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

Pouls maximum = environ 190 battements/min

02 : Calcul de la fréquence cardiaque d'entraînement

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

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

Fréquence cardiaque d'entraînement = $190 \times 0,6$ [60 %]

Fréquence cardiaque d'entraînement = 114 battements/min

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

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

FRÉQUENCE

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

PROGRAMMATION DE L'ENTRAÎNEMENT

Chaque séance d'entraînement doit comprendre trois phases d'entraînement: „phase d'échauffement“, „phase d'entraînement“ et „phase de récupération“. Dans la „phase d'échauffement“, la température corporelle et l'apport d'oxygène doivent être augmentés lentement. Cela est possible grâce à des exercices de gymnastique sur une période de cinq à dix minutes. Après ça devrait la « phase d'entraînement » proprement dite commence. La charge d'entraînement doit être conçue en fonction de la fréquence cardiaque d'entraînement. Afin de faciliter la circulation après la « phase d'entraînement » et d'éviter des courbatures ou des muscles noués, la « phase d'entraînement » doit être suivie d'une « phase de ralentissement ». Celle-ci devrait englober des exercices d'élongation et/ou de la gymnastique sans forcer, et ce entre cinq et dix minutes.

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



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



Asseyez-vous avec une jambe allongée sur le sol et se penchez en avant et 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 jambe sec.

MOTIVATION

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

LISTE DES PIÈCES- LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE

Désignation - No.: **ET 5.1 - 2570**
 Caractéristiques version du: **19.12.2025**
 Dimension envoi: L 98 x B 51 x H 150 cm
 Besoins en espace: 2,5 m²
 Poids du produit: 25,5 kg
 Poids maximal de l'utilisateur.: 120 kg

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

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

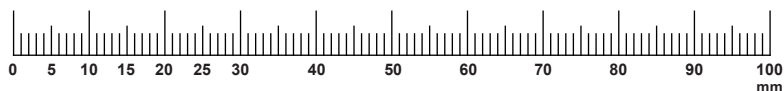
Ce produit à seulement pour le domaine de sport de maison privé de manière souvenue et non pour l'utilisation industrielle ou commerciale convenable. Utilisation de sport de maison la classe H/C.

PROPRIÉTÉS

- Système de freinage magnétique
- Régulation de résistance 32 niveaux contrôlés par ordinateur
- Volant d'environ 7 kg
- Selle réglable horizontalement et verticalement
- Mesure des pulsations à guidon
- Pied bouche avec réglage en hauteur, roues de transport
- Inclinaison du guidon et selle réglable
- Entrée extra-basse
- 12 programmes de résistance prévus
- 5 programmes de fréquence cardiaque (fonctionnant par impulsion)
- 3 programmes individuels
- 1 programme de manuellement
- 1 programme indépendant de la vitesse de rotation
- Analyse de la graisse corporelle et affichage de Fitness-Test
- Écran LCD rétroéclairé avec affiche: Durée, vitesse, distance, dépense de calories, les pulsations, les watts et la récupération.
- Éclairage LED coloré de la zone de résistance
- Connexion Bluetooth pour l'application Kinomap (IOS et Android)
- Connexion Bluetooth pour ceinture de fréquence cardiaque BT en option
- Support pour tablette/smartphone

Schéma N°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité Unités	Monté sur schéma n°	Numéro ET
1	Cadre de base		1	2-4	33-2570-01-SW
2	Tube d'appui du guidon		1	1	33-2570-02-SW
3	Tube de pied avant		1	1	33-2570-03-SW
4	Tube de pied arrière		1	1	33-2570-04-SW
5	Tube d'appui de la selle		1	1+6	33-2570-05-SW
6	Traîneau à selle		1	5+16	33-2407-01-SW
7	Guidon		1	2	33-2570-06-SW
8L	Capotage gauche		1	1+8R	36-2570-01-BT
8R	Capotage droite		1	1+8L	36-2570-02-BT
9L	Cache-tige de selle gauche		1	1+9R	36-2570-05-BT
9R	Cache-tige de selle droit		1	1+9L	36-2570-06-BT
10	Insert décoratif		2	8	36-2570-04-BT
11	Disque de manivelle de pédale		1	69	36-2570-10-BT
12	Volant cinétique		1	1	33-2570-09-SI
13L	Pédalier gauche		1	69+15L	33-2406-06-SI
13R	Pédalier droite		1	69+15R	33-2406-07-SI
14	Courroie trapézoïdale	380J	1	11+12	36-9103-21-BT
15L	Pédale gauche		1	13L	36-1107-14-BT
15R	Pédale droite		1	13R	36-1107-15-BT
16	Selle		1	6	36-2407-07-BT
17	Ordinateur		1	2	36-2570-03-BT
18A	Carénage de guidon arrière		1	2+18B	36-2570-07-BT
18B	Carénage de guidon avant		1	2+18A	36-2570-08-BT
19	Servo moteur		1	2+36	36-2570-11-BT
20	Chapeaux finaux avant		2	3	36-2570-12-BT
21	Chapeaux finaux arrière avec réglage de la hauteur		2	4	36-2570-13-BT
22	Libération rapide	M16	1	1	36-2570-14-BT
23	Insert en plastique		1	1	36-2570-15-BT
24	Écrou à poignée étoile		1	6	36-2403-05-BT
25	Bouchon ovale		2	5	36-2403-10-BT
26	Anneau en caoutchouc		2	8	36-2570-09-BT
27	Vis de blocage du guidon		1	2	36-9211-16-BT
28	Revêtement de guidon		2	7	36-2570-16-BT
29	Unité à poignée de mesure du pouls		2	7+39	36-1302-11-BT
30	Bouchon ronde		2	7	36-1206-13-BT
31	Capuchon		2	13	36-9119-31-BT
32	Rouleau de transport		2	3	36-2570-17-BT
33	Rouleau tendeur		1	68	36-9211-28-BT
34	Adaptateur secteur	9V=DC/1A	1	40	36-1420-17-BT
35	Câble de connexion		1	17+36	36-2570-18-BT

Schéma N°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité Unités	Monté sur schéma n°	Numéro ET
36	Câble servomoteur		1	19+35	36-2570-19-BT
37	Câble de capteur		1	38	36-2406-06-BT
38	Support de capteur		1	1+37	36-9808-10-BT
39	Câble de poulis		1	17+29	36-2406-12-BT
40	Prise de branchement secteur		1	8L+36	36-2406-11-BT
41	Câble		1	12+19	36-2406-08-BT
42	Roulement à billes	6003Z	2	1+69	39-9999
43	Ressort de support de tension		1	1+68	36-2570-20-BT
44	Vis à six pans creux	M8x45	4	1,3+4	39-10132-CR
45	Ecrou autobloquant	M8	4	3,57+68	39-9818-CR
46	Vis à six pans creux	M8x20	6	2	39-10247
47	Vis de tête hexagonal	M6x15	4	11	39-10120-VC
48	Rondelle intercalaire	8//22	6	44+46	39-9966-SW
49	Rondelle	8//18	6	3+46	39-9862-SW
50	Rondelle élastique bombée	pour M8	10	44+46	39-9864-SW
51	Rondelle élastique bombée	pour M6	4	47	39-9865-SW
52	Rondelle	6//16	4	47	39-10013
53	Vis cruciforme	4x15	3	18	39-10253-SW
54	Ecrou autobloquant	M6	4	47	39-9816-VC
55	Ecrou d'axe	M10x1.25	2	69	39-9820-SW
56	Ecrou d'axe	M10x1	2	12	36-1721-12-BT
57	Vis à six pans creux	M8x15	1	1+68	39-9888
58	Clip de sécurité	C17	2	69	36-9805-32-BT
59	Vis cruciforme	4,2x20	8	8+29	39-10253-VC
60	Vis cruciforme	4,2x15	9	8,19+38	39-9909-SW
61	Vis cruciforme	3x10	3	9	39-10128
62	Rondelle	8//25	1	24	39-9810
63	Tube d'espacement		1	27	36-2406-14-BT
64	Rondelle	10//20	2	12	39-10206-CR
65	Tendeur de courroie	M6x40	2	12	39-10000
66	Vis cruciforme	3x15	2	18	39-10127-SW
67	Vis cruciforme	3x5	12	8+10	39-10127
68	Support de galet tendeur		1	1	33-2570-07-SW
69	Axe de pédalier		1	11+42	33-2570-08-SW
70	Vis cruciforme	M5x10	2	17	39-9903-SW
71L	Sangle de pédale gauche		1	15L	36-9308-12-BT
71R	Sangle de pédale droite		1	15R	36-9308-10-BT
72	Aimant		1	11	36-1122-23-BT
73	Clé Allen	5	1		36-9116-14-BT
74	Multi-clé	13/15	2		36-2407-08-BT
75	Notice de montage et d'utilisation		1		36-2570-21-BT



Pagina	Inhoud
42	Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies
43-45	Montagehandleiding
46	Opstappen, gebruiken & afstappen
47	Watt tafel
48-50	Computer omschrijving
51	Reiniging, onderhoud en opslag van de hometrainer
51	Fixes
52	Algemene trainingsinstructies
53-54	Stuklijst – lijst met reserveonderdelen
70	Conformiteitsverklaring
71	Geëxplodeerde tekening

BELANGRIJKE AANBEVELINGEN EN VEILIGHEIDSLINSTRUCTIES

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

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

2. Voor het eerste gebruik en met regelmatige tussenpozen (ongeveer iedere 50 Bedrijfsuren) de dichtheid van alle schroeven, moeren en andere controleer de aansluitingen en de toegang assen en verbindingen met een aantal behandel smeermiddel zodat het veilig is voor gebruik van de apparatuur wordt gewaarborgd. Bekijk vooral het zadel en het stuur correctie voor stevig positie.

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

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

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

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

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

8. Met het toestel slechts trainen wanneer het foutloos functioneert. Vooreventuele herstellingen uitsluitend van originele reserveonderdelen gebruikmaken. **Waarschuwing!** Vervang versleten onderdelen onmiddellijk en gebruik het apparaat niet zolang het niet gerepareerd is.

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

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

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

Wij willen u van harte gelukwensen met de aanschaf van uw hometrainer en hopen dat u hier veel plezier aan zult beleven. Neem a.u.b. de instructies en aanwijzingen uit deze montage- en bedieningshandleiding in acht en volg deze op. Bij eventuele vragen kunt u natuurlijk altijd contact met ons opnemen.

Top-Sport Gilles GmbH

Gevaar:

Voor gebruik
Lees de gebruik-
saanwijzing!



(bijvoorbeeld lengte) ervan tijdens de training niet kan blijven hangen. De trainingschoenen moeten in overeenstemming met het trainingstoestel gekozen worden, uw voeten in principe een vastepassing geven en een slipvrije zool hebben.

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

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

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

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

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

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

19. Het apparaat is uitgerust met een weerstandinstelling van 32 niveaus. Dit maakt een verlaging of verhoging van de remweerstand en daarmee de trainingsbelasting mogelijk. Door op de "-" toets te drukken, wordt de remweerstand en daarmee de trainingsbelasting verminderd. Het indrukken van de "+" toets verhoogt de remweerstand en daarmee de trainingsbelasting.

20. De toegelaten maximale belasting (= lichaamsgewicht) werd op 120 kg bepaald.

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.

MONTAGEHANDLEIDING

Neem alle losse onderdelen uit de verpakking, leg deze op de grond en bruto controleer aan de hand van de montageen stappen of alle onderdelen aanwezig zijn. Hierbij moet er op worden gelet dat een aantal onderdelen rechtstreeks met het onderstel zijn verbonden en voormonteerd zijn. Het voor de montage benodigde schroefmateriaal bevindt zich op de te monteren onderdelen. Hierdoor kunt het apparaat gemakkelijker en sneller monteren. **Montage tijd: 30 - 40 min.**

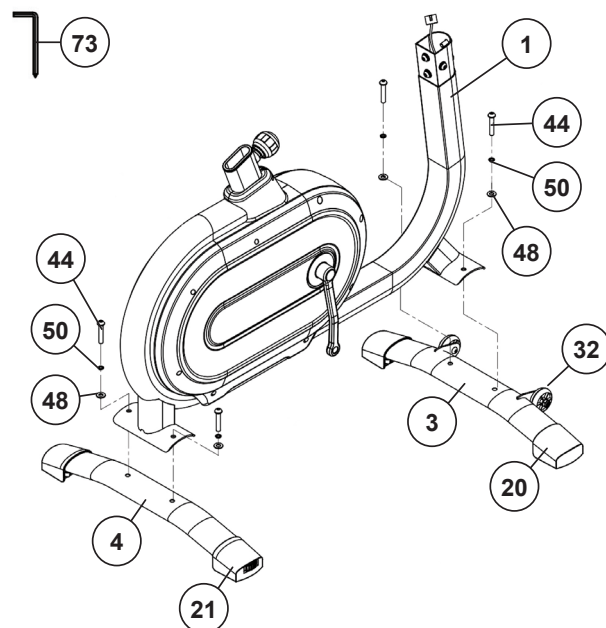
STAP 1

Montage van de voorste en achterste voetbuis (3+4) op het frame (1).

