

Heimsport-Trainingsgerät
Ergometer

BT 2



D

Montage- und Bedienungsanleitung für
Bestell-Nr. 1205

GB

Assembly and exercise instructions for
Order No. 1205

F

Notice de montage et d'utilisation du
No. de commande 1205

NL

Montage- en bedieningshandleiding voor
Bestelnummer 1205

RU

Инструкция по монтажу и эксплуатации
№ заказа 1205

1. Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise	Seite 2
2. Einzelteileübersicht	Seite 3 - 4
3. Stückliste	Seite 5 - 6
4. Montageanleitung mit Explosionsdarstellungen	Seite 7 - 9
5. Computeranleitung	Seite 10
6. Trainingsanleitung	Seite 11

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde

Wir gratulieren Ihnen zum Kauf dieses Heimsport-Trainingsgerätes und wünschen Ihnen viel Vergnügen damit.
Bitte beachten und befolgen Sie die Hinweise und Anweisungen dieser Montage- und Bedienungsanleitung.
Wenn Sie irgendwelche Fragen haben, können Sie sich selbstverständlich jederzeit an uns wenden.

Mit freundlichen Grüßen

Ihre Top-Sports Gilles GmbH



Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

16.  Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Das Symbol auf dem Produkt, der Gebrauchsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin.

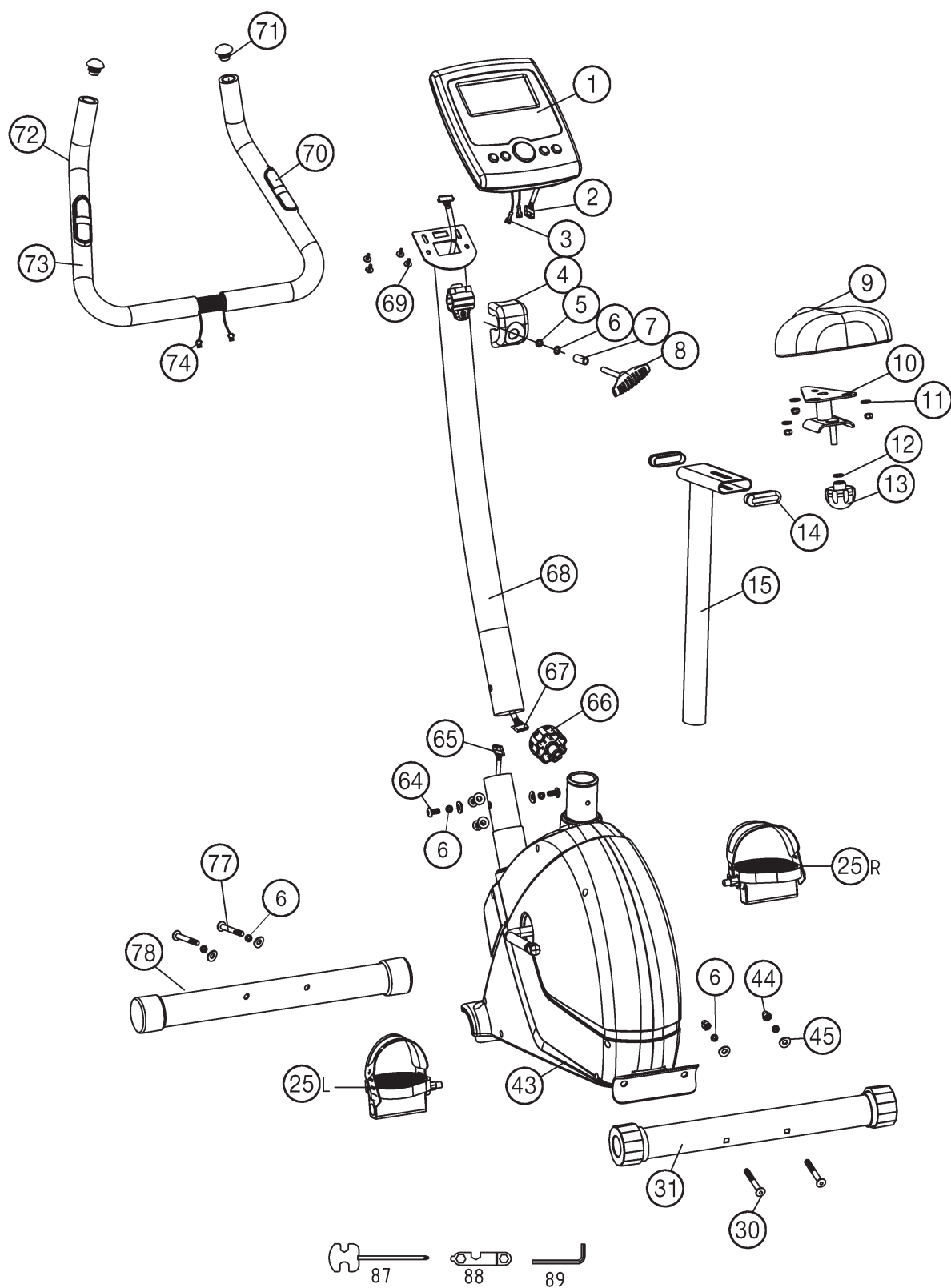
Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt.

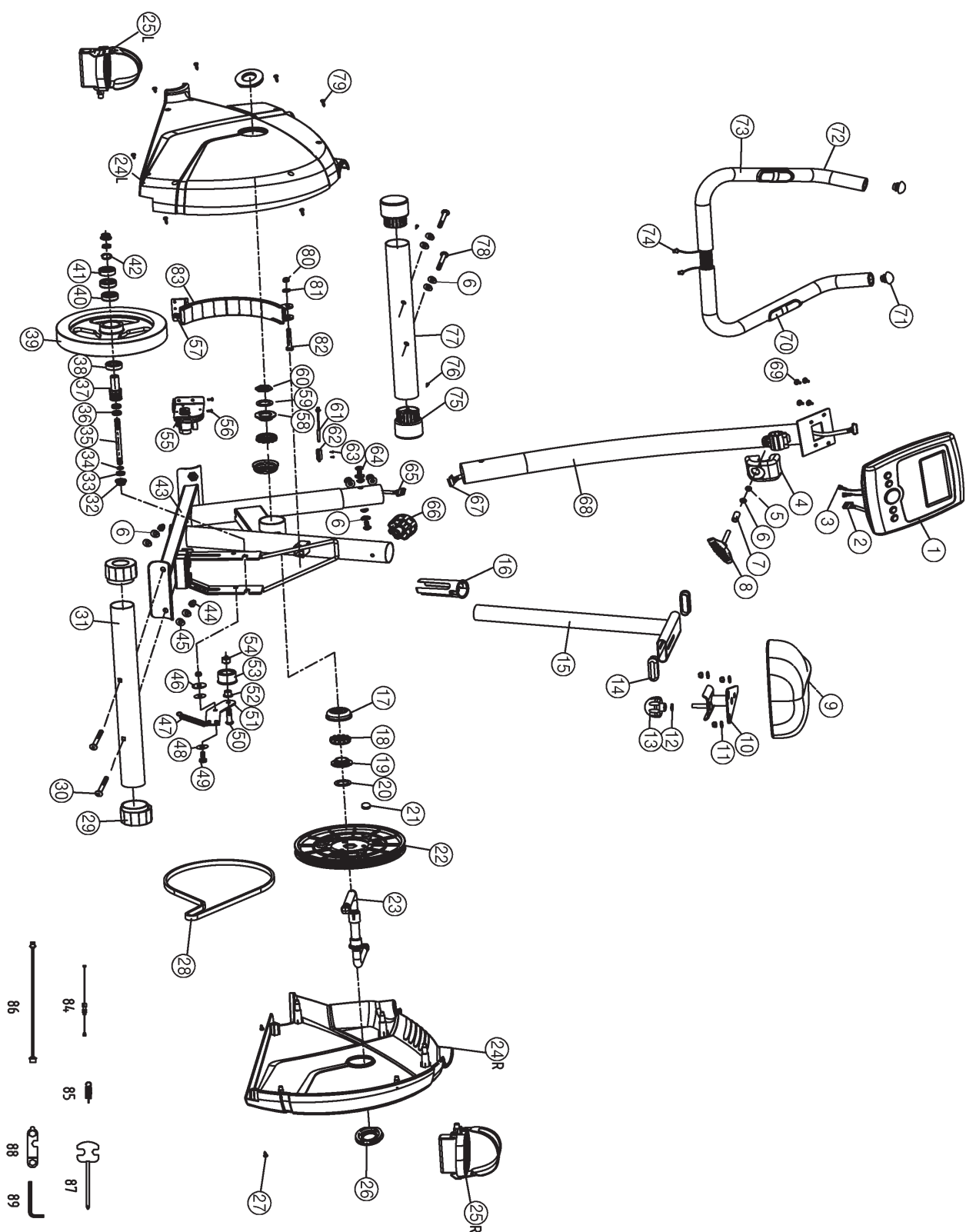
Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

17. Bei diesem Gerät handelt es sich um ein geschwindigkeitsunabhängiges Gerät.

18. Das Gerät ist mit einer 24-stufigen Widerstandseinstellung ausgestattet. Diese ermöglicht eine Verringerung bzw. Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Dabei führt das Drücken des Einstellknopfes mit abwärts gerichtetem Pfeilsymbol zu einer Verringerung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Das Drücken des Einstellknopfes mit aufwärts gerichtetem Pfeilsymbol zu einer Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung.

19. Dieses Gerät ist gemäss der EN 957 -1 und -5 „H, A“ geprüft und zertifiziert worden. Die zulässige maximale Belastung (=Körpergewicht) ist auf 120 kg festgelegt worden.





Stückliste - Ersatzteilliste

BT 2 Best.-Nr. 1205

Technische Daten: Stand: 01. 05. 2012

Ergometer der Klasse HA / EN 957-1/ 5 mit hoher Anzeigegegnauigkeit

- Magnet-Brems-System
- ca. 8 kg Schwungmasse
- Motor- und computergesteuerte Widerstandseinstellung
- 12 vorgegebene Belastungsprogramme
- 4 Herzfrequenzprogramme (Pulsgesteuert)
- 4 individuelle Benutzerprogramme, 24-stufige Widerstandsregelung
- Handpulsmessung
- 1 Zufallsprogramm
- 1 drehzahlunabhängiges Programm (Vorgabe der Wattleistung von 30 bis 350 Watt in 5 Watt Schritten einstellbar)
- Horizontal und vertikal verstellbarer Sattel (Schnellverschluss)
- Lenker neigungsverstellbar
- Transportrollen
- Netzteil
- 7-Fenster Computer mit digitaler Anzeige von:
Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, ca. Kalorienverbrauch, Pedalumdrehungen, Puls und Watt
- Eingabe von Grenzwerten, wie Zeit, Entfernung und ca. Kalorienverbrauch
- Überschreitung der Grenzwerte wird angezeigt
- Geeignet bis zu einem Körpergewicht von ca. 120 kg

Stellmaße: ca. L 91 x B 50 x H 125 cm

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

Adresse: Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 2051 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 2051 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

Deutsch

Abbildungs-Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge Stück	Montiert an Abbildungs Nr.	ET-Nummer
1	Computer		1	68	36-1205-03-BT
2	Computeranschlusskabel		1	67	36-1205-04-BT
3	Pulsanschlusskabel		2	74	36-1205-05-BT
4	Lenkerverkleidung		1	68	36-9103-07-BT
5	Unterlegscheibe	8//13	1	8	39-10520
6	Federring	für M8	9	8+30+64+78	39-9864
7	Distanzstück	8x12x30	1	8	36-9613209-BT
8	Lenkerschraube	M8x65	1	68	36-9103-08-BT
9	Sattel		1	10	36-1205-08-BT
10	Sattelaufnahme		1	9+15	33-1205-05-SI
11	Unterlegscheibe	8//16	3	9	39-9962
12	Unterlegscheibe	8//19	1	10	39-9917-CR
13	Sterngriffmutter	M8	1	10	36-1205-09-BT
14	Stopfen	20x60	2	15	36-1205-10-BT
15	Sattelstützrohr		1	43	33-1205-07-SI
16	Kunststoffgleiter		1	43	36-1205-11-BT
17	Kugellageraufnahme		2	43	36-9713-01-BT
18	Kugellager	30/45	2	17	36-9713-02-BT
19	Kugellagerabdeckung 2	M23	1	23	36-9713-06-BT
20	Unterlegscheibe	23/38	1	23	36-9713-07-BT
21	Magnet		1	22	36-1205-12-BT
22	Tretkurbelscheibe	240	1	23	36-1205-13-BT
23	Tretkurbelachse		1	43	36-1205-06-SI
24L	Verkleidung links		1	24R+43	33-1205-01-BT
24R	Verkleidung rechts		1	24L+43	36-1205-02-BT
25L	Pedal links		1	23	36-9103-12-BT
25R	Pedal rechts		1	23	36-9103-13-BT
26	Gummistopfen		2	24	36-1205-14-BT
27	Schraube		4	24+43	39-10190
28	Flachriemen	370	1	22+37	36-1205-15-BT
29	Excenterkappen		2	31	36-1205-16-BT
30	Schlossschraube	M8x65	2	31	39-10001-CR
31	Fuß hinten		1	43	33-1205-03-SI
32	Achsmutter	3/8"	2	35	39-9820-SW
33	Mutter	3/8"	2	35	39-9820
34	Distanzring		1	35	39-10497
35	Schwungradachse		1	38	33-9114-04-SI
36	Kugellager	6000	2	37	39-9998
37	Riemenrad		1	35	36-9103-20-BT

Abbildungs-Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge Stück	Montiert an Abbildungs Nr.	ET-Nummer
38	Kugellager	6003	2	39	39-10494
39	Schwungrad		1	35	33-1205-08-SI
40	Freilauflager		1	39	36-9103-19-BT
41	Kugellager	6300	1	39	39-9946
42	Wellscheibe	10/14	1	35	36-1205-17-BT
43	Grundrahmen		1		33-1205-01-SI
44	Hutmutter	M8	2	30	39-9900-CR
45	Unterlegscheibe gebogen	8//19	8	30+64+78	39-9966-CR
46	Kunststoffscheibe	8//25	1	49	39-9991
47	Feder		1	51	36-1205-18-BT
48	Unterlegscheibe	8//30	1	49	39-9991
49	Schraube	M8x20	1	51	39-10095-SW
50	Innensechskantschraube	M10x35	1	51	39-10269-CR
51	Spannbügel		1	43	33-1205-19-BT
52	Distanzstück	12x20	1	50	39-10525
53	Spannrolle	25x38	1	50	36-9119-26-BT
54	Selbstsichernde Mutter	M10	1	50	39-9981
55	Stellmotor		1	43+84	36-1205-20-BT
56	Schraube	M5x12	2	55	39-10165
57	Sechskantschraube	M6x40	1	83	39-10085
58	Kugellagerabdeckung 1	M22	1	23	36-9713-03-BT
59	Unterlegscheibe	22//35	1	23	36-9713-04-BT
60	Mutter	M22	1	23	36-9713-05-BT
61	Sensorkabel		1	43	36-1205-21-BT
62	Sensorhalter		1	61	36-9119-22-BT
63	Schraube	3.5x12	2	62	39-9909
64	Innensechskantschraube	M8x15	4	68	39-9888
65	Stellmotorkabel		1	55+67	36-1205-22-BT
66	Schnellverschluss	M16	1	43	36-9103-29-BT
67	Verbindungskabel		1	2+65	36-1205-23-BT
68	Lenkerstützrohr		1	43	33-1205-02-SI
69	Schraube	M5x10	4	1	39-9903-SW
70	Handpule		2	73	36-1205-24-BT
71	Stopfen		2	73	39-9902
72	Griffüberzug		2	73	36-9103-33-BT
73	Lenker		1	68	33-9103-03-SI
74	Pulskabel		2	3+70	36-9114-05-BT
75	Endkappen mit Transportrollen		2	77	36-1205-25-BT
76	Schraube	3x8	2	75	39-10076-SW
77	Fuß vorne		1	43	33-1205-04-SI
78	Innensechskantschraube	M8x60	2	77	39-10436
79	Schraube	4x50	5	24	39-10499
80	Selbstsichernde Mutter	M8	5	9+49+82	39-9818
81	Unterlegscheibe	8//16	1	82	39-9962
82	Sechskantschraube	M8x45	1	83	39-10110
83	Magnetbügel		1	84	33-9103-12-SI
84	Seilzug		1	55+83	36-1205-26-BT
85	Feder		1	83	36-1205-27-BT
86	Netzanschlusskabelbuchse		1	65	36-9103-32-BT
87	Multi-Kreuzschlitz	13/15	1		36-9107-27-BT
88	Multi-Gabelschlüssel	13/14/15	1		36-9107-28-BT
89	Innensechskantschlüssel	6	1		36-9116-14-BT
90	Netzgerät	6Volt//1000mA	1		36-9103-31-BT
91	Montage- und Bedienungsanleitung		1		36-1205-28-BT

Montageanleitung

Bevor Sie mit der Montage beginnen, unbedingt unsere Empfehlungen und Sicherheitshinweise beachten!