1. Monteer de voorste voet (3) aan het basisframe (1) met behulp van de voormonteerde voetdoppen (20) en transportrollen (32). Gebruik hiervoor de M8x45 schroeven (44), ringen (48) en veerringen (50).

2. Monteer de achterste voet (4) aan het basisframe (1) met behulp van de in hoogte verstelbare voetschroeven (21). Gebruik hiervoor de M8x45 schroeven (44), ringen (48) en veerringen (50).

(**Let op!** Oneffenheden in de vloer waarop het apparaat voor de training wordt opgesteld, kunnen op elk moment worden gecompenseerd door de achterste einddoppen (21) op de achterste voet (4) te draaien.)



STAP 2

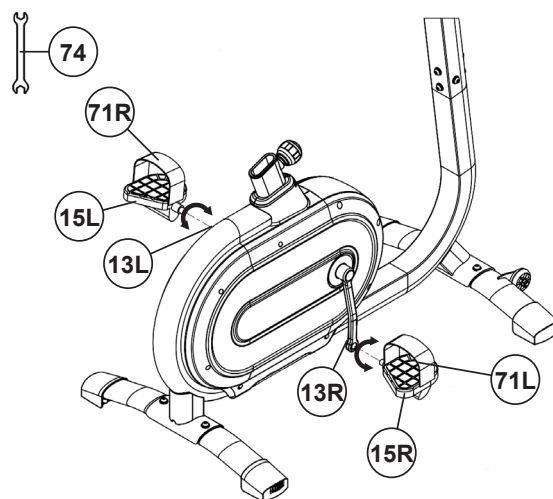
Montage van de rechter en linker trapper (15L+15R) op de pedaalkruk (13L+13R).

1. De trappers en pedaalvastzetbanden worden met „R“ voor rechts en „L“ voor links aangeduid.

2. De rechter trapper (15R) in het schroefdraadgat op de rechterzijde van de pedaalkruk (13R) 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 (15L) in het schroefdraadgat op de linkerzijde van de pedaalkruk (13L) 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.)

4. Vervolgens monteert u de pedaalvastzetbanden links en rechts (71L+71R) aan de desbetreffende trappers (15L+15R). Het kleine aantal gaten in de pedaalbevestigingsriemen moet aan de binnenkant van het pedaal worden bevestigd.



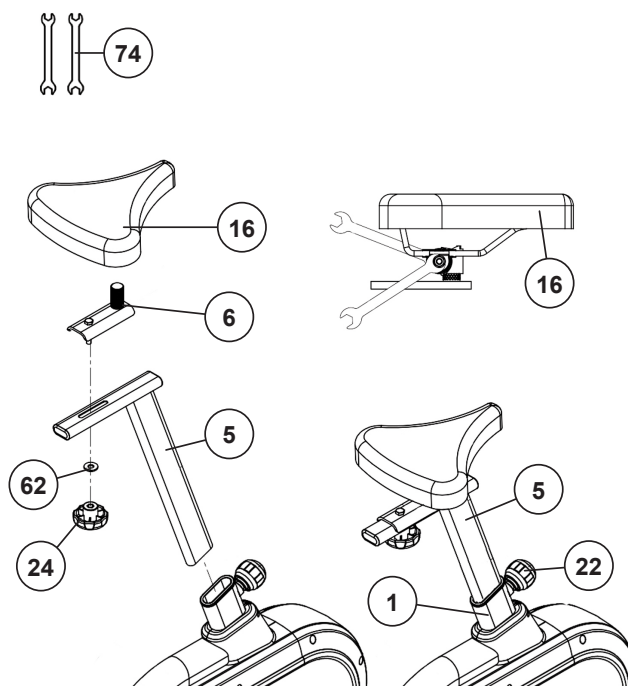
STAP 3

Montage van het zadel (16) en de zadelsteunbuis (5).

1. De zadelsteunbuis (5) in de daarvoor voorziene opname van het frame (1) steken en in de gewenste positie door middel van de snelslot (22) vastzetten. **(Opgepast!)** Om de snelslot (22) in te draaien moeten het de tap in het frame (1) en één van de gaten in de zadelsteunbuis (5) boven elkaar staan. Bovendien moet erop gelet worden dat de zadelsteunbuis (5) niet over de gemarkeerde, maximum instelpositie uit het frame getrokken wordt. De instelling van de zadelsteunbuis kan later willekeurig veranderd worden).

2. Legt de zadelglijder (6) in de houder aan het zadelsteunbuis (5) en bevestigt u deze in de gewenste horizontale positie met de stervormige moer (24) en de onderlegplaatje (62).

3. Plaats het zadel (16) op de zadelslede (6) en schroef het in de gewenste hoek. Draai hiervoor de beide zwarte moeren onder het zadel stevig vast.

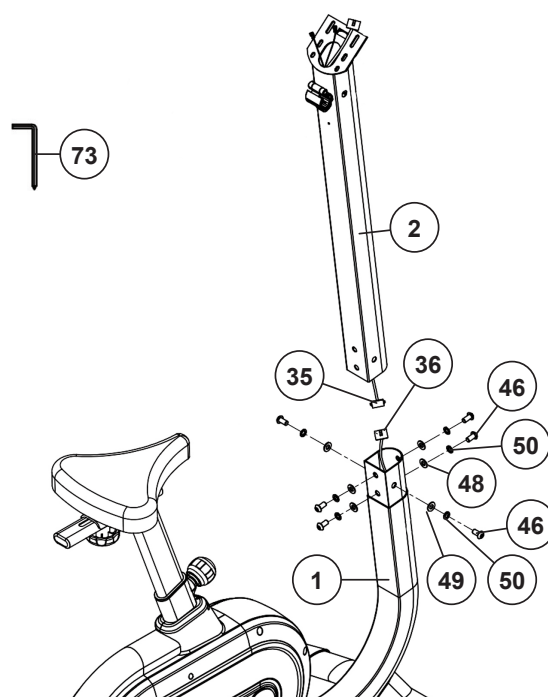


STAP 4

Montage van de stuurbuis (2) aan het onderstel (1).

1. Pak de stuurbuis (2) waarin de computerkabel (35) al geplaatst is. Verbind de stekker voor de computerkabel (35) die uit de onderkant van de stuurbuis (2) steekt met de bijbehorende stekker voor de stelmotorkabel (36) die uit het onderstel (1) steekt. **(Waarschuwing!)** Het uiteinde van de computerkabel (35) dat boven uit de steunbuis (2) steekt, mag niet in de buis worden gestoken omdat het nog nodig is voor verdere montage).

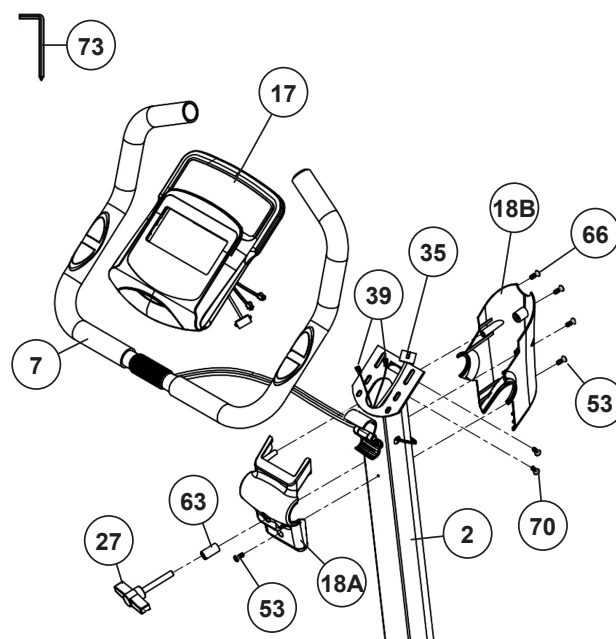
2. Plaats de stuurbuis (2) in de bijbehorende buis van het onderstel (1). Let hierbij op dat de gemaakte kabelverbindingen niet bekneld raken. Schuif de kabelverbinding langzaam naar onderen in de buis van het onderstel wanneer u de stuurbuis (2) plaatst. Schroef de stuurbuis (2) m.b.v. bouten (46), veerringen (50) en onderlegplaatjes (48+49) op het frame (1).



STAP 5

Montage van de computer (17) en de stuur (7) aan de stuurbuis (2).

1. Leid het stuur (7) naar de geopende stuurbevestiging op de steunbuis (2) en sluit vervolgens de stuurbevestiging over het stuur (7). Leid vervolgens de twee pulskabels omhoog door de zijopening in de steunbuis.
2. Plaatst de stuur bekleding (18A) aan de stuurhouder op de stuur (7).
3. Plaatst u een Afstandstuk (63) op de stuurgrep schroef (27) en hiermee bevestigt u het stuur (7) in de gewenste positie op stuurbuis (2).
4. Steek de stekker van de computerkabel (35) en de pols kabel (39), die aan de bovenzijde uit de stuurbuis (2) steekt, in de kabel bus aan de achterzijde van de computer (17). De pulskabels hebben dezelfde stekkeraansluitingen en daarom is geen specifieke toewijzing nodig.
5. Plaats de computer (17) bovenop de de stuursteunbuis (2) zonder de kabels mee te knijpen en bevestigt u deze met de schroef (70). De schroeven (70) bevinden zich aan de achterzijde van de computer.
6. Bevestig de stuurkappen (18A) en (18B) met de schroeven (53) en (66).



STAP 6

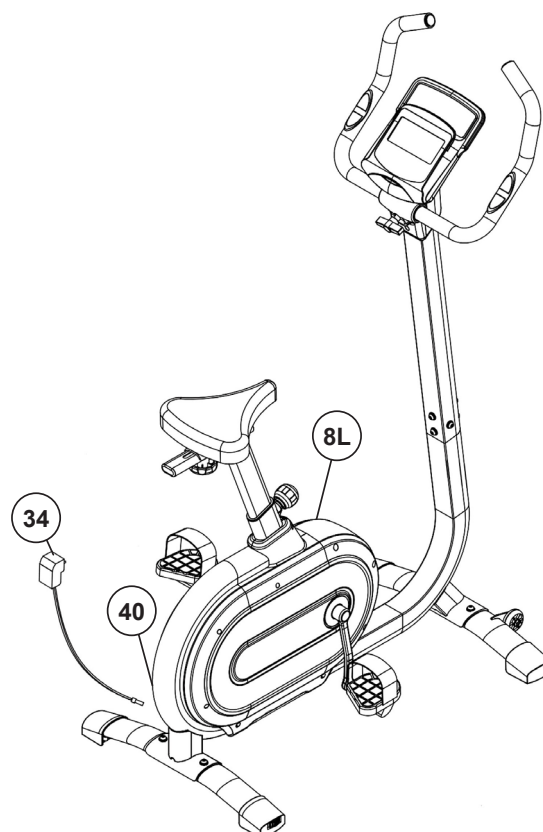
De voeding aansluiten (34).

1. Steek de stekker van de voedingseenheid (34) in de overeenkomstige aansluiting (40) aan de achterkant van het paneel (8L).
2. Sluit vervolgens de voedingseenheid (34) aan op een correct geïnstalleerd stopcontact (230V~/50Hz).

CONTROLE

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

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



OPSTAPPEN, GEBRUIKEN & AFSTAPPEN

Aanpassen – Hoogte zadel

Voor een effectieve workout, dient het zadel op de juiste hoogte te zijn afgesteld. Tijdens het trappen, dienen Uw knieën licht gebogen te zijn wanneer de pedalen in de verste positie staan. Om de juiste zitpositie in te stellen, draait u de snelslot (22) los en trekt u vervolgens het zadel met de zitsteunbuis (5) in de gewenste zitpositie. Zet deze positie vervolgens weer goed vast met behulp van de snelslot (22).

Belangrijk

Zorg ervoor dat de snelslot (22) goed vastgedraaid is. Trek de zitbuis (5) niet voorbij de maximale positie uit en pas geen enkele positie aan terwijl u op het trainingsapparaat zit.

Stuur aanpassing

Om de stuur af te stellen, draait u eenvoudig de stuurschroef (27) los totdat de stuur (7) in de gewenste positie kan worden gebracht en draait u deze na het afstellen weer vast.

Transport

Aan de voorzijde (3) bevinden zich twee rollers (32). 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.

Opstappen

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

Gebruik

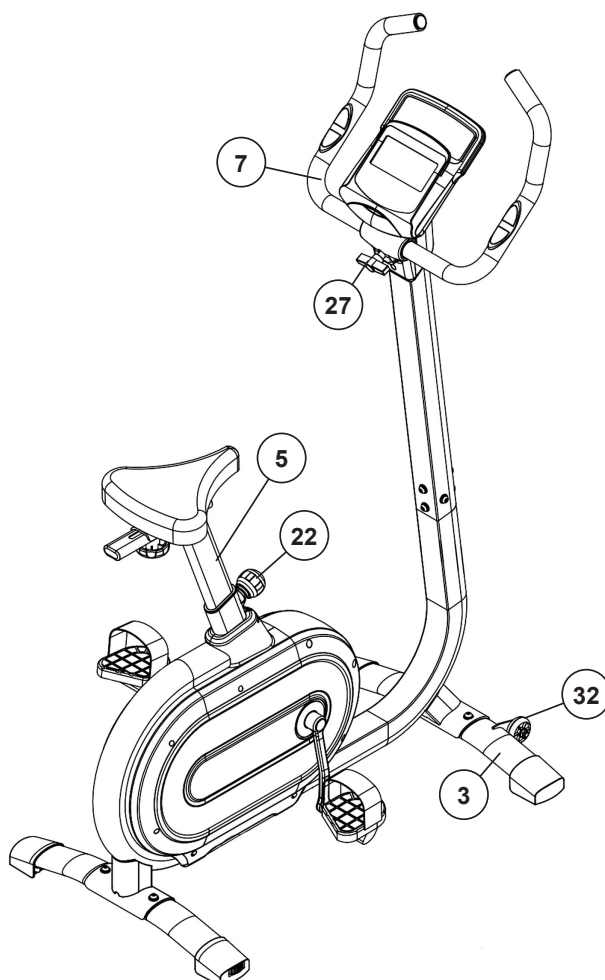
Houdt met beide handen het handvat vast en houdt beide voeten op de pedalen, en onder de riempjes van beide pedalen. Fiets op het apparaat door de pedalen afwisselend met uw voeten te bewegen. U kunt de snelheid waarmee u fietst en/of de weerstand verhogen om de intensiteit van de workout te verhogen.

Afstappen

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

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

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



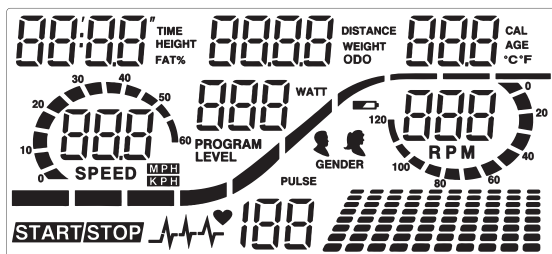
WATT TAFEL

RPM en wattage van niveau

RPM → Niveau ↓	20	30	40	50	60	70	80	90	100
1	38	42	47	52	57	63	70	78	87
2	48	53	59	65	72	80	89	98	109
3	58	64	71	79	87	97	107	119	132
4	67	74	82	90	100	111	123	137	152
5	72	80	88	98	108	120	133	148	164
6	78	86	95	105	116	129	143	159	176
7	84	93	103	114	126	140	155	172	191
8	90	99	110	121	134	149	165	183	203
9	94	104	115	128	141	157	174	193	214
10	99	110	121	134	148	164	182	202	225
11	103	113	125	138	153	170	189	209	232
12	106	117	129	143	158	175	195	216	240
13	109	121	133	147	163	181	201	223	247
14	113	124	138	152	168	186	207	230	255
15	115	127	141	156	172	191	212	235	261
16	117	130	143	158	175	194	216	239	266
17	119	132	146	161	178	198	219	243	270
18	121	133	147	163	180	200	222	246	273
19	122	135	149	165	182	202	224	249	276
20	124	137	151	167	185	205	228	253	281
21	125	138	153	169	187	208	230	256	284
22	127	141	156	172	190	211	234	260	288
23	129	142	157	174	192	213	237	263	291
24	131	144	160	176	195	216	240	267	296
25	132	146	161	178	197	219	243	269	299
26	133	147	163	180	199	221	245	272	302
27	135	150	165	183	202	224	249	276	307
28	142	157	174	192	212	235	261	290	322
29	144	159	176	195	215	239	265	294	326
30	146	161	178	197	218	242	269	298	331
31	147	163	180	199	220	244	271	301	334
32	151	167	185	204	226	251	278	309	343

Opmerkingen:

De energieconsumptie (Watt) wordt gemeten door de trapsnelheid te meten (min-1) van de as en de torsie (Nm). Het apparaat is vóór verschepping geijkt om te voldoen aan vereisten van de accuratieclassificatie. Mocht u twijfels hebben over de accuratie, neem dan aub contact op met uw leverancier of stuur het apparaat naar een bevoegd laboratorium om te laten testen, og opnieuw te laten ijken. (Houd er rekening mee dat er een afwijking tolerantie zoals vermeld op pagina 42, is toegestaan.)



WEERGAVE

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

[HEIGHT] Lengte in cm: invoer in het lichaamsvet-programma

[FAT%] Lichaamsvet in %: Resultaat in het lichaamsvet-programma

[DISTANCE] Afstand in km: 0.00~99.99 km

[WEIGHT] Gebruikersgewicht in kg: invoer in het lichaamsvet-programma

[ODO] Km totaal: Alleen in het startscherm wordt de afstand in km van alle trainingseenheden weergegeven.

[CAL] Calorieën in Kcal: 0~999kcal

[AGE] Leeftijd in jaren: deelname aan het HRC en lichaamsvetprogramma

[°C °F] Temperatuurweergave: De temperatuurweergave in Celsius of Fahrenheit is afhankelijk van het model. (Niet beschikbaar voor het EM 8000-product)

[SPEED] Snelheid in Km/h: 0.0~99.9 Km/h

[PROGRAM] Programmanummer: 1-24

[LEVEL] Weerstands niveau: 1~32 niveau

[WATT] Watt: 0-999 watt

[GENDER] Geslacht Man / Vrouw: invoer in lichaamsvetprogramma

[RPM] Omwentelingen per minuut: 0~15~999

[START/STOP] Status: Start / Stop indicatie

[PULSE] Pulsweergave: P~40~240 maximaal mogelijke waarde. Hartpictogram knippert wanneer hartslaggegevens worden ontvangen.

Grafisch programma: 01 handmatig, 02-13 programma's, 14-17 gebruiker, 18-22 H.R.C, 23 watt, 24 lichaamsvet

Startweergave (2 seconden lang):

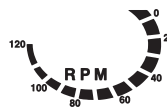
Bovenste rij - links: Bluetooth-identificatienummer voor app bediening

Bovenste rij - rechts: KM Totaal (ODO).

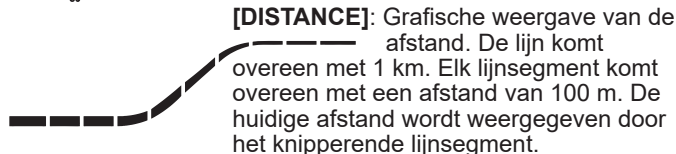
Onderste rij - links: code voor snelheidsprogrammering



[SPEED]: Grafische weergave van de snelheid van 0 - 60 km/u. Elk segment komt overeen met 5 km/u.



[RPM]: Grafische weergave van de omwentelingen per minuut van 0 - 120 RPM. Elk segment komt overeen met 10 RPM.



[DISTANCE]: Grafische weergave van de afstand. De lijn komt overeen met 1 km. Elk lijnsegment komt overeen met een afstand van 100 m. De huidige afstand wordt weergegeven door het knipperende lijnsegment.



[PROGRAMS]: Grafische weergave van het programma. Elk van de 10 tijdbalken komt overeen met 1/10 van de opgegeven trainingstijd. Hoe hoger de balk, hoe hoger de weerstand. Elk balksegment bevat 4 niveaus. De huidige trainingsstatus wordt weergegeven door de knipperende balk.

LED-weergave van de weerstandszone:

Word tijdens de training middels een LED-lichtring overeenkomstige weerstandszones weergegeven in de volgende kleuren: Blauw (lage intensiteit 1-8), Groen (gemiddelde intensiteit 9-15), Geel (gemiddelde intensiteit 16-23) en rood (hoge intensiteit 24-32).

TOETSEN

[T-TEST] toets: conditie test

[B-BODYFAT] toets: lichaamsvet analyse

[E-ENTER] toets: Bevestigt een programmakeuze, roept invoerfuncties op en bevestigt deze. Alle standaardwaarden worden gereset door ongeveer 2 seconden ingedrukt te houden.

[+/-] toetsen: Verhoogt of verlaagt een vooraf ingestelde waarde of roept de volgende of vorige functie in de selectie op (alleen knipperende informatie kan worden gewijzigd/bevestigd). Als u de knop ingedrukt houdt, wordt snel vooruitspoelen geactiveerd.

[START/STOP] toets: Start of pauzeert of stopt het trainingsprogramma.

FUNCTIONELE BESCHRIJVING

Installatie

1. Verbind het nettoestel met de product en één correct aangesloten stopcontact. Het display in de computer licht op, vergezeld van een signaaltoon en toont kort, de Bluetooth-interface, ODO en interne gegevens voor de snelheidsprogrammering. Vervolgens verschijnt het startmenu met het gekozen programma 01.

2. Gebruik de [+/-] toetsen om een programmacategorie te selecteren (01=manueel, 02-13=programma's, 14-17=gebruiker, 18-22=H.R.C, 23=watt, 24=lichaamsvet) en bevestig door op de [E] toets te drukken. De standaardwaarden zoals [TIME] tijd, [DISTANCE] afstand, [CAL] calorieën en [P] hartslag in het geselecteerde programma kunnen worden opgeroepen met de [E] toets en gewijzigd met de [+/-] toetsen.

3. Als het programma en de standaardwaarden zijn ingesteld, Druk op de [START/STOP] toets om de training te starten.

4. Door nogmaals op de [START/STOP] toets te drukken, wordt het programma beëindigd of onderbroken. Alle tot dan toe

behaalde waarden worden 4 minuten bewaard en vanaf deze waarden kun je binnen de 4 minuten verder trainen of door de [E] knop circa 2 seconden ingedrukt te houden kunnen alle functies op nul worden gezet.

5. De computer schakelt ongeveer 4 minuten na het einde van de training automatisch uit en zet de waarden terug op nul.

PROGRAMMA

01: Handmatig programma:

Selecteren van het programma 01 met de [+/-] toetsen en bevestig met de [E] toets. Roep de instelopties [TIME] tijd, [DISTANCE] afstand, [CAL] calorieën en [P] hartslag op door op de [E] toets te drukken en de waarden in te stellen met de [+/-] toetsen. Gebruik de [START/STOP] toets om het handmatige programma te starten en pas de weerstand tijdens de training aan met de [+/-] toetsen.

Programma 01
Handmatig



02-13: Trainingsprogramma's:

Selecteren van het programma 02-13 met de [+/-] toetsen en bevestig met de [E] toets. Roep vervolgens één van de 12 verschillende trainingsprogramma's op met de [+/-] toetsen en bevestig met de [E] toets. Roep de standaard opties [TIME] tijd, [DISTANCE] afstand, [CAL] calorieën en [P] hartslag op door op de [E] toets te drukken en de waarden in te stellen met de [+/-] toetsen. Gebruik de [START/STOP] toets om het geselecteerde programma te starten.

Programma 02
Trap



Programma 03
Heuvel



Programma 04
Golven



Programma 05
Vallei



Programma 06
Vetverlies



Programma 07
Oprit



Programma 08
Berg



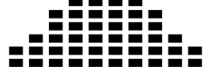
Programma 09
Intervallen



Programma 10
Toeval



Programma 11
Plateau



Programma 12
Sprint



Programma 13
Stijgen



14-17: U1-U4 individuele programma's:

Selecteren van het programma 14-17 met de [+/-] toetsen en bevestig met de [E] toets. Maak uw eigen programmaprofiel. Met dit programma kun je de weerstand van elke sectie 10 maten zelf bepalen. Stel met de [+/-] toetsen de gewenste weerstand voor de eerste maat in en bevestig de invoer met de [E] toets. Ga op dezelfde manier te werk voor alle

10 maten. Druk vervolgens op de [E] toets om [TIME] tijd, [DISTANCE] afstand, [CAL] calorieën en [P] hartslag in te stellen. U kunt de [+/-] toetsen gebruiken om de waarde te veranderen en bevestigen met de [E] toets. Start het programma door op de [START/STOP] toets te drukken. Het ingestelde programmaprofiel wordt automatisch opgeslagen en kan indien nodig worden overschreven. Nadat u het gebruikersprogramma heeft ingesteld, hoeft u het alleen maar op te roepen en direct te starten door op de [START/STOP] toets te drukken.

Programma 14
Gebruiker 1



Programma 15
Gebruiker 2



Programma 16
Gebruiker 3



Programma 17
Gebruiker 4

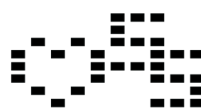


18-22: Pulsprogramma's:

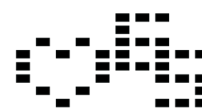
Selecteren van het programma 18-21 met de [+/-] toetsen en bevestig met de [E] toets. Roep de vooraf ingestelde opties [AGE] leeftijd, [TIME] tijd, [DISTANCE] afstand en [CAL] calorieën op door op de [E] toets te drukken en de waarden in te stellen met de [+/-] toetsen. De polsslagprogramma's 55%, 65%, 75% en 85% zijn gebaseerd op de leeftijdsinvoer en gebruiken deze om de bovengrens van de polsslag 55%, 65%, 75% of 85% van de maximale hartslagwaarde te berekenen.

Met het pulsprogramma 22 kun je de bovengrens direct instellen. Het puls display knippert zo. Roep de vooraf ingestelde opties [P] puls, [TIME] tijd, [DISTANCE] afstand en [CAL] calorieën op door op de [E] toets te drukken en de waarden in te stellen met de [+/-] toetsen. Het puls display knippert zo.