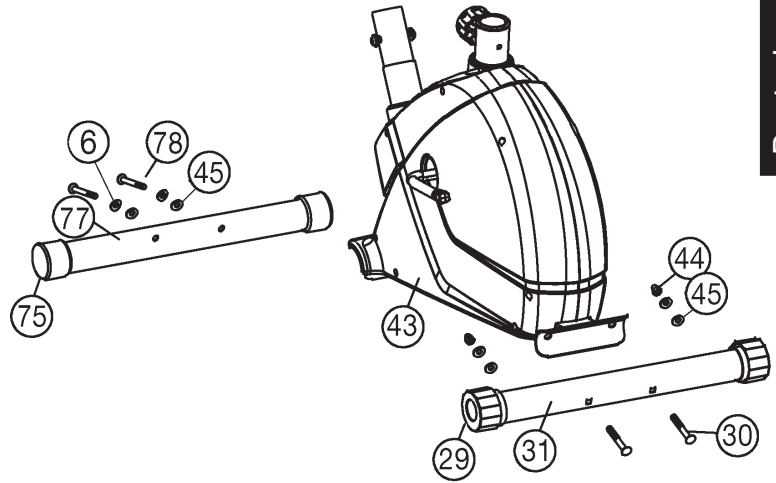
Entnehmen Sie alle Einzelteile der Verpackung, legen Sie diese auf den Boden und kontrollieren grob Sie die Vollständigkeit anhand der Montagebilder.

Dieses soll Ihnen den Zusammenbau des Gerätes erleichtern und schneller durchführbar machen.

Schritt 1:

Montage der Fußrohre (31+77) am Grundrahmen (43).

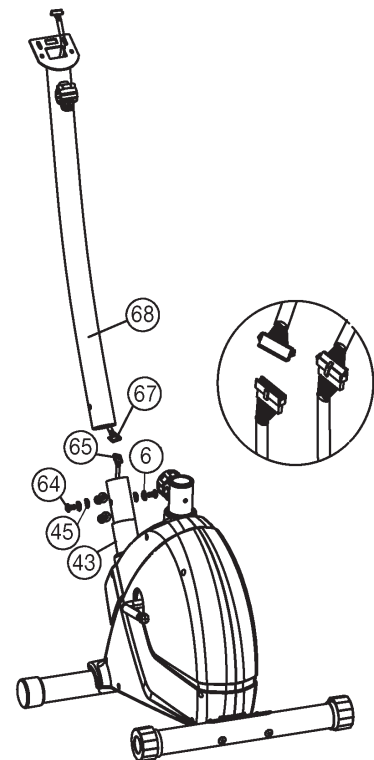
1. Montieren Sie den vorderen Fuß (77) mit den vormontierten Fußkappen mit Transportrollen (75) am Grundgestell (43). Benutzen Sie dafür je zwei Schrauben (78), gebogene Unterlegscheiben (45) und Federringe (6).
2. Montieren Sie den hinteren Fuß (31) mit den vormontierten Excenterkappen (29) am Grundgestell (43). Benutzen Sie dafür 2 Schrauben (30), Unterlegscheiben (45) und Federringe (6) und Muttermutter (44). (Nach Beendigung der Gesamtmontage können Sie durch Drehen der Endkappen (29) kleine Unebenheiten des Untergrundes ausgleichen. Das Gerät wird damit so ausgerichtet, dass ungewollte Eigenbewegungen des Gerätes während des Trainings ausgeschlossen werden.)



Schritt 2:

Montage des Lenkerstützrohres (68) am Grundrahmen (43).

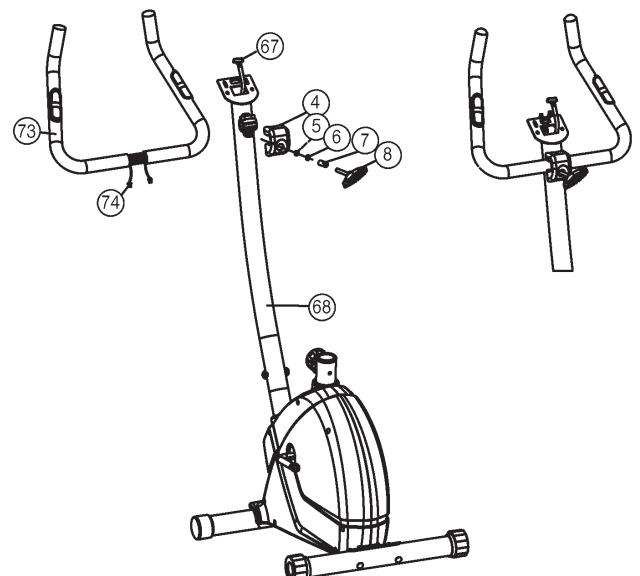
1. Nehmen Sie das Lenkerstützrohr (68) mit dem bereits eingelegten Computerkabelstrang (67) zur Hand. Verbinden Sie den unten aus dem Lenkerstützrohr (68) ragenden Stecker des Computerkabelstranges (67) mit dem aus dem Grundgestell (43) ragenden Stecker des Stellmotorkabels (65).
2. Stecken Sie das Lenkerstützrohr (68) in die dafür vorgesehene Aufnahme des Grundgestelles (43). Achten Sie darauf, dass die zuvor hergestellte Kabelverbindung nicht eingequetscht wird und schieben Sie das Lenkerstützrohr (68) langsam nach unten in die Aufnahme des Grundgestelles. Verschrauben Sie das Lenkerstützrohr (68) mit dem Grundgestell (43) mittels der Schrauben (64), Federringe (6) und der Unterlegscheiben (45).



Schritt 3:

Montage des Lenkers (73) am Stützrohr (68).

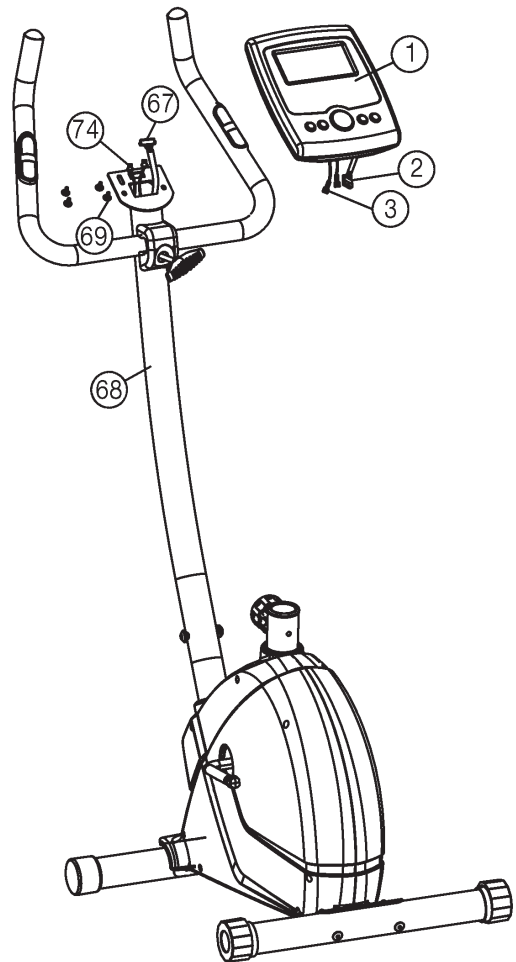
1. Führen Sie den Lenker (73) zur geöffneten Lenkeraufnahme am Stützrohr (68), stecken Sie die Handpulsquelle (74) durch die Löcher des Stützrohres (68) nach oben heraus und schließen Sie die Lenkeraufnahme über den Lenker (73).
2. Stecken Sie die Lenkerverkleidung (4) über den Lenker (73) und befestigen Sie den Lenker (73) in gewünschter Position am Stützrohr (68) mittels der Flügelschraube (8), des Distanzstückes (7), des Federrings (6) und der Unterlegscheibe (5).



Schritt 4:

Montage des Computers (1) am Stützrohr (68).

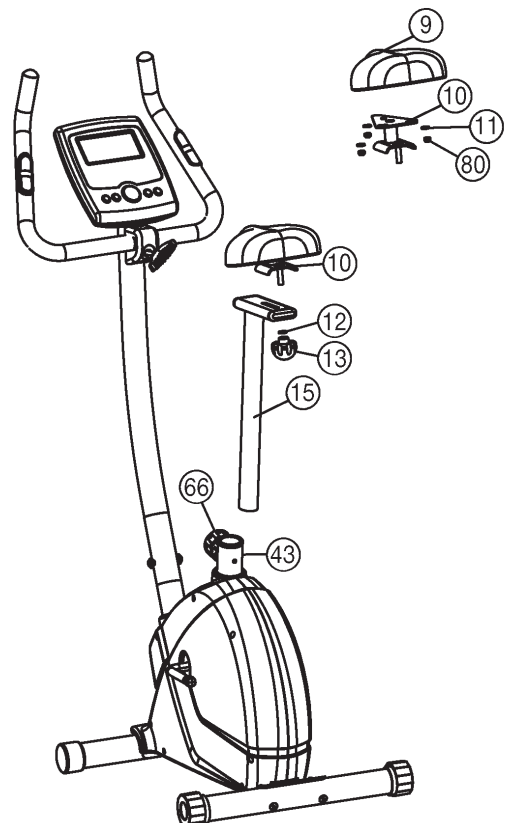
1. Stecken Sie den Stecker des Verbindungskabels (67), der oben aus dem Lenkerstützrohr (68) ragt, in das Computeranschlusskabel (2) ein.
2. Anschließend die Stecker der Puls kabel (74) in die entsprechenden Pulsanschlusskabel (3) einstecken.
3. Schieben Sie den Computer (1) auf die dafür vorgesehene Platte des Lenkerstützrohres (68) (ohne die Kabelverbindung einzuquetschen), und schrauben Sie den Computer (1) mittels der Schrauben (69) am Stützrohr (68) fest.



Schritt 5:

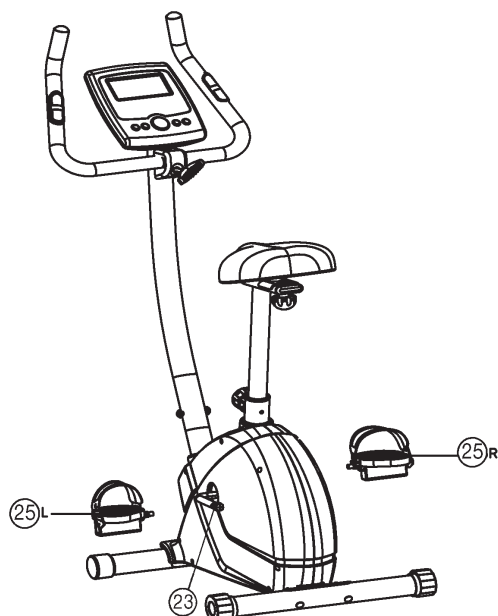
Montage des Sattels (9), des Sattelschlittens (10) und des Sattelstützrohres (15).

1. Stecken Sie den Sattel (9) auf den Sattelschlitten (10) und schrauben Sie diesen mittels der Unterlegscheiben (11) und Muttern (80) fest.
2. Legen Sie den Sattelschlitten (10) in die Aufnahme am Sattelstützrohr (15) und befestigen Sie diesen in gewünschter horizontaler Stellung mittels der Sterngriffmutter (13) und der Unterlegscheibe (12).
3. Schieben Sie das Sattelstützrohr (15) in die dafür vorgesehene Aufnahme des Grundrahmens (43). Die gewünschte Sitzposition mittels Eindrehen des Schnellverschlusses (66) sichern. (Achtung! Zum Eindrehen des Schnellverschlusses (66) muss das Gewindeloch im Grundrahmen (43) und eines der Löcher im Sattelstützrohr (15) übereinander stehen. Weiterhin muss darauf geachtet werden, dass das Sattelstützrohr (15) nicht über die markierte, maximale Einstellposition aus dem Grundrahmen (43) herausgezogen wird. Die Einstellung kann später beliebig verändert werden, in dem man den Schnellverschluss (66) nur einige Umdrehungen losdreht und ihn dann zieht, das Sattelstützrohr in die neue Position bringt bis der Schnellverschluss (66) einrastet und ihn danach wieder festdreht.)



Schritt 6:**Montage der Pedalen (25L+25R) an der Tretkurbel (23).**

1. Schrauben Sie die rechte Pedale (25R) auf der in Fahrtrichtung rechten Seite in den Tretkurbelarm (23) ein (Achtung! Rechts und Links sind aus der Blickrichtung zu sehen, wenn man auf dem Gerät sitzt und trainiert. Weiterhin ist darauf zu achten, dass das Gewindestück der rechten Pedale im Uhrzeigersinn in das Gewindeloch der Tretkurbel einzudrehen ist.)
2. Die linke Pedale (25L) schrauben Sie in den in Fahrtrichtung befindlichen linken Tretkurbelarm (23) ein. (Achtung! Das Gewindestück der linken Pedale muss entgegen dem Uhrzeigersinn in das Gewindeloch der Pedalkurbel eingedreht werden.) Die Zuordnung der einzelnen Teile ist für Sie durch eine zusätzliche Kennzeichnung dieser, mit den Buchstabe R für rechts und L für links, vereinfacht worden.
3. Anschließend montieren Sie die Pedalsicherungsänder links und rechts an die entsprechenden Pedalen (25R+25L).

**Schritt 7:****Montage des Netzgerätes (90).**

1. Stecken Sie den Stecker des Netzgerätes (90) in die entsprechende Buchse (86) am hinteren Ende der Verkleidung des Gerätes.
2. Stecken Sie danach das Netzgerät (90) in eine vorschriftsmäßig installierte Steckdose (230V~/50Hz).

**Schritt 8:****Kontrolle**

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

Anmerkung:

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

Garantiebestimmungen

Die Garantie beginnt mit dem Rechnungs- bzw. Auslieferdatum und beträgt 24 Monate.

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.

Dieses Gerät ist nicht für eine kommerzielle oder gewerbliche Nutzung geeignet. Eine Zuwiderhandlung hat eine Garantieverkürzung zur Folge.

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

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

Trainingscomputer



ANZEIGEN:

UPM /Umdrehung per Minute: 15~999
 Km/h/Geschwindigkeit : 0.0~99.9 km/h
 Zeit : 00:00~99:59.
 KM/Entfernung : 0.00~99.99 km
 Kalorien : 0~999kcal
 Watt-Vorgabemöglichkeit : 10~350
 Herzsymbol blinkt wenn Pulsdaten empfangen werden
 Pulsanzeige : P~30~240 max. möglicher Wert.
 (Automatische Wechselanzeige zwischen Watt/Kalorien und UPM/km/h alle 6 Sekunden)
 Widerstandsprofil: 1~24 Stufe
 Programmanzeige: Manual = Manuelles Programm, Program = Trainingsprogramme P1-P12;
 User = U1-U4, Watt = unabhängiges Wattprogramm; H.R.C. = Pulsprogramme 55%, 75%, 90% und Zielpuls
 Pulsanzeige : P~30~240 max. möglicher Wert.
 Userdaten : U0 ~U4 (U1 ~ U4) eingespeicherte Benutzerdaten

TASTENFUNKTIONEN:

1. F-Drehtaste mit +/- Funktion = Drehen der Taste um eine Funktionsauswahl zu treffen oder einen Vorgabewert einzustellen. Kurzes Drücken der Taste bestätigt die Funktionsauswahl oder wechselt von einer Funktion in die Nächste. Wenn diese Taste für 2 Sek. gedrückt gehalten wird, Rückkehr zur Auswahl der User Einstellung U1-U4
2. START/STOP -Taste: Startet oder Stoppt das Trainingsprogramm.
3. TEST -Taste: Fitnesstest mit Vergabe von Noten (F1-F6)
4. QUICK START -Taste: Direkter Trainingsstart im manuellen Programm.
5. L -Taste : Rückkehr zur Programmauswahl. Wenn diese Taste für 2 Sek. gedrückt gehalten wird, Rückkehr zum Startmenü zur User-Auswahl.