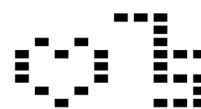
Programma 18
55% H.R.C.



Programma 19
65% H.R.C.



Programma 20
75% H.R.C.



Programma 21
85% H.R.C.



Programma 22
Doel H.R.C.



23: Onafhankelijk wattprogramma:

Selecteren van het programma 23 met de [+/-] toetsen en bevestig met de [E] toets. Oproepen van de standaardopties [WATT] watt en [TIME] tijd door op de [E] toets te drukken en de waarden in te stellen met de [+/-] toetsen. De standaardinstelling voor de watt-waarde is 100, de waarde kan worden gewijzigd van 20 tot 400 watt in 5 stappen van watt. De watt-waarde wordt ingesteld met de [+/-] toetsen. De ingevoerde watt-waarde blijft constant ongeacht de trapsnelheid door de weerstand automatisch aan te passen. Gebruik de [START/STOP] toets om het wattprogramma te starten.

Programma 23
Watt



24: FAT-programma

Hier kunt u een FAT analyseren en een individueel trainingsvoorstel krijgen. Gebruik de [E] toets om de persoonlijke waarden te selecteren: [U1-U4] user, [HEIGHT] lengte, [WEIGHT] gewicht, [GENDER] geslacht [AGE] leeftijd achter elkaar en voer je gegevens in met de [+/-] toetsen. Pak vervolgens de handpolssensoren vast om uw van het type lichaamsvet te meten. Na ongeveer 10 seconden wordt het resultaat weergegeven: FAT % waarde en een voorstel voor een opleidingsprogramma. Druk op de [START/STOP] toets om het trainingsprogramma te starten.

Let op! Als de computer een foutmelding „Err“ weergeeft, is er een signaalstoring met de pulssensor. Voer in dit geval het lichaamsvetprogramma opnieuw uit en pak de polssensoren weer vast, zodat de polssensoren zoveel mogelijk met uw hand bedekt zijn.

Lichaamsvet Type →	Onder gewicht	Normaal gewicht	Licht over-gewicht	Over gewicht
Geslacht ↓	Type 1	Type 2	Type 3	Type 4
Mens	< 10 %	10~19,9 %	20~24,9 %	≥ 25 %
Vrouw	< 20 %	20~29,9 %	30~34,9 %	≥ 35 %

Trainingstijd: 40min



Trainingstijd: 40min



Trainingstijd: 40min



Trainingstijd: 40min



Trainingstijd: 20min



Trainingstijd: 20min



BODYFAT-TEST:

Druk op de [B] toets om direct naar lichaamsvetprogramma 24 te gaan.

FITNESS TEST:

Na een training met hartslagweergave in elk programma met een stressfase aan het einde, kunt u op de [T]-knop drukken en een conditietest starten. Om het fitness test goed te laten werken, plaatst u beide handen gedurende 60 seconden op de handpolssensoren. Nadat de 60 seconden zijn verstreken, wordt een fitnesscijfer van F1 tot F6 weergegeven. (Zie tabel)

Let op! Geen enkel ander beeldscherm werkt tijdens de conditietest

Staat	Score	Hartslag verschil
Uitstekend	F1	Over 50
Mooi zo	F2	40 ~ 49
Gemiddelde	F3	30 ~ 39
Eerlijk	F4	20 ~ 29
Slecht	F5	10 ~ 19
Zeer slecht	F6	Onder 10

POLSSLAGMETING

Hartslagmeting met behulp van een hartslagband:

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

Handpolsmeting:

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

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

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

APP-CONNECTIVITEIT

KINOMAP APP

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

Download de APP en maak verbinding

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

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

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



kinomap
IOS / ANDROID APP

REINIGING, ONDERHOUD EN OPSLAG VAN DE HOMETRAINER

1. Reiniging

Gebruik alleen een vochtige doek voor het reinigen. **Let op:** Gebruik nooit benzeen, thinner of andere agressieve reinigingsmiddelen voor oppervlaktereiniging als deze schade veroorzaakt. Het apparaat is alleen voor prive gebruik en voor gebruik geschikte binnenshuis. Houd het apparaat schoon en vocht uit het apparaat.

2. Opslag

Steek de stroom adapter uit met de intentie het apparaat voor dan 4 weken te gebruiken. Schuif de zadel glijder naar het stuur en dezadelbuis zo diep mogelijk in het frame. Kies een droge opslag in hethuis en doe er wat nevel olie aan het pedaal lagers links en rechts, om de schroefdraad van het stuur klem bout, en op de schroefdraad van de zadel sluitschroef. Bedek de apparaat om het te beschermen tegen verkleuring door een zon en stof.

3. Onderhoud

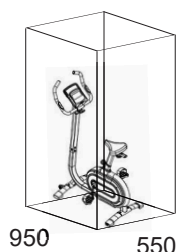
Wij adviseren om de 50 bedrijfsuren aan de schroefverbindingen opdichtheid beoordelen, die werden bereid in het samenstel. Elke 100 bedrijfsuren, moet je op een gegeven oliespray het pedaal lagerslinks en rechts, om de draad van het stuur bevestigingsbout, en op de schroefdraad van de zadel sluitschroef.

FIXES

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

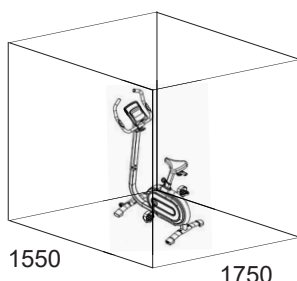
Probleem	Mogelijke oorzaak	Oplossing
De computer wordt niet ingeschakeld door het indrukken van een knop.	Geen stroom adapter is geplaatst of de socket is niet leven.	Controleer of de adapter correct is aangesloten, eventueel met een andere consument als het stopcontact stroom levert.
De computer telt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

VEREISTE TRAININGSRUIMTE



2200

Oefenterrein in mm
(Voor de apparaat- en gebruikers)



2200

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

ALGEMENE TRAININGSINSTRUCTIES

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

INTENSITEIT

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

TRAININGSHARTSLAG

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

01 Maximale hartslagberekening

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

Sally Edwards-formule:

Mannen:

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

Dames:

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

02 Training hartslagberekening

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

Gezondheid - Zone: Regeneratie en Compensatie

Geschikt voor: Beginners

Type training: zeer lichte duurtraining

Doel: herstel en gezondheidsbevordering. Bouwen aan de basisconditie.

Trainingshartslag = 50 tot 60% van de maximale hartslag

Vetstofwisseling - Zone: Basis - Duurtraining 1

Geschikt voor: beginners en gevorderden

Type training: lichte duurtraining

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

Trainingshartslag = 60 tot 70% van de maximale hartslag

Aerobic - Zone: Basis - Duurtraining 1 tot 2

Geschikt voor: beginners en gevorderden

Type training: matige duurtraining.

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

Trainingshartslag = 70 tot 80% van de maximale hartslag

Anaëroob - Zone: Basis - Duurtraining 2

Geschikt voor: gevorderde en wedstrijdporters

Type training: matige duurtraining of intervaltraining

Doel: verbetering van lactaattolerantie, maximale prestatieverhoging.

Trainingshartslag = 80 tot 90% van de maximale hartslag

Competitie - Zone: Prestaties / Competitie Training

Geschikt voor: sporters en topsporters

Type training: intensieve intervaltraining en wedstrijdtraining

Doel: verbetering van maximale snelheid en kracht.

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

Trainingshartslag = 90 tot 100% van de maximale hartslag

Voorbeeldberekening:

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

01: Maximale puls - berekening

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

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

Maximale hartslag = ca. 190 slagen/min

02: Training hartslagberekening

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

Trainings hartslag = 60 tot 70% van de maximale hartslag

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

Trainings hartslag = 114 slagen/min

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

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

FREQUENTIE

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

4. PLANNING VAN DE TRAINING

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

STUKLIJST – LIJST MET RESERVEONDERDELEN

Aanduiding - Bestelnr.: **ET 5.1 - 2570**
 Stand technische gegevens: **19.12.2025**
 Afmetingen ca.: L 98 x B 51 x H 150 cm
 Ruimtevereisten: 2,5 m²
 Productgewicht ca.: 25,5 kg
 Belasting max. (Gewicht gebruiker): 120 kg

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

Top-Sports Gilles GmbH

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

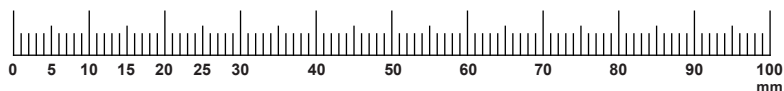
Deze produkt alleen bedoeld voor persoonlijke home-fitness-ruimte en niet geschikt voor industrieel of commercieel gebruik. Home fitness gebruik klasse H/C.

EIGENSCHAPPEN

- Magneetremssysteem
- ca. 7 kg vliegwielmassa
- Computergestuurde weerstandsregeling met 32 niveaus
- Zadel horizontaal en verticaal verstelbaar
- Handpolsslag meting
- Transportrollen en eindkappen voor aanpassing van de vloerhoogte
- Stuur en zadel kanteling verstelbaar
- 12 voorgeprogrammeerde weerstandsprogramma's
- 5 hartslag programma's (polsgestuurd)
- 4 individuele instelbare trainingsprogramma's (U1-U4)
- 1 manueel programma
- 1 omwentelings onafhankelijk programma
- Lichaamsvetanalyse en Fitness-Test aanduiding
- Extra lage instap
- Gekleurde ledverlichting in de weerstandszone
- Bluetooth-verbinding voor Kinomap APP (IOS en Android)
- Bluetooth-verbinding voor optionele BT-hardslagband
- Houder voor smartphone / tablet

Afbeeldings nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan afbeeldings nr.	ET-nummer
1	Basisframe		1	2-4	33-2570-01-SW
2	Stuursteunbuis		1	1	33-2570-02-SW
3	Voorste voetbuis		1	1	33-2570-03-SW
4	Achterste voetbuis		1	1	33-2570-04-SW
5	Zadelsteunbuis		1	1+6	33-2570-05-SW
6	Zadel slee		1	5+16	33-2407-01-SW
7	Stuur		1	2	33-2570-06-SW
8L	Bekleding links		1	1+8R	36-2570-01-BT
8R	Bekleding rechts		1	1+8L	36-2570-02-BT
9L	Zadelsteunbuis bekleding links		1	1+9R	36-2570-05-BT
9R	Zadelsteunbuis bekleding rechts		1	1+9L	36-2570-06-BT
10	Decoratief inzetstuk		2	8	36-2570-04-BT
11	Pedalkrukschijf		1	69	36-2570-10-BT
12	Vlieg wiel		1	1	33-2570-09-SI
13L	Pedaalkruk links		1	69+15L	33-2406-06-SI
13R	Pedaalkruk rechts		1	69+15R	33-2406-07-SI
14	Vlakke riem	380J	1	11+12	36-9103-21-BT
15L	Pedaal links		1	13L	36-1107-14-BT
15R	Pedaal rechts		1	13R	36-1107-15-BT
16	Zadel		1	6	36-2407-07-BT
17	Computer		1	2	36-2570-03-BT
18A	Achterste Stuurbekleding		1	2+18B	36-2570-07-BT
18B	Voorste Stuurbekleding		1	2+18A	36-2570-08-BT
19	Servomotor		1	2+36	36-2570-11-BT
20	Voetkappen vooraan		2	3	36-2570-12-BT
21	Voetkappen met hoogtecompensatie		2	4	36-2570-13-BT
22	Snelslot	M16	1	1	36-2570-14-BT
23	Kunststof glijder		1	1	36-2570-15-BT
24	Stergreepmoer		1	6	36-2403-05-BT
25	Stop ovaal		2	5	36-2403-10-BT
26	Rubberen ring		2	8	36-2570-09-BT
27	Stuurborgschroef		1	2	36-9211-16-BT
28	Greepovertrek stuur		2	7	36-2570-16-BT
29	Handpulsseenheid		2	7+39	36-1302-11-BT
30	Eindstoppen		2	7	36-1206-13-BT
31	Afdekkap		2	13	36-9119-31-BT
32	Transportrol		2	3	36-2570-17-BT
33	Spanrol		1	68	36-9211-28-BT
34	Nettoestel	9V=DC/1A	1	40	36-1420-17-BT
35	Verbindingskabel		1	17+36	36-2570-18-BT

Afbeeldings nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan afbeeldings nr.	ET-nummer
36	Motorkabel		1	19+35	36-2570-19-BT
37	Sensor		1	38	36-2406-06-BT
38	Sensor houder		1	1+37	36-9808-10-BT
39	Polskabel		1	17+29	36-2406-12-BT
40	Netaansluiting stopcontact		1	8L+36	36-2406-11-BT
41	Bowdenkabel		1	12+19	36-2406-08-BT
42	Kogellaager	6003Z	2	1+69	39-9999
43	Veer voor spanrolhouder		1	1+68	36-2570-20-BT
44	Binnenzeskantschroef	M8x45	4	1,3+4	39-10132-CR
45	Zelfborgene Moer	M8	4	3,57+68	39-9818-CR
46	Binnenzeskantschroef	M8x20	6	2	39-10247
47	Zeskantschroef	M6x15	4	11	39-10120-VC
48	Onderlegplaatje gebogen	8//22	6	44+46	39-9966-SW
49	Onderlegplaatje	8//18	6	3+46	39-9862-SW
50	Veerring	für M8	10	44+46	39-9864-SW
51	Veerring	für M6	4	47	39-9865-SW
52	Onderlegplaatje	6//16	4	47	39-10013
53	Kruiskopschroef	4x15	3	18	39-10253-SW
54	Zelfborgene Moer	M6	4	47	39-9816-VC
55	As-moer	M10x1.25	2	69	39-9820-SW
56	As-moer	M10x1	2	12	36-1721-12-BT
57	Binnenzeskantschroef	M8x15	1	1+68	39-9888
58	Vazetring	C17	2	69	36-9805-32-BT
59	Kruiskopschroef	4,2x20	8	8+29	39-10253-VC
60	Kruiskopschroef	4,2x15	9	8,19+38	39-9909-SW
61	Kruiskopschroef	3x10	3	9	39-10128
62	Onderlegplaatje	8//25	1	24	39-9810
63	Afstandsbuis		1	27	36-2406-14-BT
64	Onderlegplaatje	10//20	2	12	39-10206-CR
65	Riemspringer	M6x40	2	12	39-10000
66	Kruiskopschroef	3x15	2	18	39-10127-SW
67	Kruiskopschroef	3x5	12	8+10	39-10127
68	Spanrolhouder		1	1	33-2570-07-SW
69	Pedalkrukas		1	11+42	33-2570-08-SW
70	Kruiskopschroef	M5x10	2	17	39-9903-SW
71L	Pedavastzetband links		1	15L	36-9308-12-BT
71R	Pedavastzetband rechts		1	15R	36-9308-10-BT
72	Magneet		1	11	36-1122-23-BT
73	Binnenzeskant-Werktuig	5	1		36-9116-14-BT
74	Multi-Steeksleutel	13/15	2		36-2407-08-BT
75	Montage- en Bedieningshandleiding		1		36-2570-21-BT



Strana	Obsah
55	Důležitá doporučení a bezpečnostní pokyny
56-58	Montážní návod
59	Používání přístroje
60	Watt stůl
61-63	Pokyny k počítači
64	Čištění, kontrola a skladování domácího
64	Řešení potíží
65	Všeobecné pokyny pro školení
66-67	Seznam dílů - seznam náhradních dílů
70	Prohlášení o shodě
71	Rozložený pohled strana

VÁŽENÁ ZÁKAZNICE,

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

Top-Sport Gilles GmbH

Varování!
Před použitím si
přečtěte návod k
obsluze



DŮLEŽITÁ DOPORUČENÍ A BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

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

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

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

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. Obrát'te se na lékaře před zahájením plánovaného tréninkového programu. Může definovat maximální námahu (polz, watt, trvání tréninku atd.), které se můžete vystavit, a může vám poskytnout přesné informace o správném držení těla během tréninku, cílech vašeho tréninku a vaší stravě. Nikdy netrénujte po sněžení velkých jídel.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

18. Pro provozní režim závislý na rychlosti lze úroveň brzdného odporu nastavit ručně a změny výkonu budou záviset na rychlosti šlapání. Pro provozní režim nezávislý na rychlosti může uživatel nastavit požadovanou úroveň spotřeby energie ve watttech, konstantní úroveň výkonu bude udržována různými úrovněmi brzdného odporu, které budou automaticky určeny systémem. To je nezávislé na rychlosti šlapání.

19. Zařízení je vybaveno 32stupňovým nastavením odporu. To umožňuje snížení nebo zvýšení brzdného odporu a tím i tréninkového zatížení. Stisknutí tlačítka „-“ snižuje brzdný odpor a tím i tréninkovou zátěž. Stisknutí tlačítka „+“ zvyšuje brzdý odpor a tím i tréninkovou zátěž.

20. Povolené maximální zatížení (= hmotnost těla) je stanovena na 120 kg.

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

Odstraňte všechny jednotlivé části balení, položte je na podlahu a na základě montážních kroků zhruba zkontrolujte úplnost. Vezměte prosím na vědomí, že některé díly byly přímo připojeny k hlavnímu rámu a předem namontovány. Materiál šroubů potřebný pro montáž se nachází na montovaných součástech. To vám usnadní a urychlí montáž zařízení. **Doba montáže: 30 - 40 min.**

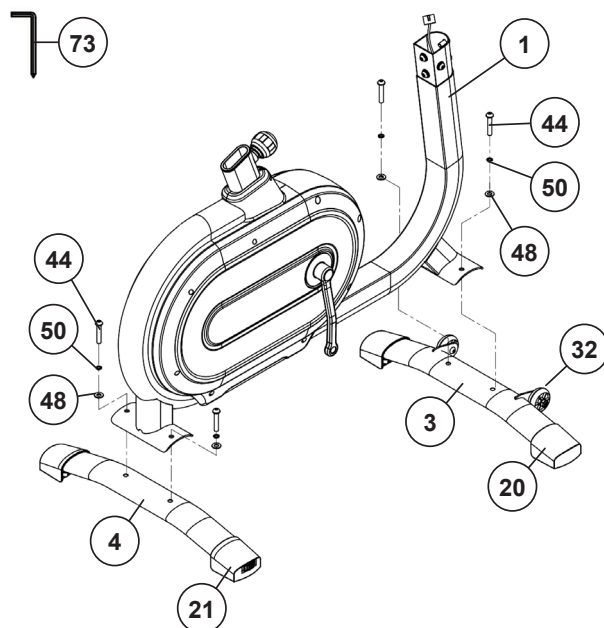
KROK 1

Montáž přední a zadní podnože (3+4) na základním rámu (1).

1. Namontujte přední nohu (3) k základnímu rámu (1) pomocí předem smontovaných krytek nohou (20) a transportních válečků (32). K tomu použijte šrouby M8x45 (44), podložky (48) a pružné podložky (50).

2. Namontujte zadní nohu (4) k základnímu rámu (1) pomocí výškově nastavitelných šroubů nohou (21). Použijte šrouby M8x45 (44), podložky (48) a pružné podložky (50).

(**Pozor!** Nerovnosti podlahy, na které je zařízení umístěno pro trénink, lze kdykoli vyrovnat otočením zadních koncových krytek (21) na zadní noze (4).)



KROK 2

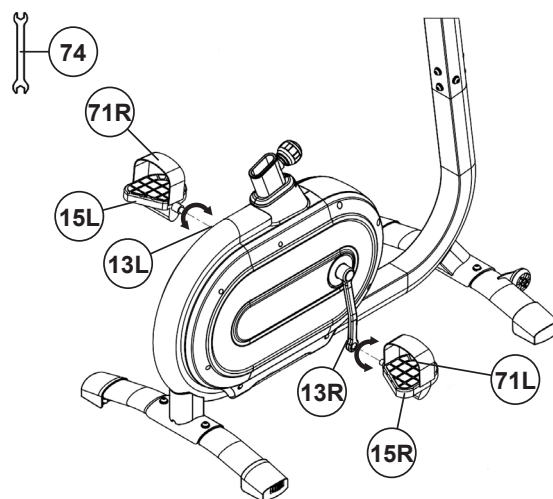
Montáž pedálů (15L+15R) na ramena pedálů (13L+13R).

1. Pedály a zajišťovací popruhy pedálů jsou označeny „R“ vpravo a „L“ pro levou stranu.

2. Našroubujte pravý pedál (15R) do závitového otvoru pravého ramena pedálu (13R) a pevně jej utáhněte. (**Pozor!** Pravá a levá je vidět ze směru pohledu, pokud sedíte na přístroji a trénujete. Dále je třeba dbát na to že závitový kus pravého šlape ve směru hodinových ručiček do zašroubujte závitový otvor pravého ramena pedálu.)

3. Levý pedál (15L) do závitového otvoru levého našroubujte rameno pedálu (13L) a pevně jej utáhněte. (**Pozor!** Závit levých pedálů musí být v opačném směru ve směru hodinových ručiček do závitového otvoru na levém rameni pedálu.)

4. Poté namontujte upevňovací popruhy pedálu vlevo a vpravo (71L+71R) k odpovídajícím pedálům (15L+15R). Malý počet otvorů v upevňovacích páscích pedálu by měl připevněte na vnitřní stranu pedálu.

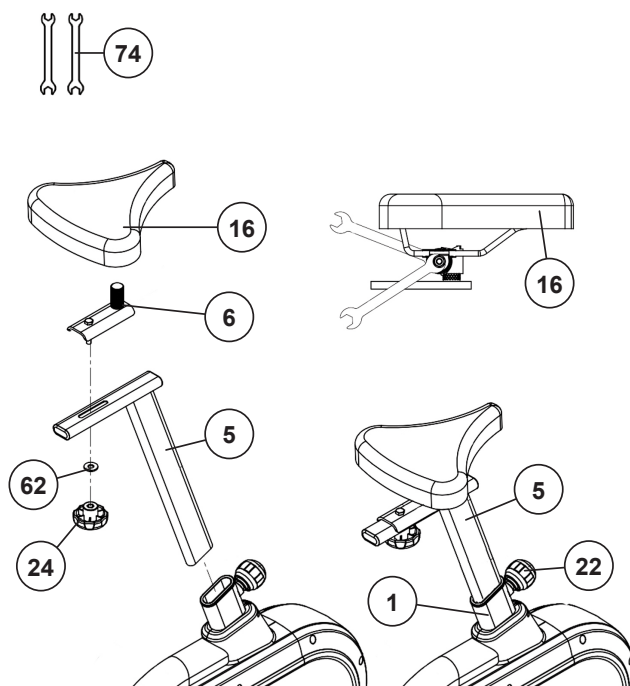


KROK 3**Montáž sedla (16) a sedlovky (6).**

1. Zasuňte sedlovku (5) do určené objímky základního rámu (1), a zajistěte ji tak, že rychlé vydání (22) zašroubujete do požadované polohy. (**Pozor!** Aby bylo možno spojovací rychlé vydání (22) upevnit do závitového otvoru na základním rámu (1) a do jednoho z otvorů na sedlovce (5), musejí oba otvory lícovat. Dále musíte dbát na to, abyste podpěrnou trubku sedla (5) nevytáhli ze základního rámu nad označenou maximální polohu nastavení. Nastavení lze později libovolným způsobem měnit tak).

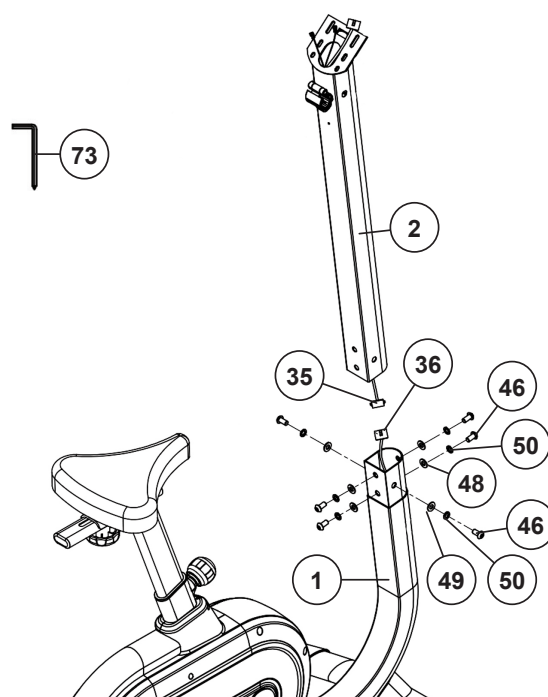
2. Ližiny sedla (6) vložte do uchycení sedlové trubice (5) a upevněte je v požadované horizontální poloze hvězdicová matice (24) a podložkou (62).

3. Nasaďte sedlo (16) na saně sedla (6) a přišroubujte ho do požadovaného úhlu. Za tímto účelem pevně utáhněte obě černé matice pod sedlem.

**KROK 4****Montáž podpěrné trubky řídítek (2) na základní rám (1).**

1. Vezměte si k ruce podpěrnou trubku řídítek (2) s již vloženým počítačovým kabelem (35). Spojte konektor počítačového kabelu (35) vyčnívající z podpěrné trubky řídítek (2) s konektorem kabelu servomotoru (36) vyčnívajícím ze základního rámu (1). (**Pozor!** Konec kabelového vodiče počítače přecházející z opěrné trubice (2) nahoře nesmí sklouznout do trubice, jelikož je nutný k další montáži.)

2. Zastrčte podpěrnou trubku řídítek (2) do příslušného uchycení v základním rámu (1). Dbejte na to, abyste předtím vytvořený kabelový spoj neskřípli a zasuňte podpěrnou trubku řídítek (2) pomalu dolů do uchycení v základním rámu. Sešroubujte podpěrnou trubku řídítek (2) se základním rámem (1) pomocí šroubů (46), pérových podložek (50) a podložek (48+49).



KROK 5**Montáž řídítek (7) a počítače (17) na opěrnou trubici (2).**

1. Vedte řídítka (7) k otevřenému držáku řídítek na nosné trubce (2) a poté zavřete držák řídítek přes řídítka (7). Poté provlékněte dva kabely pulsu směrem nahoru bočním otvorem na nosné trubce.