FUNKTIONSBESCHREIBUNG

Inbetriebnahme

- 1) Einschalten durch Einstecken den Netzgerätes. In der Anzeige erscheint U1. Mit der +/- Drehtaste den beliebigen User Programm U1-U4 wählen. Mit der F-Taste bestätigen. Eingabe der Daten im Fenster oben rechts: Geschlecht, Alter, Körpergröße und Körpergewicht. Mit der F-Taste bestätigen.
 U0~U4 sind Persönliche Programme (persönliche Werte). Daten werden nur in U1 bis U4 gespeichert. U0 ist für sporadische Benutzer.
- 2) Programmauswahl blinkt. Auswahl des Programmes mittels der F-Drehtaste und bestätigen durch Drücken der F-Drehtaste. Alle voreingestellten Werte können mit der F-Taste geändert werden bis das gewünschte Programmprofil blinkt. Mit der F-Drehtaste bestätigen.
- 3) Wenn das Programm und die anderen Werte eingestellt sind, START/STOP-Taste drücken um das Training zu beginnen.
- 4) Erneutes Drücken der START/STOP-Taste beendet oder unterbricht das Programm.

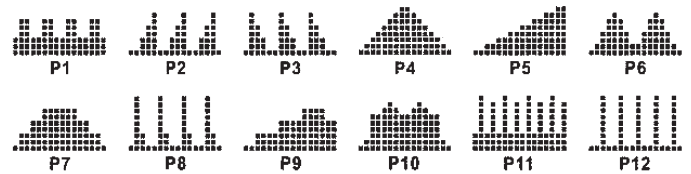
1. Manual: Manuelles Programm

Einstellung des Widerstandlevels mittels de F-Drehtaste anhand der Stufenanzeige auf dem Display, dann (wenn nötig) Einstellung der Trainings-

parameter ZEIT / ENTFERNUNG / KALORIEN / PULS.
 Mit der Taste START/STOP beginnen Sie das manuelle Programm.

2. Program: Trainingsprogramme

6 verschiedene Trainingsprogramme (P1~P6) für abwechslungsreiches Training. Der Widerstand ist in den Programmen mittels de F-Drehtaste beeinflussbar.



3. User: individuelle Programme U0-U4:

Entwerfen Sie Ihr eigenes Programmprofil. Bei den Programmen U1~U4 kann der Widerstand jedes Abschnittes selbst bestimmt werden. Die Programmeinstellungen werden automatisch gespeichert. U0 kann genauso wie U1~U4 eingestellt werden, nur diese Daten können nicht gespeichert werden.

4. Watt: unabhängiges Wattprogramm:

Voreinstellung des WATT-Wertes ist 100, In 5Watt-Schritten kann der Wert von 10 bis 350 Watt verändert werden. Mit der F-Drehtaste wird der WATT-Wert eingestellt. Der eingegebene WATT-Wert bleibt unabhängig von der Geschwindigkeit durch automatisches Anpassen des Widerstandes konstant.

5. H.R.C.: Pulsprogramme

Die Pulsprogramme 55%, 75% und 90% richten sich nach der Alterseingabe des jeweiligen Users (U1-U4) und errechnen daraus als Pulsobergrenze 55%, 75% oder 90% des maximalen Pulswerts. Für das Zielpulsprogramm geben Sie die gewünschte Pulsobergrenze direkt mittels der F-Drehtaste vor.

Die PULS Anzeige blinkt sobald die Pulsobergrenze erreicht wird.

I 55% -- DIÄT PROGRAMM

II 75% -- GESUNDHEITSPROGRAMM

III 90% -- SPORTPROGRAMM

IV TARGET—ZIELPULS (BENUTZER-EINGABE)

6. Random (Zufallsprogramm)

Beim Anwählen des Zufallsprogramms wird ein Programmvorschlag aus über 100 verschiedenen Widerstandsprofilen ausgewählt und angezeigt. Hiermit kann man sich immer wieder mit einem Trainingsprogramm überraschen lassen.

FITNESS-TEST:

Nach einem Training drücken Sie auf TEST-Taste. Damit das Programm richtig funktionieren kann, legen Sie beide Hände auf die Handpulssensoren während die ZEIT eine Minute herunter zählt und dann wird eine Fitnessnote von F1 bis F6 angezeigt.

HINWEIS: Während des Fitnesstest funktioniert keine andere Anzeige.

F 1 ~ F6 = HERZFREQUENZ-ERHOLUNGSELEVEL

• Drücken Sie zum Start die TEST-Taste

• Anzeige der Ergebnisse von F1 - F6.

Zustand	Ergebnis	Herzfrequenz
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

HINWEISE

1. Verwenden Sie nur einen passenden AC-Adapter mit 6 Volt=DC/1000 mA.
2. Halten Sie Feuchtigkeit vom Trainingscomputer fern.

Trainingsanleitung

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

1. 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 für ein effektives Training kann dabei der Puls sein. Dieser sollte sich während des Trainings in dem Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befinden (Ermittlung und Berechnung siehe Tabelle und Formel).

Während der ersten Wochen sollte sich der Puls während des Trainings im unteren Bereich von 70% des Maximalpulses befinden. Im Laufe der darauffolgenden Wochen und Monate sollte die Pulsfrequenz langsam bis zur Obergrenze von 85% des Maximalpulses gesteigert werden. Je größer die Kondition des Trainierenden wird, desto mehr müssen die Trainingsanforderungen gesteigert werden, um in den Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses zu gelangen. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer und/oder einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen möglich.

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:

- Puls-Kontroll-Messung auf herkömmliche Weise (Abtasten des Pulsschlages z.B. am Handgelenk und zählen der Schläge innerhalb einer Minute).
- Puls-Kontroll-Messung mit entsprechend geeigneten und geeichten Puls-Mess-Geräten (im Sanitäts- Fachhandel erhältlich).

2. Häufigkeit:

Die meisten Experten empfehlen die Kombination einer gesundheitsbewußten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muß, und körperlicher 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 Woche. Ideal bleibt natürlich eine Häufigkeit von fünf Trainingseinheiten pro Woche.

3. 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.

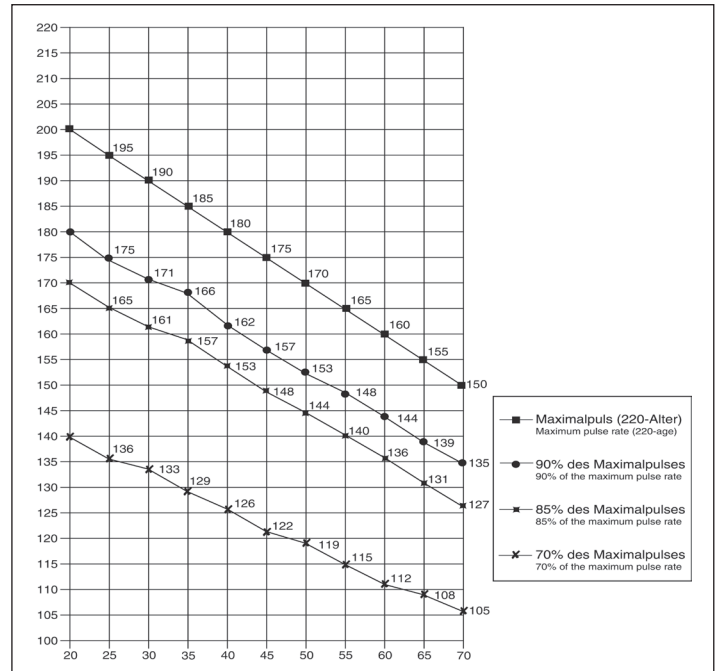
Danach sollte das eigentliche Training („Trainings-Phase“) beginnen. Die Trainingsbelastung sollte erst einige Minuten gering sein und dann für eine Periode von 15 bis 30 Minuten so gesteigert werden, daß sich der Puls im Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befindet.

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.

Weitere Informationen zum Thema Aufwärmübungen, Dehnungsübungen oder allgemeine Gymnastikübungen finden Sie in unserem Downloadbereich unter www.christopeit-sport.com

4. 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.



Berechnungsformeln:

Maximalpuls	=	220 - Alter
90% des Maximalpuls	=	(220 - Alter) x 0,9
85% des Maximalpuls	=	(220 - Alter) x 0,85
70% des Maximalpuls	=	(220 - Alter) x 0,7

1. Summary of Parts	Page 3 - 4
2. Important Recommendations and Safety Information	Page 12
3. Parts List	Page 13 - 14
4. Assembly Instructions With Exploded Diagrams	Page 15 - 17
5. Computer instructions	Page 18
6. Training Instructions	Page 19

Dear customer,

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

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

Top-Sports Gilles GmbH



Important Recommendations and Safety Instructions

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

1. Assembly the machine exactly as described in the installation instructions and use only the enclosed, specific parts of the machine. Before assembling, verify the completeness of the delivery against the delivery notice and the completeness of the carton against the assembly steps in the installation and operating instructions.
2. Check the firm seating off all screws, nuts and other connections before using the machine for the first time and at regular intervals to ensure that the trainer is in a safe condition.
3. Set up the machine in a dry, level place and protect it from moisture and water. Uneven parts of the floor must be compensated by suitable measures and by the provided adjustable parts of the machine if such are installed. Ensure that no contact occurs with moisture or water.
4. Place a suitable base (e.g. rubber mat, wooden board etc.) beneath the machine if the area of the machine must be specially protected against indentations, dirt etc.
5. Before beginning training, remove all objects within a radius of 2 metres from the machine.
6. Do not use aggressive cleaning agents to clean the machine and employ only the supplied tools or suitable tools of your own to assemble the machine and for any necessary repairs. Remove drops of sweat from the machine immediately after finishing training.
7. **WARNING!** Systems of the heart frequency supervision can be inexact. Excessive training can lead to serious health damage or to the death. Consult a doctor before beginning a planned training programme. He can define the maximum exertion (pulse, Watts, duration of training etc.) to which you may expose yourself and can give you precise information on the correct posture during training, the targets of your training and your diet. Never train after eating large meals.
8. Only train on the machine when it is in correct working order. Use original spare parts only for any necessary repairs. **WARNING!** Replace the worn parts immediately and keep this equipment out of use until repaired.
9. When setting the adjustable parts, observe the correct position and the marked, maximum setting positions and ensure that the newly adjusted position is correctly secured.
10. Unless otherwise described in the instructions, the machine must only be used for training by one person at a time. The exercise time should not overtake 60 min./daily.

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

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

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

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

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

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

17. This machine is a speed-independant machine.

18. The unit has a resistance device with 24 levels. This makes it possible to increase or reduce the braking resistance and thus the amount of effort required in the training. Pressing the button with an arrow pointing upwards reduces the braking resistance and thus the amount of effort required in the training. Pressing the button with an arrow pointing downwards increases the braking resistance and thus the amount of effort required in the training.

19. This machine has been tested and certified in compliance with EN 957-1 and -5 "H,A". The maximum permissible load (=body weight) is specified as 120 kg.

Parts list – List of spare parts

BT 2 order No. 1205

Technical data: Issue: 01. 05. 2012

Ergometer of Class HA / EN 957-1/ 5 with high accuracy

- Motor- and Computer-controlled magnetic resistance
- Approx 8 kg flywheel
- 12 stored training programs
- 4 stored heart frequency training programs
- 4 individual programs, 24 manually adjustable load steps
- 1 random program
- 1 speed independent program (30 - 350 Watt, resistance adjustable in 5 Watt steps)
- Hand pulse measurement
- Horizontally and vertically adjustable saddle (quick release)
- Handlebar inclination adjustable
- Floor level compensation
- Transport rollers at front foot
- Power plug
- Computer showing at same time: speed, distance, time, approx calorie consumption, pedal revolutions per minute, pulse frequency and Watt
- Input of limits for time, speed and approx calories
- Announcement of higher limits
- Load max. 120 kg (Body weight)

Space requirement L 91 x W 50 x H 125 cm

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

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

Illustration No.	Designation	Dimensions mm	Quantity	Attached to illustration No.	ET number
1	Computer		1	68	36-1205-03-BT
2	Computer cable		1	67	36-1205-04-BT
3	Pulse connection cable		2	74	36-1205-05-BT
4	Handlebar cover		1	68	36-9103-07-BT
5	Washer	8//13	1	8	39-10520
6	Spring washer	for M8	9	8+30+64+78	39-9864
7	Steelbush	8x12x30	1	8	36-9613209-BT
8	Handlebar knob	M8x65	1	68	36-9103-08-BT
9	Seat		1	10	36-1205-08-BT
10	Seat slide		1	9+15	33-1205-05-SI
11	Washer	8//16	3	9	39-9962
12	Washer	8//19	1	10	39-9917-CR
13	Grip nut	M8	1	10	36-1205-09-BT
14	End cap	20x60	2	15	36-1205-10-BT
15	Seat post		1	43	33-1205-07-SI
16	Plastic slide		1	43	36-1205-11-BT
17	Ball bearing holder		2	43	36-9713-01-BT
18	Ball bearing	30/45	2	17	36-9713-02-BT
19	Bearing cover nut	M23	1	23	36-9713-06-BT
20	Washer	23/38	1	23	36-9713-07-BT
21	Magnet		1	22	36-1205-12-BT
22	Belt pulley	240	1	23	36-1205-13-BT
23	Pedal crank		1	43	36-1205-06-SI
24L	Cover left		1	24R+43	33-1205-01-BT
24R	Cover right		1	24L+43	36-1205-02-BT
25L	Pedal left		1	23	36-9103-12-BT
25R	Pedal right		1	23	36-9103-13-BT
26	Cover of crank		2	24	36-1205-14-BT
27	Screw		4	24+43	39-10190
28	Belt	370	1	22+37	36-1205-15-BT
29	Excentric cap		2	31	36-1205-16-BT
30	Carriage bolts	M8x65	2	31	39-10001-CR
31	Rear stabilizer		1	43	33-1205-03-SI
32	Axle nut	3/8"	2	35	39-9820-SW
33	Nut	3/8"	2	35	39-9820
34	O-ring		1	35	39-10497
35	Flywheel axle		1	38	33-9114-04-SI