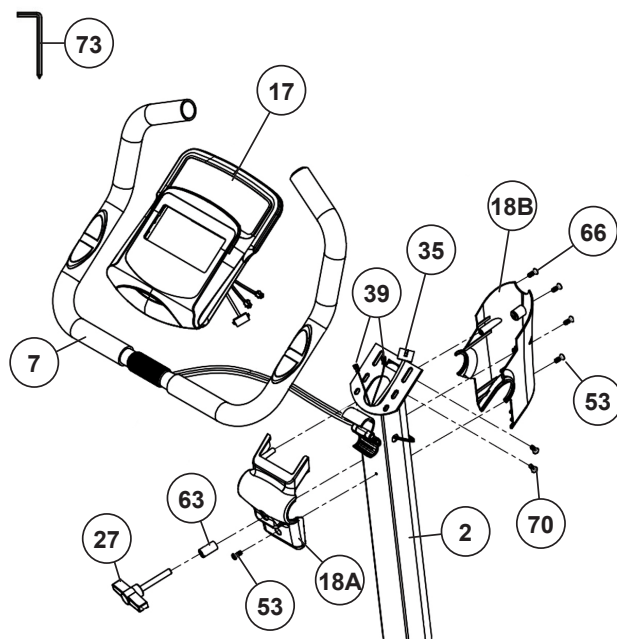
2. Nastrčte krytku řídítek (18A) na řídítka (7).

3. Rozpěrku (63) nastrčte na šroub s rukojetí řídítek (7) a pomocí šroubu upevněte řídítka (27) v požadované poloze na opěrné trubici (2).

4. Konektor kabelového vodiče počítače (35) a kladný kabel (39) vyčnívající z opěrné trubice řídítek nahoře zastrčte odpovídajícím způsobem do zavěšených zástrček na zadní straně počítače (17). Impulzní kabely mají stejné konektory, a proto není nutné žádné specifické přiřazení.

5. Posuňte počítač (17) nahoru na opěrnou trubici řídítek (2) bez mačkání kabelů, a upevněte jej pomocí šroubů (70). Šrouby (70) se nacházejí na zadní straně počítače.

6. Připevněte kryty řídítek (18A) a (18B) pomocí šroubů (53) a (66).

**KROK 6****Připojení síťového zdroje (34).**

1. Zastrčte konektor síťového zdroje (34) do příslušné zdíčky (40) na zadním konci (8L) opláštění přístroje.

2. Poté zastrčte síťový zdroj (34) do řádně instalované zásuvky (230V/50Hz).

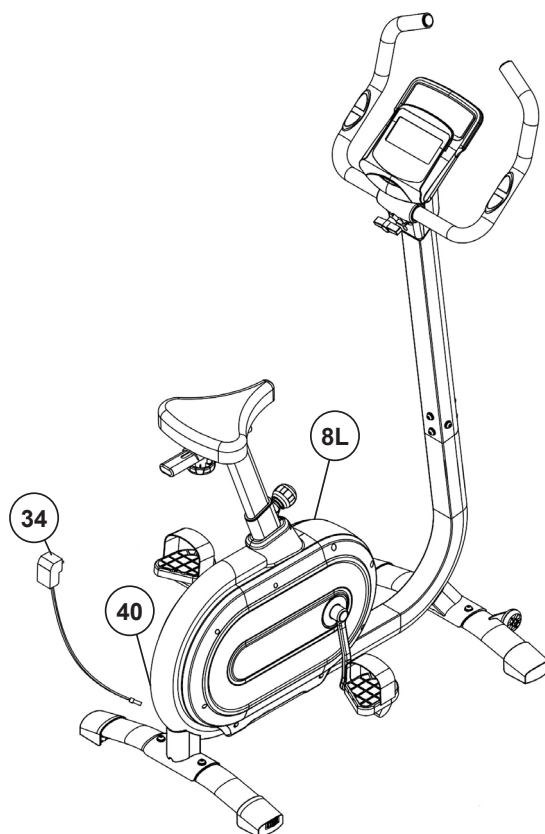
KONTROLA

1. Přezkoušejte všechny šroubové spoje a konektorové spoje na správnou montáž a funkci. Tím je montáž ukončena.

2. Pokud je vše v pořádku, nastavte si malý odpor a seznámte se spřístrojem, potom proveďte individuální nastavení.

Připomínka:

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



POUŽÍVÁNÍ PŘÍSTROJE

Nastavení 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. Pro nastavení správné polohy sedu odšroubujte rychlé vydání (22) a poté vytáhněte sedlo s podpěrnou trubkou sedadla (5) do požadované polohy sedu. Poté tuto polohu opět řádně upevněte pomocí rychlé vydání (22).

Důležité! Ujistěte se, že je rychlé vydání (22) pevně dotaženo. Nevytahujte podpěrnou trubku sedadla (5) za maximální polohu a nenastavujte žádnou polohu, když sedíte na trenažéru.

Nastavení řídítek

Chcete-li nastavit řídítka (7), jednoduše povolujte šroub řídítek (27), dokud nebude možné uvést řídítka do požadované polohy, a po nastavení jej znovu utáhněte.

Přeprava přístroje

V přední patce (3) se nacházejí 2 přepravní kolečka (32). 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.

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

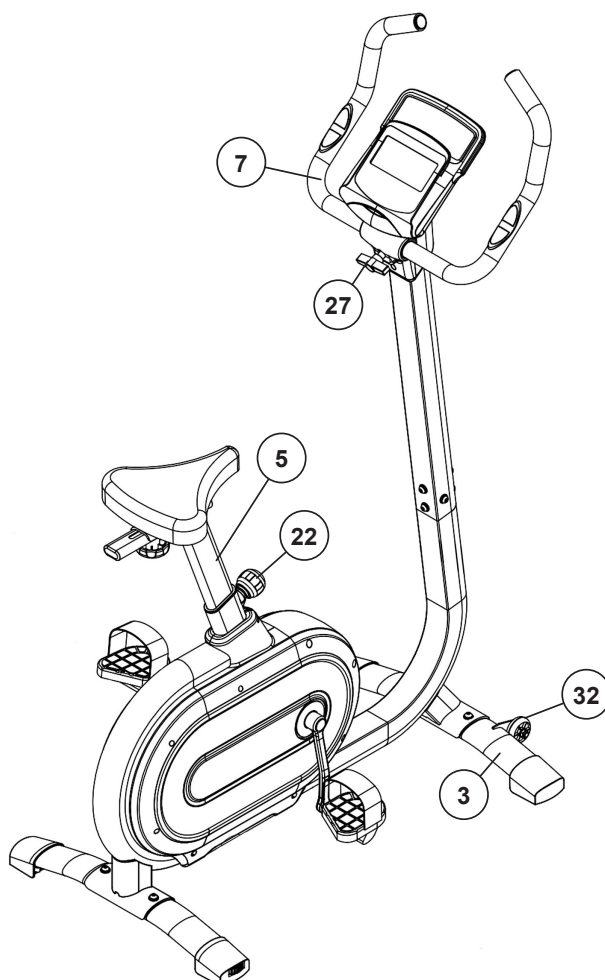
Zastavte trénink a pevně se chytněte řídítek. Nejdříve vysuňte jednu nohu z pedálu a pevně si stoupněte na zem. Následně sesedněte ze sedla. Poté sestupte druhou nohou z pedálu na zem a sestupte na stranu z přístroje.

Vystupování

Přestaňte trénovat. Držte se pevně za řídítka. 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 nezávislém na počasí a vnějších vlivech hrozí nižší riziko, včetně nátlaku skupiny s rizikem přílišné námahy a pádu.

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



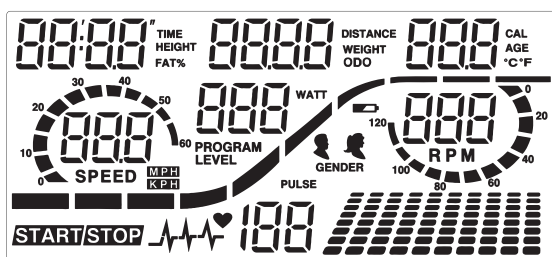
WATT STŮL

RPM a úroveň výkonu

RPM → Úroveň ↓	20	30	40	50	60	70	80	90	100
1	38	42	47	52	57	63	70	78	87
2	48	53	59	65	72	80	89	98	109
3	58	64	71	79	87	97	107	119	132
4	67	74	82	90	100	111	123	137	152
5	72	80	88	98	108	120	133	148	164
6	78	86	95	105	116	129	143	159	176
7	84	93	103	114	126	140	155	172	191
8	90	99	110	121	134	149	165	183	203
9	94	104	115	128	141	157	174	193	214
10	99	110	121	134	148	164	182	202	225
11	103	113	125	138	153	170	189	209	232
12	106	117	129	143	158	175	195	216	240
13	109	121	133	147	163	181	201	223	247
14	113	124	138	152	168	186	207	230	255
15	115	127	141	156	172	191	212	235	261
16	117	130	143	158	175	194	216	239	266
17	119	132	146	161	178	198	219	243	270
18	121	133	147	163	180	200	222	246	273
19	122	135	149	165	182	202	224	249	276
20	124	137	151	167	185	205	228	253	281
21	125	138	153	169	187	208	230	256	284
22	127	141	156	172	190	211	234	260	288
23	129	142	157	174	192	213	237	263	291
24	131	144	160	176	195	216	240	267	296
25	132	146	161	178	197	219	243	269	299
26	133	147	163	180	199	221	245	272	302
27	135	150	165	183	202	224	249	276	307
28	142	157	174	192	212	235	261	290	322
29	144	159	176	195	215	239	265	294	326
30	146	161	178	197	218	242	269	298	331
31	147	163	180	199	220	244	271	301	334
32	151	167	185	204	226	251	278	309	343

Školní známka:

Spotřeba energie (Watt) se upravují měřením rychlosti jízdy (min-1) nápravy a brzdného momentu (Nm). Vaše zařízení bylo před odesláním otestováno, aby splňovalo požadavky na klasifikaci přesnosti. Máte-li pochybnosti o přesnosti, obraťte se na místního prodejce nebo jej zašlete do akreditované zkušební laboratoře, aby bylo zajištěno nebo zkaličováno. (Upozorňujeme, že je přípustná tolerance odchylky, jak je uvedeno na straně 55.



ZOBRAZIT

[TIME] Čas: 00:00~99:59.

[HEIGHT] Výška v cm: Zadání v programu tělesného tuku.

[FAT%] Tělesný tuk v %: Výsledek v programu tělesného tuku

[DISTANCE] Vzdálenost v km: 0.00~99.99 km

[WEIGHT] Hmotnost uživatele v kg: Zadání v programu tělesného tuku.

[ODO] KM celkem: Vzdálenost v km všech tréninků se zobrazuje pouze na úvodním displeji.

[CAL] Rychlost v km/hod: 0~999kcal

[AGE] Věk v letech: Vstupní údaje v programu HRC a programu tělesného tuku.

[°C °F] Zobrazení teploty: Zobrazení teploty na displeji: Zobrazení teploty ve stupních Celsia nebo Fahrenheita závisí na modelu. (Není k dispozici pro výrobek EM 8000).

[SPEED] Rychlost v km/hod: 0.0~99.9 Km/h

[PROGRAM] Číslo programu: 1-24.

[LEVEL] Úroveň odporu: 1~32 Úrovně.

[WATTS] Watt: 0-999 Wattů

[GENDER] Pohlaví Muž / Žena: Vstup do programu tělesného tuku

[RPM] Otáčky za minutu: 0~15~999

[START/STOP] Stav: Zobrazení spuštění / zastavení.

[PULSE] Zobrazení pulsu: P~40~240 max. možná hodnota. Symbol srdce bliká při příjmu údajů o pulsu.

Program graphics: 01 Manuální, 02-13 Programy, 14-17 Uživatelské, 18-22 H.R.C, 23 Watt, 24-Tělesný tuk

Spuštění zobrazení (po dobu 2 sekund):

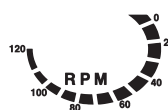
Horní řádek - vlevo: Identifikační číslo Bluetooth pro provoz aplikace.

Horní řádek - vpravo: KM celkem (ODO).

Spodní řádek - vlevo: ODO (km): Kód pro rychlostní programování.



[SPEED]: Grafické znázornění rychlosti od 0 - 60 km/h. Každý segment odpovídá 5 km/h.



[RPM]: Grafické znázornění otáček za minutu od 0 - 120 RPM. Každý segment odpovídá 10 RPM.



[DISTANCE]: Grafické znázornění vzdálenosti. Čára odpovídá 1 km. Každý úsečka odpovídá vzdálenosti 100 m. Aktuální vzdálenost je zobrazena blikajícím segmentem čáry.



[PROGRAMS]: Grafické znázornění programu. Každý z 10 časových pruhů odpovídá 1/10 zadaného tréninkového času. Čím vyšší tyč, tím vyšší odpor. Každý segment tyče obsahuje 4 úrovně. Aktuální stav tréninku je zobrazen blikajícím pruhem.