Illustration No.	Designation mm	Dimensions	Quantity illustration No.	Attached to	ET number
36	Bearing	6000	2	37	39-9998
37	Small pulley	8x25	1	35	36-9103-20-BT
38	Bearing	6003	2	39	39-10494
39	Flywheel		1	35	33-1205-08-SI
40	Free wheel bearing		1	39	36-9103-19-BT
41	Bearing	6300	1	39	39-9946
42	Wave washer	10/14	1	35	36-1205-17-BT
43	Frame		1		33-1205-01-SI
44	Cap nut	M8	2	30	39-9900-CR
45	Curved washer	8//19	8	30+64+78	39-9966-CR
46	Plastic washer	8//25	1	49	39-9991
47	Spring		1	51	36-1205-18-BT
48	Flat washer	8//30	1	49	39-9991
49	Hex screw	M8x20	1	51	39-10095-SW
50	Inner hex screw	M10x35	1	51	39-10269-CR
51	Idler bracket		1	43	33-1205-19-BT
52	Idler wheel bush	12x20	1	50	39-10525
53	Idler Wheel	25x38	1	50	36-9119-26-BT
54	Nylon nut	M10	1	50	39-9981
55	Motor		1	43+84	36-1205-20-BT
56	Screw	M5x12	2	55	39-10165
57	Hex screw	M6x40	1	83	39-10085
58	Bearing cover	M22	1	23	36-9713-03-BT
59	Washer	22//35	1	23	36-9713-04-BT
60	Hexnut	M22	1	23	36-9713-05-BT
61	Sensor		1	43	36-1205-21-BT
62	Sensor holder		1	61	36-9119-22-BT
63	Screw	3.5x12	2	62	39-9909
64	Inner hex screw	M8x15	4	68	39-9888
65	Motorcable		1	55+67	36-1205-22-BT
66	Quick release	M16	1	43	36-9103-29-BT
67	Connection cable		1	2+65	36-1205-23-BT
68	Handlebar support		1	43	33-1205-02-SI
69	Screw	M5x10	4	1	39-9903-SW
70	Hand pulse		2	73	36-1205-24-BT
71	End cap		2	73	39-9902
72	Handlebar foam		2	73	36-9103-33-BT
73	Handlebar		1	68	33-9103-03-SI
74	Pulse cable		2	3+70	36-9114-05-BT
75	Transportation wheel		2	77	36-1205-25-BT
76	Screw	3x8	2	75	39-10076-SW
77	Front stabilizer		1	43	33-1205-04-SI
78	Inner hex screw	M8x60	2	77	39-10436
79	Screw	4x50	5	24	39-10499
80	Nylon nut	M8	5	9+49+82	39-9818
81	Flat washer	8//16	1	82	39-9962
82	Hex screw	M8x45	1	83	39-10110
83	Magnetic bracket		1	84	33-9103-12-SI
84	Cable		1	55+83	36-1205-26-BT
85	Spring		1	83	36-1205-27-BT
86	DC connection cable		1	65	36-9103-32-BT
87	Multi cross wrench	13/15	1		36-9107-27-BT
88	Multi hex wrench	13/14/15	1		36-9107-28-BT
89	Allan wrench	6	1		36-9116-14-BT
90	AC adapter	6Volt//1000mA	1		36-9103-31-BT
91	Assembly and exercise instructions		1		36-1205-28-BT

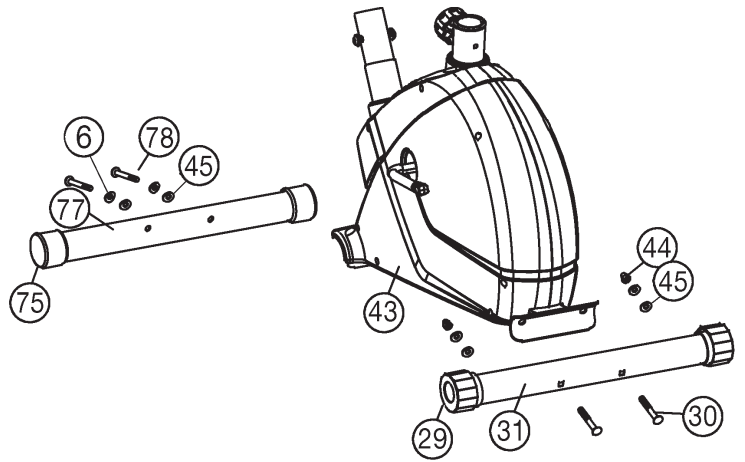
Assembly Instructions

Remove all the separate parts from the packaging, lay them on the floor and check that all are there on the basis of the step drawings in these instructions for assembly and use. Please note that a number of parts have been connected directly to the main frame and preassembled. In addition, there are several other individual parts that have been attached to separate units. This will make it easier and quicker for you to assemble the equipment.

Step 1:

Attach the stabilizer (31+77) at main frame (43).

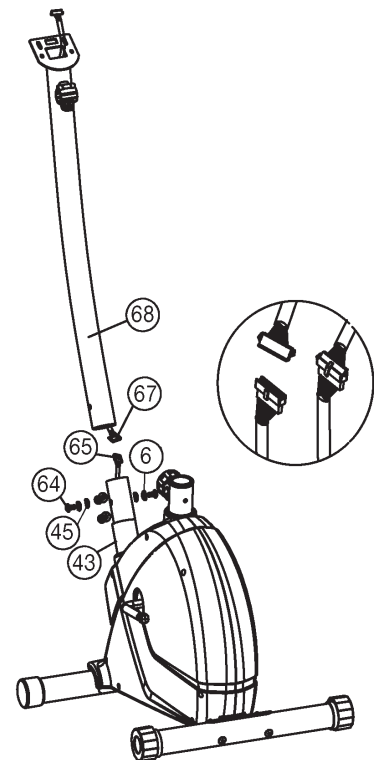
1. Attach the front foot (77) with the preassembled transport rollers (75) to the main frame (43). Do this with the two screws (78), curved washers (45) and spring washers (6).
2. Attach the rear foot (31) with the preassembled eccentric caps (29) to the main frame (43). Do this with the two screws (30), curved washers (45), spring washers (6) and cap nuts (44). After assembly has been completed, you can compensate for minor irregularities in the floor by turning end cap (29). The equipment should be set up that the equipment does not move of its own accord during a training session.



Step 2:

Attach the front post (68) at main frame (43).

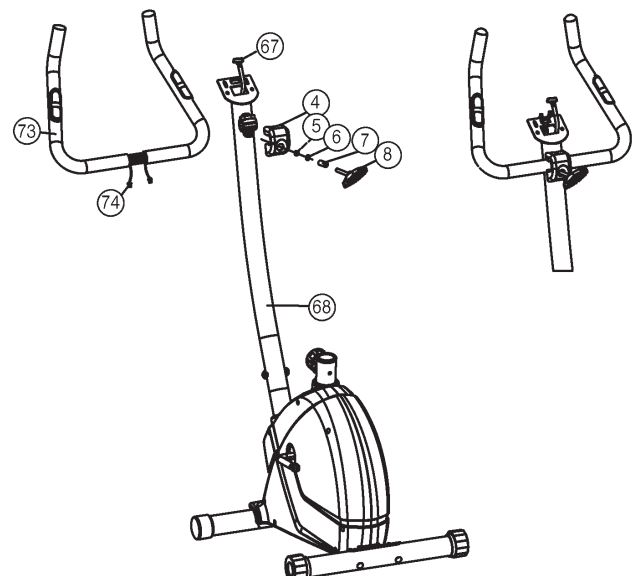
1. Hold the handlebar support (68) with the computer cable (67) against the main frame holder. Connect the plug for the computer cable (67) coming out of the bottom of the handlebar support (68) of the computer with the matching plug for the motor cable (65) coming out of the main frame (43).
2. Place the handlebar support (68) in the locator provided for it in the main frame (43). 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 (68) onto the base frame (43) with the screws (64), spring washers (6) and washers (45).



Step 3:

Attach the handlebar (73) at handlebar support (68).

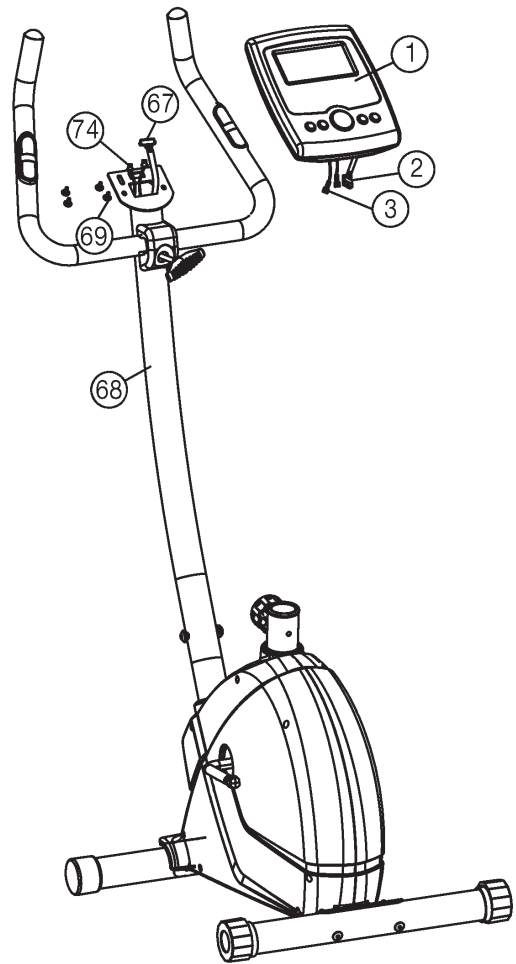
1. Guide the preassembled handlebar unit (73) through the upper part of the handlebar post (68), put the pulse cables (74) through the holes to the top and close the bracket of handlebar holder.
2. Attach the handlebar cover (4) at the handlebar holder of handlebar support (68) and screw the handlebar (73) in desired position at the handlebar post (68) and tighten firmly with spacer (7), spring washer (6), washer (5) and handlebar screw (8).



Step 4:

Attach the computer (1) at handlebar support (68).

1. Put the plug of the connecting cable (67) projecting from the handlebar support (68) into the computer connection cable (2).
2. Put the plugs of the pulse cables (74) projecting from the handlebar (73) into the pulse connection cables (3).
3. Place the computer (1) on the plate provided for it on the handlebar support (68) and attach it with the screws (69).

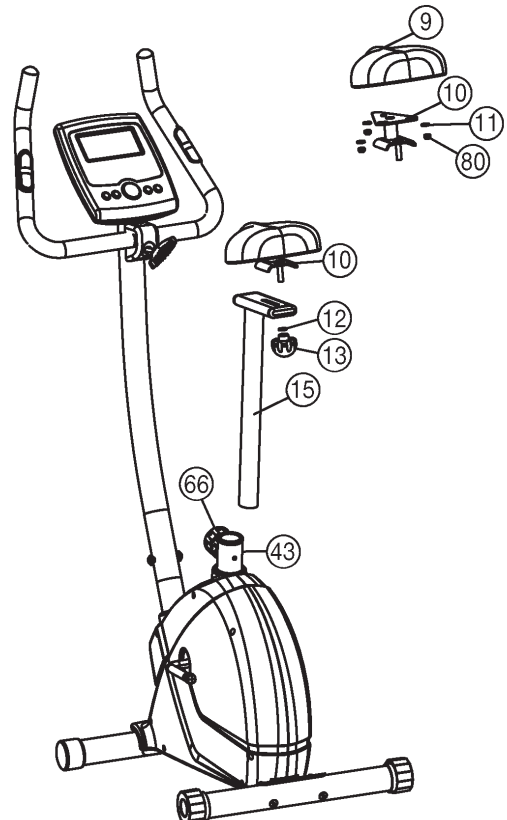


Step 5:

Installation of saddle (9), saddle slide (10) saddle support (15).

1. Push the saddle (9) with saddle bracket into the movable saddle slide (10) and tight it up with washer (11) and nut (80).
2. Place the movable seat slide (10) into the holder of saddle post (15), set it at the desired horizontally position and tighten it by washer (12) and movable seat knob (13).
3. Insert the saddle support (15) into the provided holder of the main frame (43) and secure at the desired position by screwing in the rapid-action lock (66).

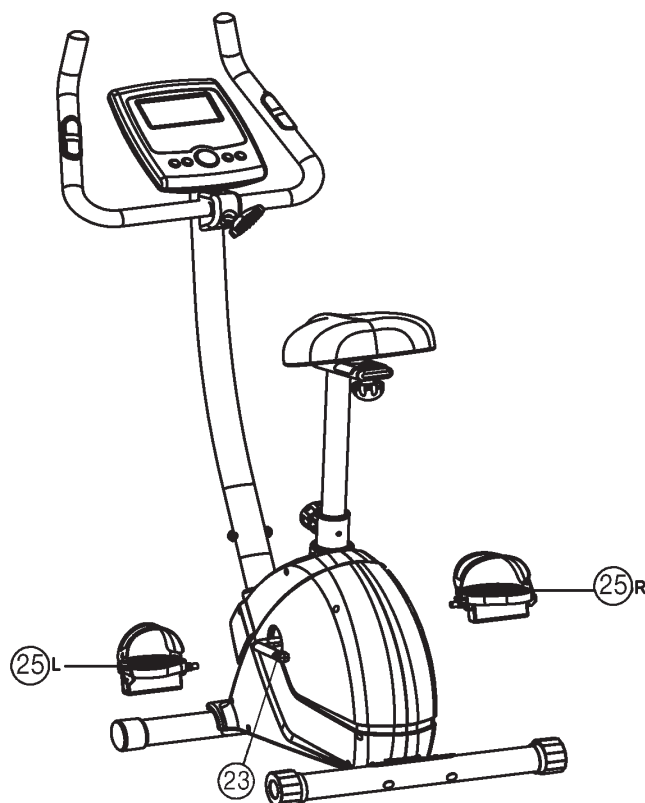
(Note: To screw in the rapid-action lock (66), the threaded hole in the main frame (43) and one of the holes in the saddle support (15) must be aligned. Furthermore, ensure that the saddle support (15) is not pulled out of the main frame (43) beyond the marked maximum position. The setting of the saddle post can be adjusted as desired later. For this, the rapid action catch (66) must be loosened by only a few revolutions, the cap of the lock must be pulled away and the saddle adjusted. Then secure the new setting by tightening the rapid action catch.



Step 6:

Installation of the right and left pedal (25L+25R) at pedal crank (23).

1. Screw the left pedal (25L) into the threaded hole on the left hand side of the pedal crank (23) and tighten firmly.
(Note: Right and left are specified as viewed seated on the machine during training. The threaded part of the left pedal must be screwed anticlockwise into the threaded hole of the pedal crank.)
The pedals are marked "R" for right and "L" for left.
2. Screw the right pedal (25R) into the threaded hole on the right hand side of the pedal crank (23) and tighten firmly.
(Note: 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. Then attach the pedal straps left and right to the respective pedals (25).



Step 7:

Installation of the power adaptor (90).

1. Please insert the plug of adaptor (90) to the jack (86) at the end of chain cover.
2. Please insert the plug of adaptor (90) to the jack of wall power (230V~/50Hz).



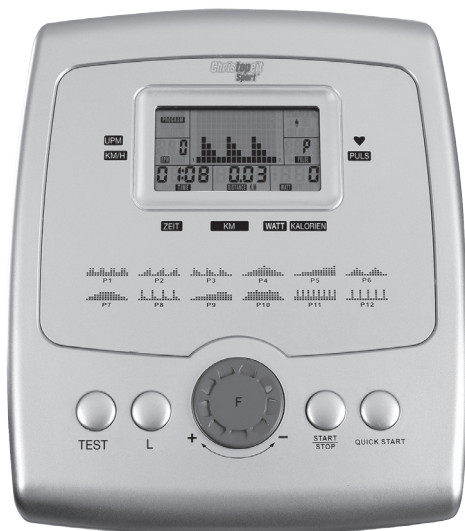
Step 8:

Checks

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

Note:

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



FUNCTION

SCAN	: Alternates between WATTS/CALORIES and RPM/SPEED. 6 seconds per display.
RPM	: 0~15~999
SPEED	: 0.0~99.9 km/h
TIME	: 00:00~99:59.
DISTANCE	: 0.00~99.99 km
CALORIES	: 0~999.
WATTS CONSTANT	: 10~350
HEART SYMBOL	: ON/OFF flashes
MANUAL	: 1~24 level
PROGRAM	: P1~P12
H.R.C	: 55% 75% 90% IND (TARGET)
PULSE	: P~30~240, max value is available.
USER DATA	: U0 ~U4 (U1 ~ U4) memorized user data

KEY FUNCTIONS

1. F (we call it enter/reset key): Function select and confirmation key. PUSH
TOTAL RESET: - user press / hold „F“ key 2 SECS, return to original setting mold, let user to set up 1. User data
2. Function value (setting TIME / DISTANCE / CALORIES/PULSE / WATT)
2. UP/DOWN KNOB : Increase and decrease or select option.
3. START/STOP KEY : START / STOP key
4. TEST KEY : Fitness test by measuring your recovery rate.
5. QUICK START KEY : If you don't want to choose any function, just push this key to start your workout.
6. L -key(RESET): Press this key to get back to start modus to select program. If press key for 2 seconds get back start modus to select User.

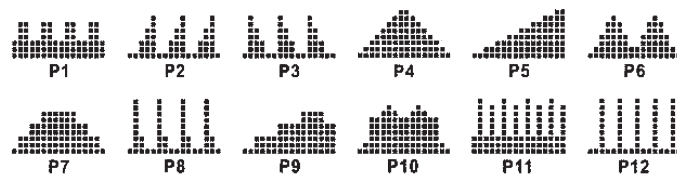
OPERATION

- 1) After power-on U1 by default but you can select any User F by turning the UP/DOWN knob, press the F key to confirm. Input user data, sex, age, height, weight on top -right window. Then press F key for confirmation.
- 2) Function Control display will flash indicating you can select the Programs P1-P6 by turning UP/DOWN knob and then press F key for confirmation. Any of the default values can be changed by pushing the F key until the desired program profile is flashing. Press F key again to confirm.
- 3) When the Program and other protocols are entered press START/STOP key and begin your workout.

FUNCTION DESCRIPTION

1. MANUAL Set the resistance level using the dot matrix display then (if required) set exercise parameters TIME/DISTANCE / CALORIES / PULSE then press START/STOP to START manual program.

2. PROGRAM 12 automatic adjusting programs with control exercise (P1~P12), Resistance level can be adjusted during PROGRAM DIAGRAM is finishing.



3. USER Create your own Program profile through U1~U4 by setting the resistance level for each individual segment. Then the Program will be automatically saved for future use. U0 can be set the same as U1~U4 but this Program cannot be saved.

4. WATTS Default WATTS value is 100, steps 5 watts from 10watts to 350 watts. User can adjust WATTS value using the UP / DOWN knob. The entered WATTS will be maintained automatically regardless of speed.

5. H.R.C HEART RATE CONTROL- Select your own target Heart Rate of choose one of the preset programs 55%, 75% or 90%. Please enter your age into the User Data to ensure that your target heart rate is set correctly. The PULSE display will flash when you have reached your target heart rate according to the Program you have chosen.

- i. 55% -- DIET PROGRAM
- ii. 75% -- HEALTH PROGRAM
- iii. 90% -- SPORTS PROGRAM
- iv. TARGET—USER SET TARGET HEART RATE

6. RANDOM

This exercise computer creates amazing exercising program chart by auto-random producing. Sometimes user is tired of user pre-setting program charts, he/she can choose RANDOM to let computer auto-producing it's program chart. There are over hundred programs can be offered playing.

RECOVERY:

When you have finished your workout, press RECOVERY. For RECOVERY to function correctly, it needs your Heart Rate input. TIME will count down from 1 minute and then your fitness level from F1 to F6 will be displayed. NOTE: during RECOVERY, no other displays will operate.

F 1 ~ F6 = RECOVERY HEART RATE LEVEL

- ◆ User press H.R.C key to start the H.R.C
- ◆ Get the result from F1 - F6.

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

USER DATA : U0~U4 are user's Personal Programs (refer Personal). Users should enter their gender, age, height and weight. Only data for U1 to U4 will be saved. U0 is for casual users.

TIPS

1. Option: Plug in AC Adaptor (**6 VOLT, 1000 MA**).
2. Keep moisture away from computer.

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:

1. Intensity:

The level of physical exertion in training must exceed the level of normal exertion without reaching the point of breathlessness and / or exhaustion. A suitable guideline for effective training can be taken from the pulse rate. During training this should rise to the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate (see the table and formular for determination and calculation of this).

During the first weeks, the pulse rate should remain at the lower end of this region, at around 70% of the maximum pulse rate. In the course of the following weeks and months, the pulse rate should be slowly raised to the upper limit of 85% of the maximum pulse rate. The better the physical condition of the person doing the exercise, the more the level of training should be increased to remain in the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate. This should be done by lengthening the time for the training and / or encreasing the level of difficulty.

If the pulse rate is not shown on the computer display or if for safety reasons you wish to check your pulse rate, which could have been displayed wrongly due to error in use, etc., you can do the following:

- Pulse rate measurement in the conventional way (feeling the pulse at the wrist, for example, and counting the number of beats in one minute).
- Pulse rate measurement with a suitable specialised device (available from dealers specialising in health-related equipment).

2.Frequency

Most experts recommend a combination of health-conscious nutrition, which must be determined on the basis of your training goal, and physical training three times a week. A normal adult must train twice a week to maintain his current level of condition. At least three training sessions a week are required to improve one's condition and reduce one's weight. Of course the ideal frequency of training is five sessions a week.

3. Planning the training

Each training session should consist of three phases: the warm-up phase, the training phase, and the cool-down phase. The body temperature and oxygen intake should be raised slowly in the warm-up phase. This can be done with gymnastic exercises lasting five to ten minutes.

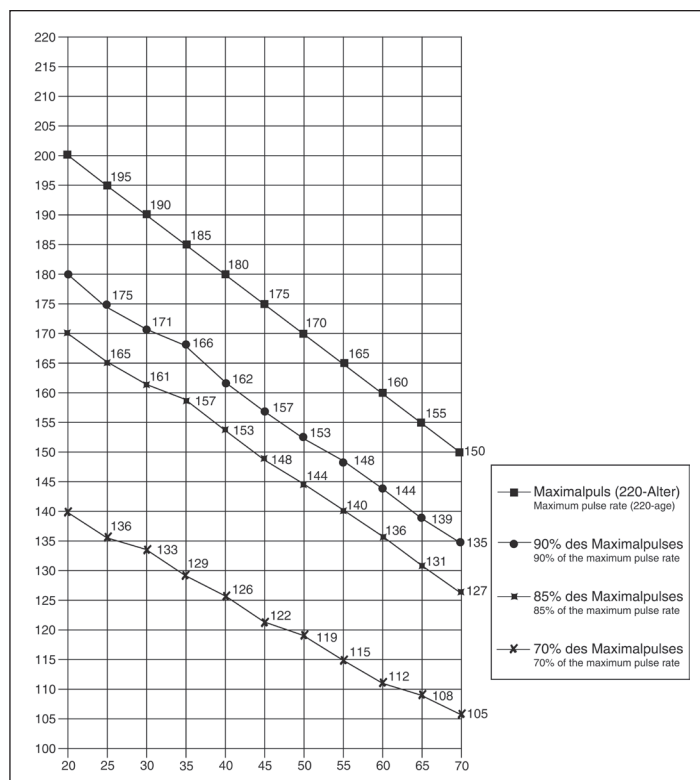
Then the actual training (training phase) should begin. The training exertion should be relatively low for the first few minutes and then raised over a period of 15 to 30 minutes such that the pulse rate reaches the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate.

In order to support the circulation after the training phase and to prevent aching 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.

You find further information on the subject warm-up exercises, stretch exercises or general gymnastics exercises in our download area under www.christopeit-sport.com

4. 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.



Calculation formula: Maximum pulse rate	=	220 - age (220 minus your age)
90% of the maximum pulse rate	=	(220 - age) x 0.9
85% of the maximum pulse rate	=	(220 - age) x 0.85
70% of the maximum pulse rate	=	(220 - age) x 0.7

1. Aperçu des pièces	Page 3 - 4
2. Recommandations importantes et règles de sécurité	Page 20
3. Nomenclature	Page 21 - 22
4. Notice de montage avec écorchés	Page 23 - 25
5. Manuel d'utilisation du calculateur électronique	Page 26
6. Recommandations pour l'entraînement	Page 27

Chère cliente, cher client,

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

Très cordiales salutations

Top-Sports Gilles GmbH



Recommandations importantes et consignes de sécurité

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

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

2. Avant la première utilisation et à intervalles réguliers, contrôler si tous les écrous, vis et autres raccords sont bien serrés, afin d'assurer un état de service sûr de l'appareil d'entraînement.

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

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

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

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

7. RESPECT! Des systèmes de la fréquence de coeur peuvent être in-exacts. Le fait de s'entraîner excessif sait dommage de santé sérieux ou mènent vers la mort

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

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

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

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

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

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

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

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

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

16.  Ce produit ne peut pas être enlevé les déchets à la fin de sa durée de vie sur les déchets budgétaires normaux, main doit être livre à un point collectif pour le recyclage des appareils électriques et électroniques. Le symbole sur le produit du mode d'emploi ou de l'emballage fait rem arguer sur cela.

Les matières sont réutilisables conformément à leur marquage. Avec le réemploi, la valorisation matérielle ou d'autres formes de valorisation vous apportez des appareils de contralto, une contribution importante à la protection a notre environnement. Veuillez demander lors de l'administration communale le poste d'enlèvement des déchets constant.

17. Cet appareil est un appareil non dépendant de la vitesse.

18. L'appareil est équipé d'un réglage de résistance à 24 niveaux. Cela permet de réduire ou d'augmenter la résistance de freinage et ainsi le niveau d'entraînement. En tournant le bouton de réglage de la résistance vers niveau 1, cela entraîne une diminution de la résistance de freinage et ainsi du niveau d'entraînement. En tournant le bouton de réglage de la résistance vers le niveau 16, cela entraîne une augmentation de la résistance de freinage et ainsi du niveau d'entraînement.

19. Cet appareil a été contrôlé et certifié suivant les normes EN 957 -1 et -5 „H, A“. La charge (=poids) maximale admise a été fixée à 120 kg.

Liste des pièces- Liste des pièces de rechange BT 2 N° de commande 1205

Caractéristiques techniques : Version du : 01/ 05/ 2012

- Masse tournante: environ 8 kg
- Réglage automatisé de 24 niveaux de résistance
- 12 programmes de résistance prévus
- 4 programmes de fréquence cardiaque (fonctionnant par impulsion)
- 4 programmes personnalisables
- 1 programme de hazard
- 1 programme indépendant de la vitesse de rotation (par défaut, puissance en watt)
- Mesure des pulsations au guidon
- Réglable horizontal et vertical de la selle (verrouillage rapide)
- Alimentation au réseau
- L'écran de l'ordinateur dispose de l'affichage digital des sept types de données suivantes: Durée, vitesse, distance, qui correspond plus ou moins à la dépense de calories, les pulsations, les watts et la récupération.
- Adapté pour des poids jusqu'à environ 120 kg.

Dimensions : L 91 x l 50 x H 125 cm.

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

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

Schéma n°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité Unités	Monté sur schéma n°	Numéro ET
1	Ordinateur		1	68	36-1205-03-BT
2	Câble d'ordinateur		1	67	36-1205-04-BT
3	Câble du poul		2	74	36-1205-05-BT
4	Revêtement de guidon		1	68	36-9103-07-BT
5	Rondelle	8//13	1	8	39-10520
6	Bague ressort	pour M8	9	8+30+64+78	39-9864
7	Pièce d'écartement	8x12x30	1	8	36-9613209-BT
8	Vis à poignée étoile	M8x65	1	68	36-9103-08-BT
9	Selle		1	10	36-1205-08-BT
10	Pièce coulissante de selle		1	9+15	33-1205-05-SI
11	Rondelle	8//16	3	9	39-9962
12	Rondelle	8//19	1	10	39-9917-CR
13	Ecrou à poignée étoile	M8	1	10	36-1205-09-BT
14	Bouchon	20x60	2	15	36-1205-10-BT
15	Tube d'appui du selle		1	43	33-1205-07-SI
16	Insert en caoutchouc		1	43	36-1205-11-BT
17	Support de roulement		2	43	36-9713-01-BT
18	Roulement à billes	30/45	2	17	36-9713-02-BT
19	Pièce de roulement 1	M23	1	23	36-9713-06-BT
20	Rondelle	23/38	1	23	36-9713-07-BT
21	Magnétique		1	22	36-1205-12-BT
22	Roue à courroie	240	1	23	36-1205-13-BT
23	Axe de pédalier		1	43	36-1205-06-SI
24L	Capotage gauche		1	24R+43	33-1205-01-BT
24R	Capotage droit		1	24L+43	36-1205-02-BT
25L	Pédale gauche		1	23	36-9103-12-BT
25R	Pédale droite		1	23	36-9103-13-BT
26	Revêtement rondelle		2	24	36-1205-14-BT
27	Vis	4	24+43	39-10190	
28	Courroie trapézoïdale	370	1	22+37	36-1205-15-BT
29	Capuchons de protection égalisation de la hauteur		2	31	36-1205-16-BT
30	Boulon brut à tête bombée et collet carré	M8x65	2	31	39-10001-CR
31	Tube de pied arrière		1	43	33-1205-03-SI
32	Ecrou de axe	3/8"	2	35	39-9820-SW
33	Ecrou de axe	3/8"	2	35	39-9820
34	Rondelle d'écartement		1	35	39-10497
35	Axe volant cinétique		1	38	33-9114-04-SI

Schéma n°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité Unités	Monté sur schéma n°	Numéro ET
36	Roulement à billes	6000	2	37	39-9998
37	Roue à courroie		1	35	36-9103-20-BT
38	Roulement à billes	6003	2	39	39-10494
39	Volant cinétique		1	35	33-1205-08-SI
40	Roulement à libre		1	39	36-9103-19-BT
41	Roulement à billes	6300	1	39	39-9946
42	Rondelle intercalaire	10/14	1	35	36-1205-17-BT
43	Châssis		1		33-1205-01-SI
44	Ecrou à chapeau	M8	2	30	39-9900-CR
45	Rondelle intercalaire	8//19	8	30+64+78	39-9966-CR
46	Rondelle en caoutchouc	8//25	1	49	39-9991
47	Serrage de étrier de serrage		1	51	36-1205-18-BT
48	Rondelle	8//30	1	49	39-9991
49	Vis	M8x20	1	51	39-10095-SW
50	Vis	M10x35	1	51	39-10269-CR
51	Étrier de serrage		1	43	33-1205-19-BT
52	Pièce d'écartement	12x20	1	50	39-10525
53	Roulement de serrage	25x38	1	50	36-9119-26-BT
54	Ecrou autobloquant	M10	1	50	39-9981
55	Servomoteur		1	43+84	36-1205-20-BT
56	Vis	M5x12	2	55	39-10165
57	Vis	M6x40	1	83	39-10085
58	Pièce de roulement 2	M22	1	23	36-9713-03-BT
59	Rondelle	22//35	1	23	36-9713-04-BT
60	Ecrou	M22	1	23	36-9713-05-BT
61	Capteur		1	43	36-1205-21-BT
62	Pièce de capteur		1	61	36-9119-22-BT
63	Vis	3.5x12	2	62	39-9909
64	Vis	M8x15	4	68	39-9888
65	Câble de connexion du moteur		1	55+67	36-1205-22-BT
66	Fermeture à vis à clé	M16	1	43	36-9103-29-BT
67	Câble de connexion de l'ordinateur		1	2+65	36-1205-23-BT
68	Tube d'appui du guidon		1	43	33-1205-02-SI
69	Vis	M5x10	4	1	39-9903-SW
70	Unité à poignée de mesure du pouls		2	73	36-1205-24-BT
71	Bouchon rond		2	73	39-9902
72	Revêtement de guidon		2	73	36-9103-33-BT
73	Guidon		1	68	33-9103-03-SI
74	Câble de connexion du pouls		2	3+70	36-9114-05-BT
75	Chapeaux finaux avec roulette de transport		2	77	36-1205-25-BT
76	Vis	3x8	2	75	39-10076-SW
77	Tube de pied avant		1	43	33-1205-04-SI
78	Vis	M8x60	2	77	39-10436
79	Vis	4x50	5	24	39-10499
80	Ecrou autobloquant	M8	5	9+49+82	39-9818
81	Rondelle	8//16	1	82	39-9962
82	Vis	M8x45	1	83	39-10110
83	Etrier magnétique		1	84	33-9103-12-SI
84	Câble gainé		1	55+83	36-1205-26-BT
85	Serrage		1	83	36-1205-27-BT
86	Câble d'alimentation avec douille		1	65	36-9103-32-BT
87	Kit d'outillage 1	13/15	1		36-9107-27-BT
88	Kit d'outillage 2	13/14/15	1		36-9107-28-BT
89	Kit d'outillage	6	1		36-9116-14-BT
90	Appareil d'alimentation électrique	6Volt//1000mA	1		36-9103-31-BT
91	Notice de montage et d'utilisation		1		36-1205-28-BT

Notice de montage

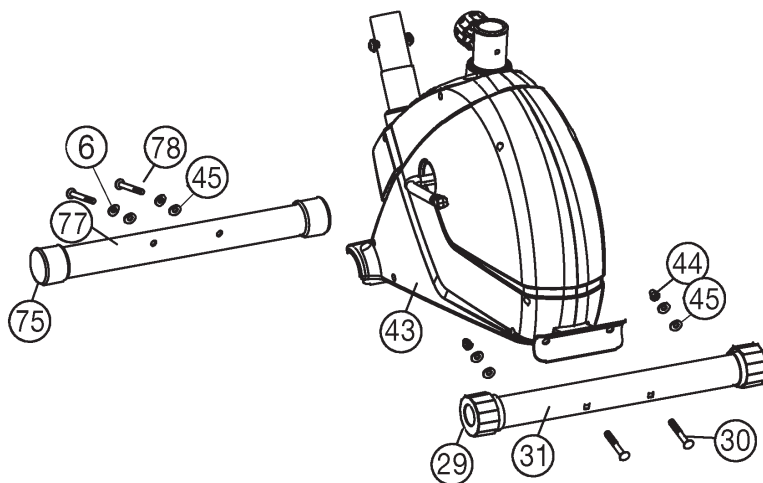
Il est strictement conseillé d'observer nos recommandations et consignes de sécurité avant de commencer le montage !