LED displej zóny odporu:

Staňte se během tréninku prostřednictvím LED světelného prstence odpovídající odporové zóny zobrazeny v následujících barvách: Modrá (nízká intenzita 1-8), Zelená (Med. intenzita 9-15), Žlutá (Med. intenzita 16-23) a červená (vysoká intenzita 24-32).

KLÍČE

[T-TEST] Tlačítko : Test zotavení.

[B-BODYFAT] Tlačítko : Analýza tělesného tuku.

[E-ENTER] Tlačítko: Potvrzuje výběr programu, vyvolává vstupní funkce a potvrzuje je. Stiskněte na cca 2 s. Stisknutím na cca 2 sekundy resetujete všechny výchozí hodnoty.

[+] - [-] Tlačítko : Zvyšuje nebo snižuje nastavenou hodnotu nebo vyvolává další nebo předchozí funkci ve výběru (lze měnit/potvrzovat pouze blikající informace).

[START/STOP] Tlačítko : Spustí, přeruší nebo zastaví tréninkový program.

FUNKČNÍ POPIS

Uvedení do provozu

1. Připojte napájecí jednotku k výrobku a k řádně připojené zásuvce. Displej v počítači se rozsvítí za doprovodu signálního tónu a krátce zobrazí identifikační číslo Bluetooth, ODO a kód pro rychlé programování. Poté se zobrazí úvodní nabídka se zvoleným programem 01.

2. Stiskněte tlačítka **[+/-]** a zvolte jeden z 24 programů (01=Ruční, 02-13=Tréninkové programy, 14-17). =Uživatelský, 18-22=Trénink, 23=Watt, 24=Tělesný tuk) a výběr programu potvrďte stisknutím tlačítka **[E]**. Výchozí hodnoty, jako je **[TIME]** čas, **[DISTANCE]** vzdálenost, **[CAL]** kalorie a **[P]** puls ve zvoleném programu, lze vyvolat tlačítkem **[E]** a změnit pomocí tlačítek **[+/-]**.

3. Po nastavení programu a výchozích hodnot spustíte trénink stisknutím tlačítka **[START/STOP]**.

4. Opětovným stisknutím tlačítka **[START/STOP]** se program přeruší. Všechny hodnoty dosažené do tohoto okamžiku se uloží na 4 minuty a v rámci těchto 4 minut můžete pokračovat v tréninku z těchto hodnot nebo vynulovat všechny funkce stisknutím tlačítka **[E]** na cca 2 sekundy.

5. Počítač se automaticky vypne v pohotovostním režimu přibližně 4 minuty po skončení tréninku a vynuluje hodnoty.

PROGRAMY

01: Manuální program

Zvolte program 01 pomocí tlačítek [+/-] a potvrďte tlačítkem [E] pro potvrzení. Stisknutím tlačítka [E] vyvolejte přednastavené možnosti [TIME], [DISTANCE] vzdálenost, [CAL] kalorie a [P] tepová frekvence a nastavte hodnoty pomocí tlačítek [+/-]. Stisknutím tlačítka [START/STOP] spustíte program a pomocí tlačítek [+/-] nastavte odpor během tréninku.

Program 01
Manuální



02-13: Školící programy:

Pomocí tlačítek [+/-] vyberte jeden z programů 02-13 a potvrďte tlačítkem [E]. Stisknutím tlačítka [E] vyvolejte přednastavené možnosti [TIME], [DISTANCE] vzdálenost, [CAL] kalorie a [P] tepová frekvence a nastavte hodnoty pomocí tlačítek [+/-]. Stisknutím tlačítka [START/STOP] spustíte vybraný program. Po spuštění lze programy celkově zatížit nebo odlehčit stisknutím tlačítka [+/-].

Program 02
Schodiště



Program 03
Kopeč



Program 04
Vlny



Program 05
Údolí



Program 06
Odbourávání tuků



Program 07
Rampa



Program 08
Hory



Program 09
Intervaly



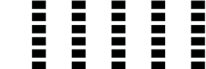
Program 10
Náhoda



Program 11
Náhorní plošina



Program 12
Sprintovat



Program 13
Rise



14-17: Individuální programy U1-U4.

Tlačítka [+/-] vyberte jeden z programů 14-17 a potvrďte tlačítkem [E]. Vytvoření vlastního programového profilu. V tomto programu si můžete sami definovat každý z 10 odporových pruhů. Nastavte požadovaný odpor pro první takt pomocí tlačítek [+/-] a potvrďte zadání tlačítkem [E]. Stejným způsobem postupujte u všech 10 taktů. Poté stiskněte tlačítko [E] a nastavte čas [TIME], vzdálenost [DISTANCE], kalorie [CAL] a tepovou frekvenci [P]. Pomocí tlačítek [+/-] změňte hodnotu a potvrďte ji stisknutím tlačítka [E]. Program spustíte stisknutím tlačítka [START/STOP]. Nastavený profil programu se automaticky uloží a v případě potřeby jej lze přepsat. Po nastavení individuálního programu jej stačí vyvolat a můžete jej spustit přímo stisknutím tlačítka [START/STOP].

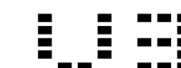
Program 14
Uživatel 1



Program 15
Uživatel 2



Program 16
Uživatel 3



Program 17
Uživatel 4



18-22: Pulzní programy

Pomocí tlačítek [+/-] vyberte jeden z programů 18-21 a potvrďte tlačítkem [E]. Stisknutím tlačítka [E] vyvolejte přednastavené možnosti [AGE] věk, [TIME] čas, [DISTANCE] vzdálenost a [CAL] kalorie a nastavte hodnoty pomocí tlačítek [+/-] pro programy 55 %, 65 %, 75 % a 85 %.

Programy 55%, 65%, 75% a 85% tepové frekvence vycházejí ze zadaného věku a vypočítávají horní hranici tepové frekvence 55%, 65%, 75% nebo 85% maximální hodnoty tepové frekvence.

Horní hranici tepové frekvence lze nastavit přímo v programu tepové frekvence 22. Stisknutím tlačítka [E] vyvolejte přednastavené možnosti [P] puls, [TIME] čas, [DISTANCE] vzdálenost a [CAL] kalorie a nastavte hodnoty pomocí tlačítek [+/-]. Jakmile je během tréninku dosaženo horní hranice tepové frekvence, displej bliká

Program 18
55% H.R.C.



Program 19
65% H.R.C.



Program 20
75% H.R.C.



Program 21
85% H.R.C.



Program 22
Ziel H.R.C.



23: Nezávislý wattový program

Zvolte program 23 pomocí tlačítek [+/-] a potvrďte tlačítkem [E]. Stisknutím tlačítka [E] vyvolejte přednastavené možnosti [WATT] watt a [TIME] čas a nastavte hodnoty pomocí tlačítek [+/-]. Výchozí nastavení hodnoty wattů je 100; hodnotu lze měnit v krocích po 5 wattech od 20 do 400 wattů. Pomocí tlačítek [+/-] nastavte hodnotu ve wattech. Zadaná hodnota wattů zůstává konstantní bez ohledu na rychlost šlapání díky automatickému nastavení odporu. Stisknutím tlačítka [START/STOP] spustíte wattový program.

Program 23
Watt



24: FAT-program

Zde můžete provést výpočet tělesného tuku a získat individuální návrh tréninku. Vyberte program 24 pomocí tlačítek [+/-] a potvrďte tlačítkem [E]. Stisknutím tlačítka [E] vyvolejte výchozí možnosti [U1-U4] Uživatel, [HEIGHT] Výška, [WEIGHT] Hmotnost, [GENDER] Pohlaví a [AGE] Věk a nastavte hodnoty pomocí tlačítek [+/-]. Poté uchopte ruční snímače pulsu a proveďte měření. Výsledek se zobrazí přibližně po 10 sekundách: FAT% a návrh tréninkového programu. Tréninkový program spustíte stisknutím tlačítka [START/STOP].

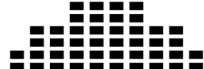
Pozor! Pokud počítač zobrazí chybové hlášení "Err", došlo k poruše signálu při přenosu pulzů. V takovém případě spustte program tělesného tuku znovu a znovu se dotkněte snímačů tepu tak, aby byly snímače tepu co nejvíce zakryty rukou

Bodyfat-Typ →	Podváha	Normální hmotnost	Mírná nadváha	Nadváha
Pohlaví ↓	Typ 01	Typ 02	Typ 03	Typ 04
Muži	<10	10~19,9 %	20%~24,9 %	≥ 25 %
Ženy	<10	20~29,9 %	30%~34,9 %	≥ 35 %

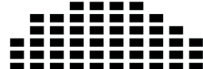
Doba tréninku:
40 min



Doba tréninku:
40 min



Doba tréninku:
20 min



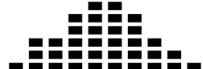
Doba tréninku:
40 min



Doba tréninku:
40 min



Doba tréninku:
20 min



BODYFAT-TEST:

Stisknutím tlačítka [B] přejdete přímo na program tělesného tuku 24 program.

FITNESS-TEST:

Po tréninku se zobrazením tepové frekvence v jakémkoli programu se zátěžovou fází na konci můžete stisknout tlačítko [T] a spustit kondiční test. Aby program správně fungoval, přiložte obě ruce na snímače tepu na 60 sekund. Po uplynutí 60 sekund se na displeji zobrazí skóre kondice od F1 do F6. (Viz tabulka) **Pozor!** Během fitness testu nefunguje žádný jiný displej.

Stav	Výsledek	Rozdíl srdeční frekvence
Velmi dobré	F1	Přes 50
Dobrý	F2	40 ~ 49
Průměr	F3	30 ~ 39
Dostatečné	F4	20 ~ 29
Špatný	F5	10 ~ 19
Velmi špatné	F6	Pod 10

MĚŘENÍ PULZŮ

Měření tepové frekvence pomocí snímače tepové frekvence:

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

Měření pulsu rukou:

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

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

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

KONEKTIVITA

KINOMAP APP

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

Stáhněte si aplikaci a připojte se

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

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

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



kinomap
IOS / ANDROID APP

ČIŠTĚNÍ, KONTROLY A SKLADOVÁNÍ

1. Čištění

K čištění používejte pouze mírně vlhký hadřík. Upozornění: Nikdy nepoužívejte k čištění povrchu benzen, ředidlo nebo jiné agresivní čisticí prostředky, protože by to způsobilo poškození zařízení je určeno pouze pro soukromé domácí použití a pro použití vhodné v interiéru. Přístroj udržujte v čistotě a v dostatečné vzdálenosti od vlhkosti.

2. Skladování

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

3. Kontroly

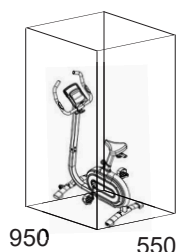
Doporučujeme každých 50 hodin zkontrolovat těsnost šroubových spojů. Každých 100 provozních hodin byste měli na ložiska pedálů vlevo a vpravo, na závit šroubu řídítek a na závit rychloupínače pro sedlovou opěru nanést trochu oleje ve spreji.

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Pokud se vám nepodaří problém vyřešit pomocí následujících informací, obraťte se na autorizované servisní středisko.

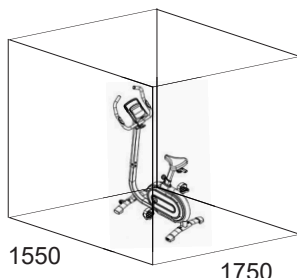
Problém	Možná příčina	Řešení
Počítač nemá žádnou hodnotu na displeji, pokud stisknete jakoukoli klávesu.	Není dobře zapojen napájecí adaptér nebo je napájení bez proudu.	Zkontrolujte, zda je napájecí adaptér správně zapojen, případně pomocí jiného elektrického zařízení zkontrolujte, zda je napájení ze sítě v pořádku.
Počítač nepočítá data a po spuštění se nezapne cyklistika.	Chybějící impuls senzoru na základě nedostatečně zapojeného připojení.	Zkontrolujte zástrčkové spoje u počítače a uvnitř podpěry rukojeti.
Počítač nepočítá data a po spuštění se nezapne cyklistika.	Chybějící impuls snímače na základě nesprávné polohy snímače.	Sundejte kryt a zkontrolujte vzdálenost mezi magnetem a snímačem. Magnet u otočného kola řemene by měl mít pouze menší vzdálenost než < 5 mm proti poloze snímače.
Žádná hodnota impulsu. (Err)	Pulzní snímač není dobře zapojen.	Zkontrolujte, zda je samostatně vedený impulzní kabel dobře připojen k počítači.
Žádná hodnota impulsu (Err)	Nedostatečně připojené snímače pulsu.	Vyšroubujte šroub pro měření pulzů a zkontrolujte, zda jsou zástrčky dobře připojeny a zda nedošlo k poškození pulzního kabelu.