Avant de commencer avec le montage, respectez absolument nos recommandations et consignes de sécurité ! Retirez tous les éléments du carton et préparez-les de manière ordonnée pour le montage.

Etape n° 1 :

Montage du pied avant et arrière (31+77) sur le cadre de base (43).

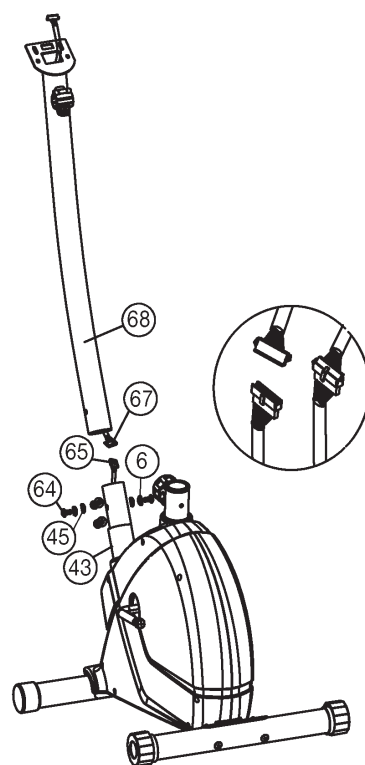
1. Attachez le pied avant (77) aux chapeaux finaux avec roulette de transport (75) sur le corps de l'appareil (43). Servez-vous des deux vis (78), rondelles intercalaire (45) et rondelle élastique bombée (6).
2. Attachez le pied arrière (31) avec des capuchons de protection égalisation de la hauteur (29) au corps de l'appareil (43). Utilisez à cet effet des vis (30), les rondelles (45), les rondelle élastique bombée (6) et écrous de chapeau (44). (Une fois le montage complètement terminé, vous pouvez égaliser les petites irrégularités du sol en faisant tourner les deux capuchons de protection égalisation de la hauteur (29). L'appareil est alors ajusté de sorte qu'il ne puisse pas se mettre à bouger au cours de l'entraînement.)



Etape n° 2 :

Montage du tube d'appui du guidon (68) sur le cadre de base (43).

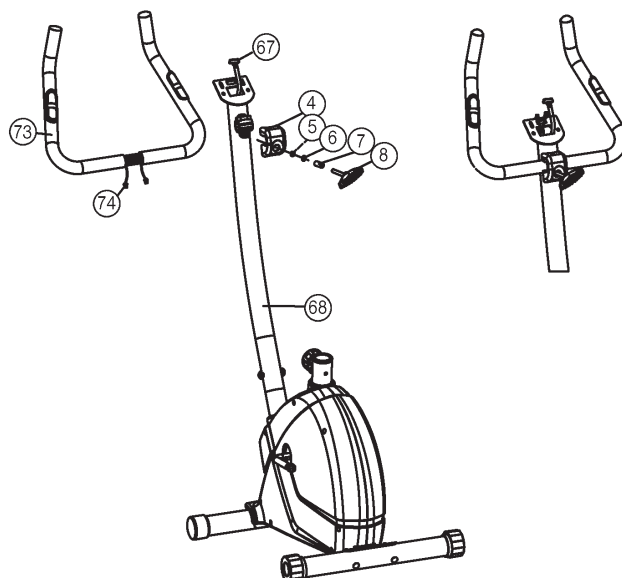
1. Prenez le tube d'appui du guidon (68) avec le câble (67) de l'ordinateur déjà en place. Reliez la fiche pour le câble (67) de l'ordinateur sortant du bas du tube d'appui du guidon (68) à la fiche pour le câble (65) de l'ordinateur dépassant du corps de l'appareil (43).
2. Introduisez le tube d'appui du guidon (68) dans le support prévu à cet effet du corps de l'appareil (43). Veillez à ce que les liaisons entre les câbles établies lors ne soient pas écrasées. En mettant le tube du support du guidon (68) 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 (68) avec le châssis (43) au moyen des vis (64), des rondelle élastique bombée (6) et des rondelles intercalaires (45).



Etape n° 3 :

Montage du guidon (73) sur le tube de guidon (68)

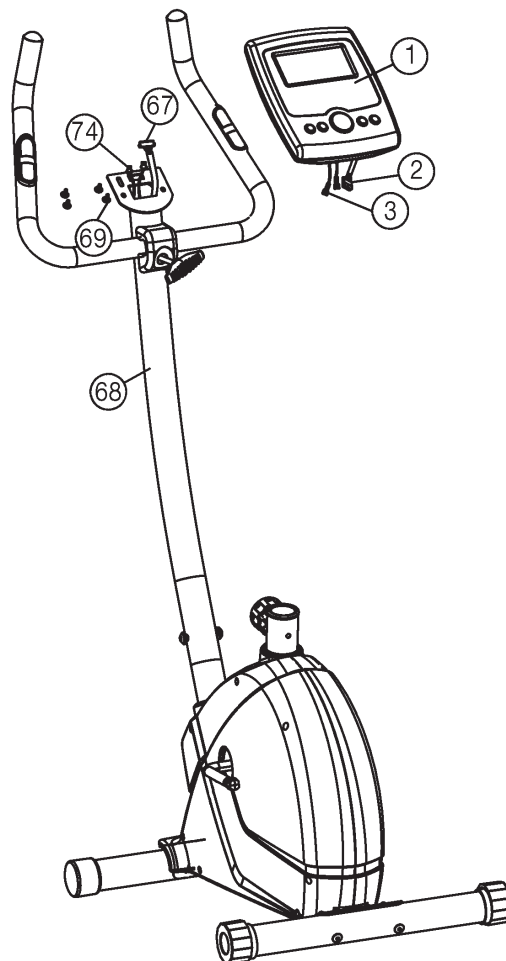
1. Dirigez le guidon (73) vers le logement ouvert du guidon, au niveau du tube support (68) et fermez-le au-dessus du guidon (73). Introduire les fiches de l'unité de mesure de pouls (74) à travers chacun des trous de forage de porte guidon (68).
2. Placez de revêtement de guidon (4) sur le guidon (73). Fixer le guidon (73) dans la position souhaitée, au niveau du tube support (68) avec la pièce d'écartement (7), rondelle élastique bombée (6), de rondelle (5) et la vis à oreilles (8) afin de pouvoir.



Etape n° 4:

Montage de l'ordinateur (1) sur le tube de guidon (68).

1. Branchez le connecteur du faisceau de câbles (67) qui dépasse du tube de support du guidon (68) dans la prise qui du câble de connexion de calculateur (2).
2. Dans le connecteur du faisceau de câbles de poulies (74), enfichez le connecteur du faisceau de câble de connexion de poulies (3).
3. Insérez l'ordinateur sur la plaque prévue à cet effet sur le tube d'appui du guidon (68) et vissez le calculateur (1) avec des vis (69).



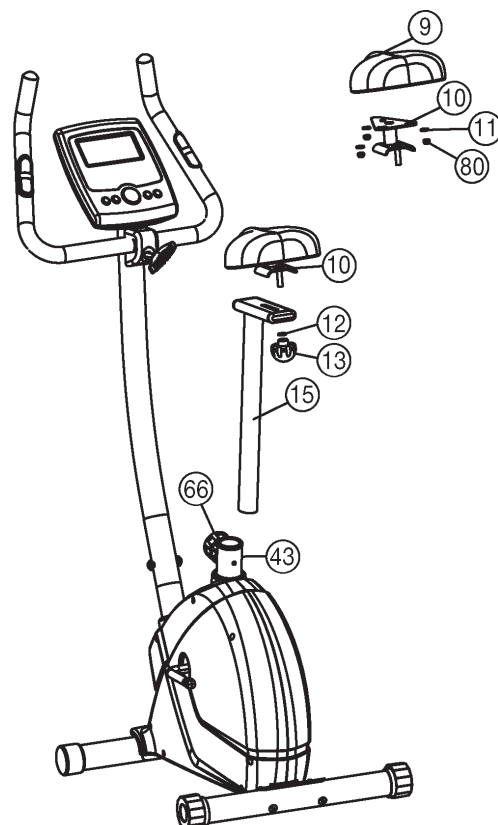
Etape n° 5:

Montage du chariot de selle (10), de selle (9) et le tube de selle (15).

1. Placez la selle (9) avec le logement de selle sur le chariot de selle (10) et serrez-le à bloc avec les rondelle (11) et écrou (80).
2. Placez le chariot de selle (10) dans le logement, au niveau du tube support de selle (15) et fixez-le en position horizontale à l'aide de la écrou poignée-étoile (13) et de la rondelle (12).
3. Insérez le tube de la selle (15) dans le support prévu à cet effet du corps de l'appareil (43), ajustez la position désirée et bloquez-la en insérant la fermeture à vis à clé (66) et la serrant à fond.

(Pour desserrer la fermeture rapide (66), il suffit simplement de la tourner, ce qui permet ensuite de la tirer pour pouvoir débloquent le dispositif d'arrêt de la hauteur et modifier la hauteur de la selle. Lorsque la fermeture rapide (66) est réglée au niveau souhaité, fixer de nouveau en tournant fi xement).

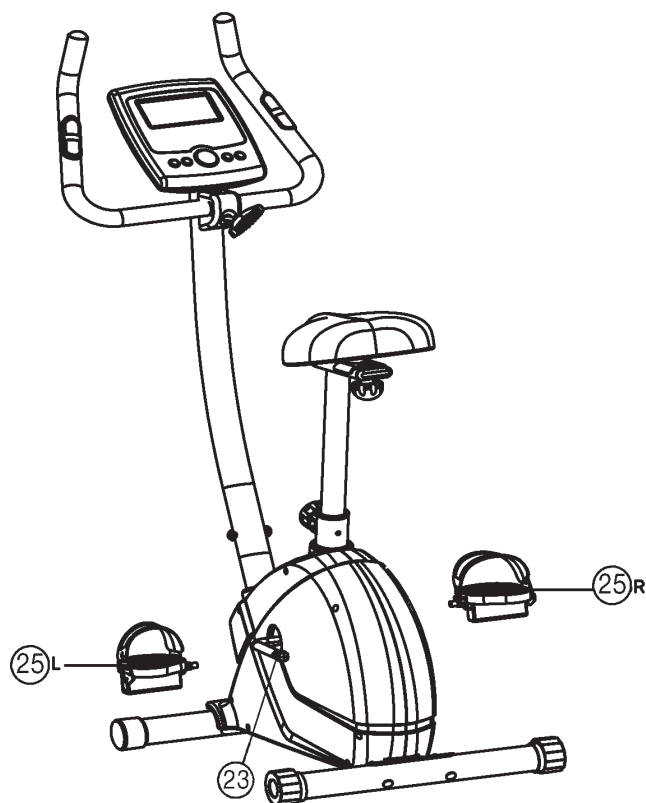
Vérifi ez par ailleurs que le tube de la selle ne dépasse pas, lors du réglage de la position souhaitée, la position d'ajustement «A» la plus haute, qui est marquée en couleur.



Etape n° 6:

Montage des pédales (25L+25R) sur le pédalier (23).

1. La pédale gauche (25L) doit ensuite être vissée dans le support de manivelle de pédalier (23), à gauche et dans le sens de fonctionnement. (Attention! Serrage des pédale gauche: dans le sens contraire d'horloge)
2. Vissez la pédale droite (25R) sur le pédalier droit (23), de la manivelle de pédalier dans le sens de fonctionnement. (Attention! Serrage des pédale droit: dans le sens d'horloge)
3. Ensuite, montez les bandes cale-pied gauche et droite sur les pédales qui leur correspondent.



Etape n° 7:

Montage de l'appareil d'alimentation électrique (90).

1. Introduisez la fiche de l'appareil d'alimentation électrique (90) dans la prise adéquate à l'extrémité (86) arrière du revêtement.
2. Enfi chez ensuite l'appareil d'alimentation électrique (90) dans une fiche femelle (230V~/50Hz).



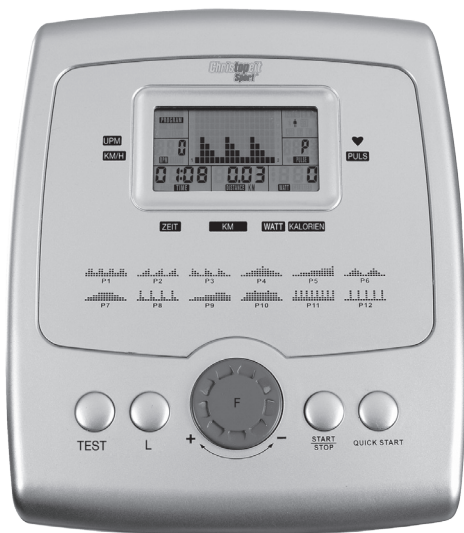
Etape n° 8:

Contrôle

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

Remarques :

Veuillez 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.



FONCTION

SCAN (faire un scanning)	: Alternation entre WATTS/CALORIES et RPM/SPEED. 6 secondes par carreau.
RPM (tours par minute)	: 0~15~999
SPEED (vitesse)	: 0.0~99.9 km/h
TIME (temps)	: 00:00~99:59
DISTANCE	: 0.00~99.99 km
CALORIES	: 0~999.
WATTS CONSTANT	: 10~350
HEART SYMBOL (symbole cœur)	: ON/OFF clignote
MANUAL (opération manuelle)	: 1~24 niveau
PROGRAM (programme)	: P1~P12
H.R.C	
(programme de contrôle battement du cœur)	: 55% 75% 90% IND (TARGET - but)
PULSE (pouls)	: P~30~240, la valeur maximum est disponible
USER DATA (données d'utilisateur)	: U0 ~U4 (U1 ~ U4) données de l'utilisateur sont mémorisées

FONCTIONS DES TOUCHES

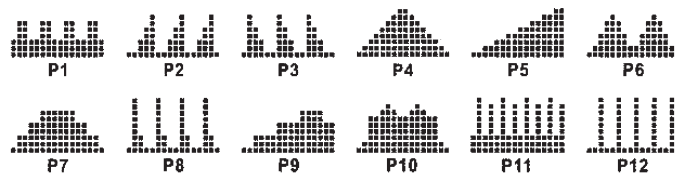
1. F (on l'appelle la touche insérer/remise à zéro) : pour sélectionner les fonctions et pour confirmer. APPUYEZ TOTAL RESET (remise à zéro totale): les utilisateur peuvent appuyer/tenir la touche « F » pendant deux secondes pour retourner à l'insertion originale. De cette façon, on peut réinsérer 1. les valeurs d'utilisateur et 2. les valeurs fonction (insérez TIME / DISTANCE / CALORIES/PULSE / WATT)
2. le bouton UP/DOWN : augmenter et diminuer ou sélectionner option.
3. la touche START/STOP : commencer et arrêter
4. la touche TEST : Test d'exercice pour mesurer votre taux de récupération.
5. la touche QUICK START : Si vous ne souhaitez pas choisir des fonctions, il suffit d'appuyer cette touche pour vous exercer.
6. L -touche (effacement): Retour à la sélection du programme. Si cette clé pour 2 secondes est maintenue enfoncée, revenir au menu Démarrer de sélection de l'utilisateur (USER)

OPERATION

- 1) Après la mise en marche, U1 sera lancé par défaut, mais vous pouvez sélectionner un programme d'utilisateur quelconque en tournant le bouton UP/DOWN. Appuyez sur F pour confirmer. Insérez les valeurs d'utilisateur (le sexe, âge, taille et le poids) dans l'écran droit haut. Appuyez sur F pour confirmer.
- 2) L'écran Function Control (contrôle de fonction) clignotera pour indiquer que vous pouvez sélectionner les programmes P1 jusqu'à P6 en tournant le bouton UP/DOWN. Appuyez sur F pour confirmer. Chaque valeur par défaut peut être changés en appuyant sur la touche F jusqu'au moment que le profil du programme désiré clignote. Appuyez de nouveau sur F pour confirmer.
- 3) Quand le programme et les autres protocoles sont insérés, appuyez sur la touche START/STOP et entamez votre exercice.

FUNCTION DESCRIPTION

1. **MANUAL** insérez le niveau de la résistance en utilisant la grille à trames et puis (si désiré) insérez les paramètres d'exercice (TIME/DISTANCE/CALORIES/PULSE). Puis, appuyez la touche START/STOP pour entrer dans le programme manuel.
2. **PROGRAM** 12 programmes automatiques pour contrôler l'exercice (P1~P12). Niveau de résistance peut être ajusté pendant que PROGRAM DIAGRAM se termine.



3. **USER** Créez votre propre profil de programme avec U1~U4 en insérant le niveau de résistance pour chaque segment individuel. Le programme sera sauvegardé automatiquement. U0 peut être inséré également, mais ce programme ne peut pas être sauvegardé.

4. **WATTS** Valeur WATTS par défaut est 100, marche 5 watts de 10 watts jusqu'à 350 watts. L'utilisateur peut ajuster la valeur WATTS avec le bouton UP / DOWN. Les WATTS insérés seront sauvegardés automatiquement indépendamment de la vitesse.

5. **H.R.C** HEART RATE CONTROL - contrôle battement du cœur: Sélectionnez votre propre battement du cœur visé) ou sélectionnez un des programmes 55%, 75% ou 90%. Veuillez insérer votre âge dans les User Data (données d'utilisateur) pour vous assurer que votre battement du cœur visé est juste. L'écran PULSE (pouls) clignotera quand vous avez atteint votre battement du cœur visé correspondant avec le programme sélectionné.

6. Programme de hazard

En appelant le programme de hasard devient une proposition de programme de plus de 100 différents a profils de résistance de manière choisie et indiqué. Par la présente, on se sait sans cesse avec l'un le programme d'entraînement font surprendre.

- i. 55% -- DIET PROGRAM – programme de régime
- ii. 75% -- HEALTH PROGRAM – programme de santé
- iii. 90% -- SPORTS PROGRAM – programme de sport
- iv. TARGET—USER SET TARGET HEART RATE – utilisateur insère battement du cœur visé

RECUPERATION:

Quand vous avez fini votre exercice, appuyez sur RECOVERY (récupération). Pour que RECOVERY puisse marcher correctement, le programme a besoin de votre battement du cœur comme donnée d'entrée. TIME (temps) décomptera d'une minute. Et puis, votre niveau de condition sera présenté de F1 jusqu'à F6.

NOTEZ: pendant RECOVERY (récupération), les autres écrans ne fonctionneront pas.

F 1 ~ F6 = RECOVERY HEART RATE LEVEL – niveau du battement du cœur.

- ◆ Appuyez sur la touche H.R.C pour commencer le H.R.C.
- ◆ Consultez le résultat de F1 jusqu'à F6.

Condition	Niveau	Battement du cœur
Excellent	F1	Plus que 50
Bien	F2	40 ~ 49
Moyen	F3	30 ~ 39
Assez	F4	20 ~ 29
Faible	F5	10 ~ 19
Très faible	F6	Moins que 10

USER DATA (données de l'utilisateur) : U0~U4 sont les programmes personnels de l'utilisateur (référence personnel). Les utilisateur devraient insérer le sexe, âge, taille et le poids. Seulement les données de U1 jusqu'à U4 seront sauvegardés. U0 est pour les utilisateurs occasionnels.

AVIS

1. Option: Insérez l'adaptateur AC (6 VOLT, 1000 MA).
2. Gardez l'ordinateur loin de l'humidité.

Recommandations pour l'entraînement

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

1. Intensité:

L'entraînement n'aura d'effets positifs que si les efforts déployés dépassent ceux de la vie quotidienne, mais sans être hors d'haleine et/ou se sentir épuisé. Le pouls peut constituer un repère valable pour un entraînement efficace. Au cours de celui-ci le pouls devrait se situer entre 70 % et 85% du pouls maximum (le déterminer et le calculer au moyen du tableau et de la formule). Pendant les premières semaines, le pouls devrait tourner autour de 70% du maximum. Pendant les semaines et les mois suivants, le pouls devrait augmenter lentement pour atteindre la limite supérieure, c.-à-d. 85% du pouls maximum. Plus la condition physique de la personne qui s'entraîne est bonne, plus il faut accroître l'entraînement pour rester entre 70 et 85% du pouls maximum. On y arrive en allongeant la durée de l'entraînement et/ou en renforçant la difficulté de celui-ci.

Si la fréquence cardiaque n'est pas affichée sur le visuel de l'ordinateur ou si, pour des raisons de sécurité, vous souhaitez la contrôler, car elle aurait pu être incorrectement indiquée suite à des erreurs d'utilisation, etc., vous pouvez alors procéder comme suit:

- Mesure de contrôle du pouls de manière classique (c.-à-d. en posant le pouce sur la veine du poignet et en comptant les battements en une minute).
- Mesure de contrôle du pouls au moyen d'un dispositif approprié (vendu dans un magasin spécialisé).

2. Fréquence

La majorité des experts recommandent de combiner une alimentation comme pour la santé, qui sera choisie en fonction de l'objectif recherché par l'entraînement, et les exercices physiques trois ou quatre fois par semaine. Un adulte normal doit s'entraîner deux fois par semaine pour conserver la forme actuelle. Mais au moins trois fois par semaine pour améliorer et modifier son poids. Cinq fois par semaine étant idéal.

3. Programmation de l'entraînement

Chaque séance d'entraînement devrait comprendre trois phases:

«phase d'échauffement», «phase d'entraînement» et «phase de ralentissement». La température du corps et l'absorption d'oxygène doivent augmenter lentement durant la phase «d'échauffement». Ce qui est possible en effectuant de la gymnastique pendant cinq à dix minutes.

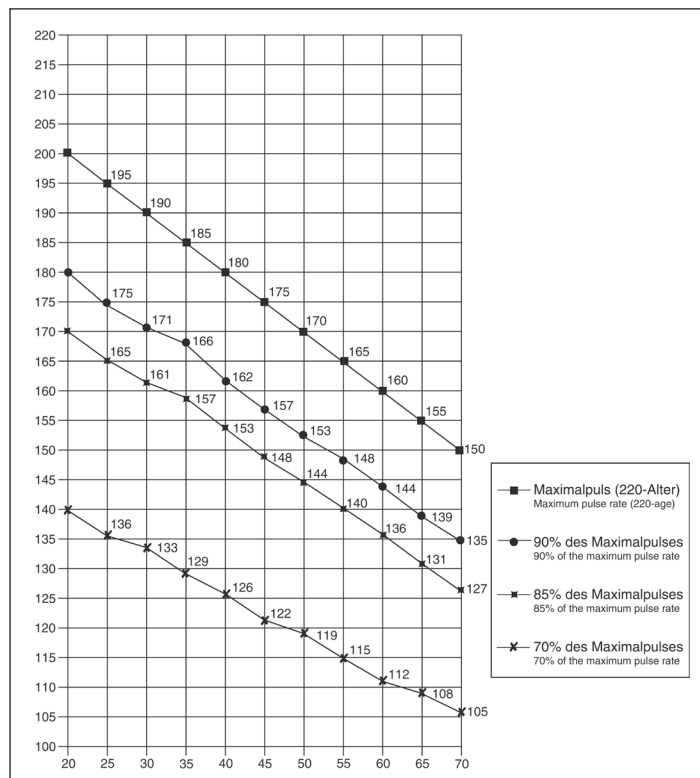
L'entraînement proprement dit («phase d'entraînement») devant commencer ensuite. Choisir une faible résistance pendant quelques minutes puis accroître entre 15 et 30 minutes de sorte que le pouls se situe entre 70% et 85% de son maximum.

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.

Vous trouvez les autres informations au sujet exercices pour réchauffer, aux exercices de distension ou les exercices de gymnastique généraux dans notre domaine de téléchargement sous le www.christopeit-sport.com

4. 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.



Formules de calcul: Pouls maximum = $220 - \text{âge}$
90% du pouls maximum = $(220 - \text{âge}) \times 0,9$
85% du pouls maximum = $(220 - \text{âge}) \times 0,85$
70% du pouls maximum = $(220 - \text{âge}) \times 0,7$

1. Overzicht van de losse delen	pagina 3 - 4
2. Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies	pagina 28
3. Stuklijst	pagina 29 - 30
4. Montagehandleiding met explosietekeningen	pagina 31 - 33
5. Handleiding bij de computer	pagina 34
6. Trainingshandleiding	pagina 35

Geachte klant

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

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

Met vriendelijke groeten,

Top-Sports Gilles GmbH



Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

17. Bij dit toestel betreft het een niet van de snelheid afhankelijk toestel.

18. Het toestel is met een 24-trappige weerstandinstelling uitgerust. Deze maakt respectievelijk een verlaging en een verhoging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting mogelijk. Daarbij leidt het draaien van de instelknop van de weerstandinstelling in de richting van niveau 1 tot een verlaging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting. Het draaien van de instelknop van de weerstandinstelling in de richting van niveau 24 leidt tot een verhoging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting.

19. Dit toestel werd conform de EN 957 -1 en -5 „H, A“ gekeurd en gecertificeerd. De toegelaten maximale belasting (= lichaamsgewicht) werd op 120 kg bepaald.

Stuklijst - reserveonderdelenlijst BT 2 best.nr. 1205

Technische specificatie: Stand: 01. 05. 2012

Ergometer of Class HA / EN 957-1/ 5 with high accuracy

- Magnetisch remsysteem
- ca. 8 kg vliegwielmassa
- Motor-en computer gestuurde weerstandsregeling met 24 weerstandsfases
- 12 voorgeprogrammeerde weerstandsprogramma's
- 4 hartslag programma's (polsgestuurd)
- 4 individuele instelbare trainingsprogramma
- 1 tref programma
- 1 omwentelings onafhankelijk programma (instelbaarheid watt prestatie van 30 tot 300 watt in 5 stappen)
- Handpolsslag meting
- Adapter
- Horizontaal en vertikaal verstelbare zadelpositie (snelsluiting)
- Zadel universeel verwisselbaar
- Zadel en stuur zijn verstelbaar
- Stelvoeten om waterpas te zetten transportrollen
- Bedieningsvriendelijke computer met gelijktijdige aanduiding van; tijd, snelheid, afstand, ca. calorieverbruik, pedaalomwentelingen, Wattage, en polsslagfrequentie.

Belastbaar met een lichaamsgewicht tot ca. 120 kg

Afmeting: ca. L 91x B 50 x H 125 cm

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

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

Afbeeldings-nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan afbeeldingsnr.	ET-nummer
1	Computer		1	68	36-1205-03-BT
2	Computerverbindingskabel		1	67	36-1205-04-BT
3	Polsverbindingskabel		2	74	36-1205-05-BT
4	Stuurbekleding		1	68	36-9103-07-BT
5	Ondelegplaatje	8//13	1	8	39-10520
6	Veering	voor M8	9	8+30+64+78	39-9864
7	Afstandstuk	8x12x30	1	8	36-9613209-BT
8	Fleugelschroef	M8x65	1	68	36-9103-08-BT
9	Zadel		1	10	36-1205-08-BT
10	Zadelglijder		1	9+15	33-1205-05-SI
11	Onderlegplaatje	8//16	3	9	39-9962
12	Onderlegplaatje	8//19	1	10	39-9917-CR
13	Stergreepmoer	M8	1	10	36-1205-09-BT
14	Dop	20x60	2	15	36-1205-10-BT
15	Zadelsteunbuis		1	43	33-1205-07-SI
16	Kunststofstuk		1	43	36-1205-11-BT
17	Lageropname		2	43	36-9713-01-BT
18	Kogellager	30/45	2	17	36-9713-02-BT
19	Kogellagerafdekking 2	M23	1	23	36-9713-06-BT
20	Onderlegplaatje	23/38	1	23	36-9713-07-BT
21	Magneet		1	22	36-1205-12-BT
22	Pedaalkrukwiel	240	1	23	36-1205-13-BT
23	Pedaalkrukas		1	43	36-1205-06-SI
24L	Bekleding Links		1	24R+43	33-1205-01-BT
24R	Bekleding Rechts		1	24L+43	36-1205-02-BT
25L	Pedaal Links		1	23	36-9103-12-BT
25R	Pedaal rechts		1	23	36-9103-13-BT
26	Ronde bekleding		2	24	36-1205-14-BT
27	Schroef		4	24+43	39-10190
28	Vlakke riem	370	1	22+37	36-1205-15-BT
29	Voet met hoogtecompensatie		2	31	36-1205-16-BT
30	Schlotschroef	M8x65	2	31	39-10001-CR
31	Achterste voetbuis		1	43	33-1205-03-SI
32	Asmoer	3/8"	2	35	39-9820-SW
33	Asmoer	3/8"	2	35	39-9820
34	Tussenring		1	35	39-10497
35	Vliegwielas		1	38	33-9114-04-SI
36	Kogellager	6000	2	37	39-9998
37	Riemwiel		1	35	36-9103-20-BT

Afbeeldings-nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan afbeeldingsnr.	ET-nummer
38	Kogellager	6003	2	39	39-10494
39	Vliegwiel		1	35	33-1205-08-SI
40	Vrijlooplager		1	39	36-9103-19-BT
41	Kogellager	6300	1	39	39-9946
42	Onderlegplaatje gebogen	10/14	1	35	36-1205-17-BT
43	Basisframe		1		33-1205-01-SI
44	Dop Moer	M8	2	30	39-9900-CR
45	Onderlegplaatje gebogen	8//19	8	30+64+78	39-9966-CR
46	Kunststofplaatje	8//25	1	49	39-9991
47	Spanbeugelveer		1	51	36-1205-18-BT
48	Onderlegplaatje	8//30	1	49	39-9991
49	Schroef	M8x20	1	51	39-10095-SW
50	Schroef	M10x35	1	51	39-10269-CR
51	Spanbeugel		1	43	33-1205-19-BT
52	Afstandsstuk	12x20	1	50	39-10525
53	Spanrol	25x38	1	50	36-9119-26-BT
54	Zelfborgene Moer	M10	1	50	39-9981
55	Motor		1	43+84	36-1205-20-BT
56	Schroef	M5x12	2	55	39-10165
57	Schroef	M6x40	1	83	39-10085
58	Kogelagerafdekking 1	M22	1	23	36-9713-03-BT
59	Onderlegplaatje	22//35	1	23	36-9713-04-BT
60	Moer	M22	1	23	36-9713-05-BT
61	Sensor		1	43	36-1205-21-BT
62	Sensorhouder		1	61	36-9119-22-BT
63	Schroef	3.5x12	2	62	39-9909
64	Schroef	M8x15	4	68	39-9888
65	Motorkabel		1	55+67	36-1205-22-BT
66	Snelslot	M16	1	43	36-9103-29-BT
67	Verbindingskabel		1	2+65	36-1205-23-BT
68	Steunpijp		1	43	33-1205-02-SI
69	Schroef	M5x10	4	1	39-9903-SW
70	Handpuleseenheid		2	73	36-1205-24-BT
71	Ronde dop		2	73	39-9902
72	Stuur overtrek		2	73	36-9103-33-BT
73	Stuur		1	68	33-9103-03-SI
74	Polskabel		2	3+70	36-9114-05-BT
75	Voetkappen met Transportrolleneenheid		2	77	36-1205-25-BT
76	Schroef	3x8	2	75	39-10076-SW
77	Voorste voetbuis		1	43	33-1205-04-SI
78	Schroef	M8x60	2	77	39-10436
79	Schroef	4x50	5	24	39-10499
80	Zelfborgene Moer	M8	5	9+49+82	39-9818
81	Onderlegplaatje	8//16	1	82	39-9962
82	Schroef	M8x45	1	83	39-10110
83	Magneetbeugel		1	84	33-9103-12-SI
84	Kettingveelhook		1	55+83	36-1205-26-BT
85	Veer		1	83	36-1205-27-BT
86	Spanningsverzorgingskabel		1	65	36-9103-32-BT
87	Werktuig I	13/15	1		36-9107-27-BT
88	Werktuig II	13/14/15	1		36-9107-28-BT
89	Binnenzeskant	6	1		36-9116-14-BT
90	Nettoestel spanningsverzorging	6Volt//1000mA	1		36-9103-31-BT
91	Montage- en Bedieningshandleiding		1		36-1205-28-BT