POŽADAVEK NA TRÉNINKOVÝ PROSTOR



2200

Oblast cvičení v mm
(pro domácího trenéra
a uživatele)



2200

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

Všeobecné pokyny pro školení

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

INTENZITA

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

TRÉNINK SRDEČNÍ FREKVENCE

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

01 Výpočet maximální tepové frekvence

Maximální hodnotu pulzu lze určit mnoha různými způsoby, protože maximální puls závisí na mnoha faktorech. Pro výpočet můžete použít vzorec (maximální tep = $220 - \text{věk}$). 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 = $214 - (0,5 \times \text{věk}) - (0,11 \times \text{hmotnost})$

Ženy:

Maximální srdeční frekvence = $210 - (0,5 \times \text{věk}) - (0,11 \times \text{hmotnost})$

02 Výpočet tréninkové tepové frekvence

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

Zdraví - Zóna: Regenerace a kompenzace

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

Tréninková tepová frekvence = 50 až 60 % maximální tepové frekvence

Metabolismus tuků – zóna: Základy – vytrvalostní trénink 1

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

Tréninková tepová frekvence = 60 až 70 % maximální tepové frekvence

Aerobik – zóna: Základy – vytrvalostní trénink 1 až 2

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

Tréninková tepová frekvence = 70 až 80 % maximální tepové frekvence

Anaerobní – Zóna: Základy – vytrvalostní trénink 2

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

Tréninková tepová frekvence = 80 až 90 % maximální tepové frekvence

Soutěž - zóna: Performance / Competition Training

Vhodné pro: sportovce a vysoce výkonné sportovce / Typ tréninku: intenzivní intervalový trénink a soutěžní trénink / Cíl: zlepšení maximální rychlosti a síly. **Varování!** Trénink v této oblasti může vést k přetěžování kardiiovaskulárního 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 = $214 - (0,5 \times \text{věk}) - (0,11 \times \text{hmotnost})$

Maximální srdeční frekvence = $214 - (0,5 \times 30) - (0,11 \times 80)$

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

Tréninková tepová frekvence = 114 tepů/min

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

- Měření tepu konvenčním způsobem (snímání tepu, např. na zápěstí a počítání tepů během minuty).
- Měření tepové frekvence vhodnými a kalibrovanými přístroji na měření tepové frekvence (k dostání v prodejnách zdravotnických potřeb).
- Měření srdečního tepu pomocí jiných produktů, jako jsou monitory srdečního tepu, chytré telefony....

ČETNOST

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

USPOŘÁDÁNÍ TRÉNINKU

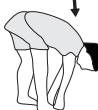
Každý trénink by se měl skládat ze tří tréninkových fází: „zahřívací fáze“, „tréninková fáze“ a „fáze zchlazení“. V „zahřívací fázi“ by se tělesná teplota a přísun kyslíku měly zvyšovat pomalu. To je možné pomocí gymnastických cvičení po dobu pěti až deseti minut. Poté by mělo začínat skutečná tréninková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

Příklad - protahovací cvičení pro fázi zahřívání a ochlazování

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



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



Co nejvíce se 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 podlahu 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.

SEZNAM DÍLŮ – SEZNAM NÁHRADNÍCH DÍLŮ

Označení - Objednávací číslo: **ET 5.1 - 2570**
 Datum technických údajů: **19.12.2025**
 Rozměry cca: L 98 x B 51 x H 150 cm
 Prostorové požadavky: 2,5 m²
 Hmotnost výrobku: 25,5 kg
 Max. hmotnost uživatele: 120 kg

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

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

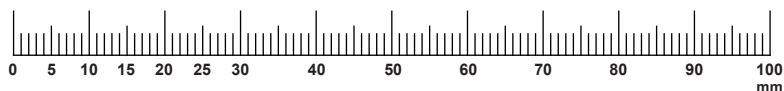
Tento produkt je vytvořen pouze pro soukromé domácí sportovní aktivity a není nám povolen v komerčním resp profesionální oblast. Domácí sport třída použití H/C.

VLASTNOSTI

- Magnetický brzdňý systém
- 32-úrovňová počítačem řízená regulace odporu
- cca 7 kg setrvačnick
- Sedlo nastavitelné horizontálně i vertikálně
- Ruční měření tepu
- Transportní válečky a koncovky pro nastavení výšky podlahy
- Držák na láhev s vodou
- Nastavitelný sklon řídítek
- Nastavitelný sklon řídítek a sedla
- Extra nízký vstup
- 12 přednastavených tréninkových programů
- 5 programů tepové frekvence s přednastavenou tepovou frekvencí
- 4 vlastní programy (U1-U4)
- 1 manuální program
- 1 program s výkonem nezávislý na rychlosti
- Analýza tělesného tuku a test fyzické zdatnosti.
- Podsvícený LCD displej současně zobrazuje: čas, vzdálenost, rychlost, přibližné kalorie, otáčky za minutu, watt a tepovou frekvenci
- Barevné LED osvětlení zóny odporu
- Bluetooth připojení pro Kinomap APP (IOS a Android)
- Bluetooth připojení pro volitelný BT pás na měření tepu
- Držák na tablet/smartphone

Obr. č.	Označení	Rozměry	Množství	Namontované na	ET číslo
1	Hlavní rám		1	2-4	33-2570-01-SW
2	Nosná trubka řídítek		1	1	33-2570-02-SW
3	Přední nožní trubka		1	1	33-2570-03-SW
4	Zadní nožní trubka		1	1	33-2570-04-SW
5	Držák sedadla		1	1+6	33-2570-05-SW
6	Sedlové saně		1	5+16	33-2407-01-SW
7	Řídítka		1	2	33-2570-06-SW
8L	Kapota na levé straně		1	1+8R	36-2570-01-BT
8R	Kapota vpravo		1	1+8L	36-2570-02-BT
9L	Kryt sedlovky levý		1	1+9R	36-2570-05-BT
9R	Kryt sedlovky pravý		1	1+9L	36-2570-06-BT
10	Dekoratívni vložka		2	8	36-2570-04-BT
11	Řemenice pohonu řemenem		1	69	36-2570-10-BT
12	Setrvačnick		1	1	33-2570-09-SI
13L	Levé rameno pedálu		1	69+15L	33-2406-06-SI
13R	Pravé rameno pedálu		1	69+15R	33-2406-07-SI
14	Řemen	380J	1	11+12	36-9103-21-BT
15L	Pedál vlevo		1	13L	36-1107-14-BT
15R	Pedál vpravo		1	13R	36-1107-15-BT
16	Sedadlo		1	6	36-2407-07-BT
17	Počítač		1	2	36-2570-03-BT
18A	Zadní kapota řídítek		1	2+18B	36-2570-07-BT
18B	Přední kapota řídítek		1	2+18A	36-2570-08-BT
19	Servomotor		1	2+36	36-2570-11-BT
20	Přední koncová krytka		2	3	36-2570-12-BT
21	Výškově nastavitelná koncová krytka		2	4	36-2570-13-BT
22	Rychlé vydání	M16	1	1	36-2570-14-BT
23	Plastové kluzáky pro hnací rámy		1	1	36-2570-15-BT
24	Matice hvězdíkové rukojeti		1	6	36-2403-05-BT
25	Zátka oválná		2	5	36-2403-10-BT
26	Gumový kroužek		2	8	36-2570-09-BT
27	Aretační šroub řídítek		1	2	36-9211-16-BT
28	Kryt na řídítka		2	7	36-2570-16-BT
29	Ruční snímač tepu		2	7+39	36-1302-11-BT
30	Kulatá zátka		2	7	36-1206-13-BT
31	Krycí uzávěr		2	13	36-9119-31-BT
32	Transportní válec		2	3	36-2570-17-BT
33	Napínací válec		1	68	36-9211-28-BT
34	Aretační šroub řídítek	9V=DC/1A	1	40	36-1420-17-BT
35	Propojovací kabel		1	17+36	36-2570-18-BT

Obr. č.	Označení	Rozměry	Množství	Namontované na	ET číslo
36	Kabel ovladače		1	19+35	36-2570-19-BT
37	Kabel snímače		1	38	36-2406-06-BT
38	Držák senzoru		1	1+37	36-9808-10-BT
39	Pulzní kabel		1	17+29	36-2406-12-BT
40	Zásuvka pro připojení k síti		1	8L+36	36-2406-11-BT
41	Kladka		1	12+19	36-2406-08-BT
42	Kuličkové ložisko	6003Z	2	1+69	39-9999
43	Pružina napínací konzoly		1	1+68	36-2570-20-BT
44	Šroub s vnitřním šestihranem	M8x45	4	1,3+4	39-10132-CR
45	Sebejistící matka	M8	4	3,57+68	39-9818-CR
46	Šroub s vnitřním šestihranem	M8x20	6	2	39-10247
47	Šestihranný šroub	M6x15	4	11	39-10120-VC
48	Podložka ohnutá	8//22	6	44+46	39-9966-SW
49	Podložka	8//18	6	3+46	39-9862-SW
50	Pružinový kroužek	pro M8	10	44+46	39-9864-SW
51	Pružinový kroužek	pro M6	4	47	39-9865-SW
52	Podložka	6//16	4	47	39-10013
53	Phillips šroub	4x15	3	18	39-10253-SW
54	Sebejistící matka	M6	4	47	39-9816-VC
55	Matice nápravy	M10x1.25	2	69	39-9820-SW
56	Matice nápravy	M10x1	2	12	36-1721-12-BT
57	Šroub s vnitřním šestihranem	M8x15	1	1+68	39-9888
58	Bezpečnostní klip	C17	2	69	36-9805-32-BT
59	Phillips šroub	4,2x20	8	8+29	39-10253-VC
60	Phillips šroub	4,2x15	9	8,19+38	39-9909-SW
61	Phillips šroub	3x10	3	9	39-10128
62	Podložka	8//25	1	24	39-9810
63	Distanční trubka		1	27	36-2406-14-BT
64	Podložka	10//20	2	12	39-10206-CR
65	Napínač řemene	M6x40	2	12	39-10000
66	Phillips šroub	3x15	2	18	39-10127-SW
67	Phillips šroub	3x5	12	8+10	39-10127
68	Držák napínací kladky		1	1	33-2570-07-SW
69	Pedálovou osou		1	11+42	33-2570-08-SW
70	Phillips šroub	M5x10	2	17	39-9903-SW
71L	Pásek pro zajištění pedálu na levé straně		1	15L	36-9308-12-BT
71R	Pásek pro zajištění pedálu vpravo		1	15R	36-9308-10-BT
72	Magnet		1	11	36-1122-23-BT
73	Imbusový klíč	5	1		36-9116-14-BT
74	Víceklíčové	13/15	2		36-2407-08-BT
75	Montážní a provozní návod		1		36-2570-21-BT



NOTIZEN / NOTES / REMARQUES / NOTITIES / POZNÁMKY

NOTIZEN / NOTES / REMARQUES / NOTITIES / POZNÁMKY

DE EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

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

erklärt, in alleiniger Verantwortung, dass die Produkte:

Artikelbezeichnung:
 ET 5.1 Art.-Nr. 2570

Produktbezeichnung:
 Homebike – Stationäre Trainingsgeräte

mit den folgenden grundlegenden Anforderungen der nachfolgender EG Richtlinien übereinstimmen

2014/53/EU (RED) Funkanlagen-Richtlinie
 2011/65/EU RoHS Richtlinie zur Beschränkung der Verwendung gefährlicher Stoffe
 1907/2006/EG (REACH) Verordnung zur Registrierung, Bewertung, Zulassung und Beschränkung von Chemikalien

und den zusätzlichen Normen, Richtlinien und Bestimmungen entsprechen:

EN 301 489-1 V2.2.3
 EN 301 489-17 V3.2.6
 EN 300 328 V2.2.2
 EN 62368-1:2014+A11:2017
 EN 62479:2010
 EN 50663:2017
 EN 61000-6-1:2007
 EN 61000-6-3: 2007 + A1: 2011 + AC: 2012
 EN IEC 61558-1:2019
 EN 61558-1:2005+A1
 EN 61558-2-16 :2009+A1
 EK1 527-12 Rev.2
 EK1 557-13
 EN ISO 20957-1:2013
 EN ISO 20957-5:2016

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

Top-Sports Gilles GmbH

GB EC-DECLARATION OF CONFORMITY

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

declares, in our sole responsibility, that the products:

Article:
 ET 5.1 Art.-Nr. 2570

Product description:
 Homebike – stationary training equipment

comply with the following essential requirements of the following EU directives

2014/53/EU (RED) Radio Equipment Directive
 2011/65/EU (RoHS) Restriction of Hazardous Substances
 1907/2006/EC (REACH) Regulation concerning the Registration, Evaluation, Authorisation and Restriction of Chemicals

and additionally standards, guidelines and regulations:

EN 301 489-1 V2.2.3
 EN 301 489-17 V3.2.6
 EN 300 328 V2.2.2
 EN 62368-1:2014+A11:2017
 EN 62479:2010
 EN 50663:2017
 EN 61000-6-1:2007
 EN 61000-6-3: 2007 + A1: 2011 + AC: 2012
 EN IEC 61558-1:2019
 EN 61558-1:2005+A1
 EN 61558-2-16 :2009+A1
 EK1 527-12 Rev.2
 EK1 557-13
 EN ISO 20957-1:2013
 EN ISO 20957-5:2016

Velbert, den 05.09.2024

Ort/Place, Datum / Date

Sven Ehmke
 (CEO / Geschäftsführer)

Service / Hersteller

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

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstrasse 55

D - 42551 Velbert

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

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

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

info@christopeit-sport.com



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