Montagehandleiding

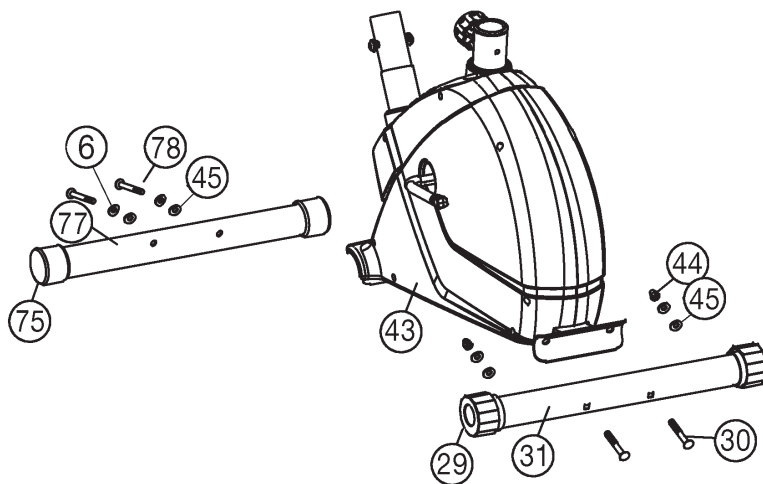
Voordat u met de montage begint, absoluut onze adviezen en veiligheidsvoorschriften in acht nemen!

Vooraleer u met de montage van start gaat, onvoorwaardelijk onze aanbevelingen en veiligheidsinstructies in acht nemen! Verwijder alle individuele onderdelen uit het karton en leg ze overzichtelijk gereed opdat u met de montage kunt beginnen.

Stap 1 :

Montage van de voorste en achterste voet (31+77) aan de basisframe (43).

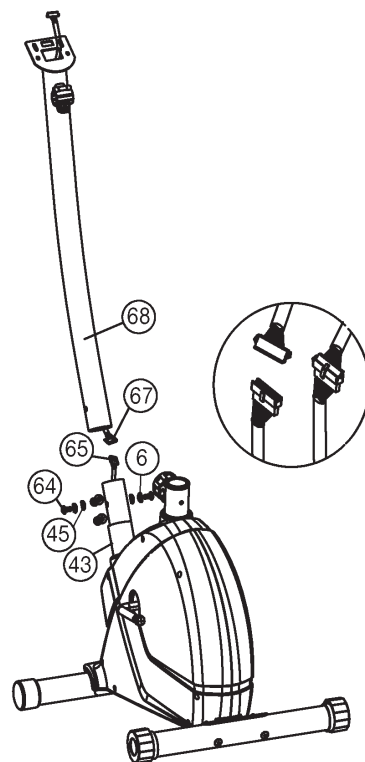
1. Monteer de voorste poot (77) met de vooraf gemonteerde transportrollen (75) op het onderstel (43). Gebruik daarvoor twee bouten (78), onderlegplaatje (45) en veerringen (6).
2. Monteer de achterste poot (31) met de vooraf gemonteerde afdekdoppen (29) op het onderstel (43). Gebruik daarvoor bouten (30), onderlegplaatje (45), veerringen (6) en dopmoeren (44). Na de montage kunt u kleine oneffenheden van de vloer compenseren door aan de twee hoogte compensatie (29) te draaien. Het apparaat moet zo worden opgesteld, dat het tijdens de training niet uit zichzelf beweegt.



Stap 2:

Montage van de steunbuis (68) voor het basisframe (43).

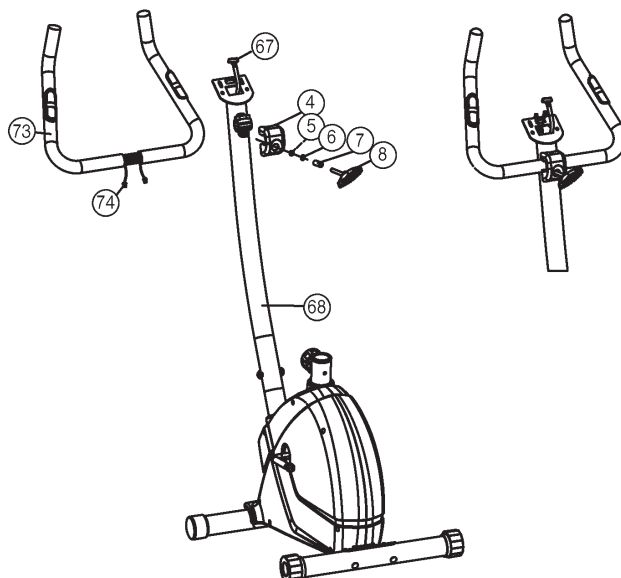
1. Pak de steunbuis (68) waarin de computerkabel (67) al geplaatst is. Verbind de stekker voor de computerkabel (67) die uit de onderkant van de steunbuis (68) steekt met de bijbehorende stekker voor de computerkabel (65) die uit het onderstel (43) steekt.
2. Plaats de steunbuis (68) in de bijbehorende buis van het onderstel (43). Let hierbij op dat de gemaakte kabelverbindingen niet bekneld raken. Schuif de stuurbuis langzaam naar onderen in de buis van het onderstel wanneer u de steunbuis (68) plaatst. Schroef de steunbuis (68) m.b.v. bouten (64), veerringen (6) en onderlegplaatjes (45) op het frame (43).



Stap 3:

Montage van de stuur (73) voor het steunbuis (68).

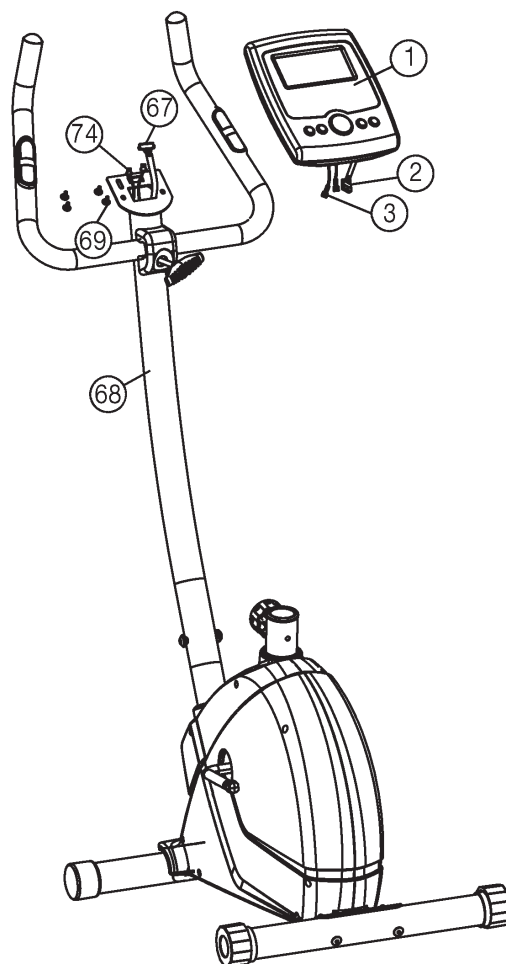
1. Voer het stuur (73) door de geopende stuurhouder op de steunbuis (68), steek de handpols kabel (74) door de gaten in de steunbuis (68) en sluit de stuurhouder over het stuur (73).
2. Plaats de stuur bekleding (4) op het stuur (73) en bevestigd in de gewenste positie de stuur (73) aan de steunbuis (68) m.b.v. een afstandsstuk (7), een veering (6), een onderlegplaatje (5) en de vleugelschroef (8).



Stap 4:

Montage van de computer (1) aan de steunbuis (68).

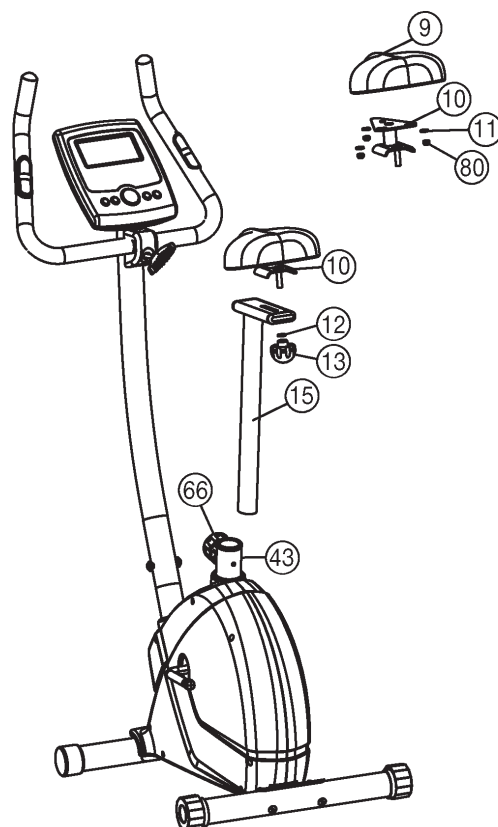
1. Steek de stekker van de computerkabel (67), die aan de bovenzijde uit de steunbuis (68) steekt, in de bus aan de computer verbindingkabel (2).
2. De stekkers van de polskabels (74) moet in de desbetreffende bus van de pols verbindingkabel (3) gestoken worden.
3. Schuif de computer (1) op de daarvoor voorziene plaat van de steunbuis (68) en schroef de computer (1) aan de steunbuis (68) vast m.b.v. bouten (69). Let hierbij op dat de gemaakte kabelverbindingen niet bekneld raken.



Stap 5:

Montage van de zadelsteunbuis (15), de zadelglijder (10) en van de zadel (9).

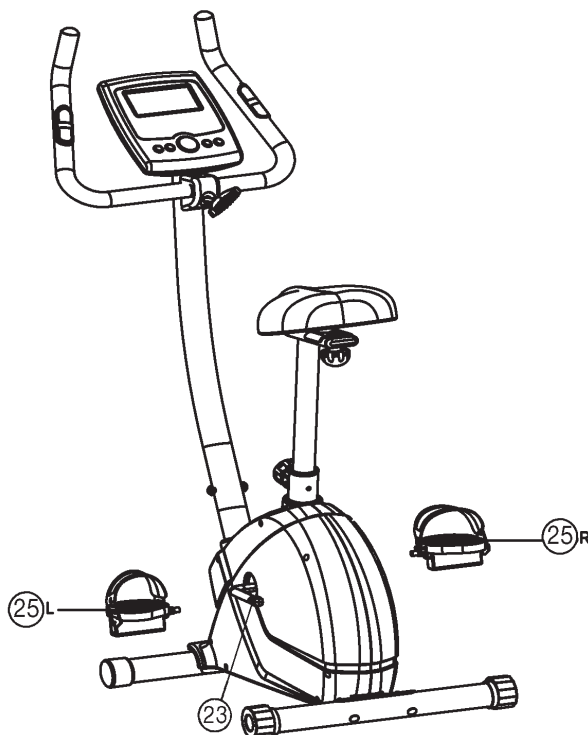
1. Bevestigd u het zadel (9) met de zadelhouder op de zadelglijder (10) en schroeft u deze m.b.v. onderlegplaatje (11) en moer (80) vast.
2. Legt de zadelglijder (10) in de houder aan het zadelsteunbuis (15) en bevestigd u deze in de gewenste horizontale positie met de Stergriepmoer (13) en de onderlegplaatje (12).
3. Plaats de zadelsteunbuis (68) in de bijbehorende buis van het onderstel (43). Stel de gewenste positie in en borg deze door de bout met snelslot (66) te plaatsen en vast te draaien.
(De snelsluiting (66) moet losgemaakt worden door deze een beetje te draaien, en daarna kan getrokken worden om de hoogtevastzetting vrij te geven en de hoogte van het zadel te verstellen. Na de gewenste instelling de snelsluiting (66) opnieuw vastdraaien en vastzetten).
Bovendien moet erop worden gelet dat de zadelbuis bij het instellen van de gewenste positie niet verder uit het onderstel wordt getrokken dan de hoogste instelpositie, die met een kleur is gemarkeerd.



Stap 6:

Montage van de pedalen (25L+25R) aan de pedalkruk (23).

1. Schroef het linker pedaal (25L) in de pedalkruk (23) aan de zijde die tijdens de training links is. (Let op! De schroefrichting is in tegenwijzer-richting).
(De rangschikking van de losse onderdelen is vereenvoudigd doordat de rechter onderdelen met de letter R en de linker onderdelen met de letter L zijn gemarkeerd.)
2. Schroef het rechter pedaal (25R) in de pedalkruk (23) aan de zijde die tijdens de training rechts is. (Let op! De schroefrichting is in wijzer-richting).
3. Vervolgens monteert u de pedaalvastzetbanden links en rechts aan de desbetreffende pedaal.



Stap 7:

Montage van de nettoestel (90).

1. Steek de stekker van het nettoestel (90) in de desbetreffende bus (86) op het achterste uiteinden van de bekleding.
2. Steek daarna het nettoestel (90) in een contactdoos (230V~/50Hz).



Stap 8:

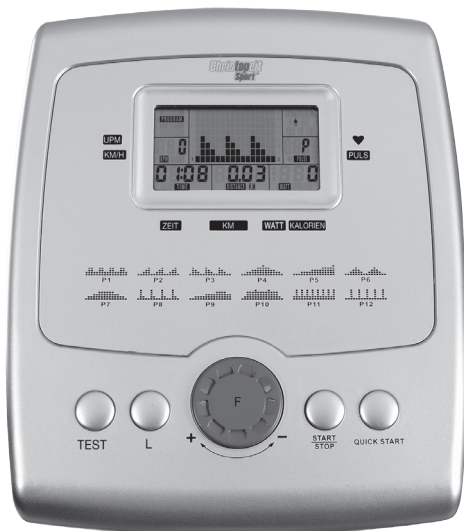
Controle:

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

Opmerking:

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

Trainingscomputer



FUNCTIETOETSSEN

SCAN	: Alterneert tussen WATTS/CALORIES en RPM/SPEED. 6 seconden per display.
RPM (toeren/minuut)	: 0~15~999
SPEED (snelheid)	: 0.0~99.9 km/u
TIME (tijd)	: 00:00~99:59
DISTANCE (afstand)	: 0.00~99.99 km
CALORIES (calorieën)	: 0~999
WATTS CONSTANT	: 10~350
HEART SYMBOL (hartsymbool)	: ON/OFF knippert
MANUAL (manueel)	: 1~24 niveau
PROGRAM (programma)	: P1~P12
H.R.C (hartslagcontrole)	: 55% 75% 90% IND (TARGET - doel)
PULSE (hartslag)	: P~30~240 maximumwaarde is beschikbaar.
USER DATA (gebruikersgegevens)	: U0 ~U4 (U1 ~ U4) opgeslagen gebruikersdata

TOETSFUNCTIES

1. F (we noemen dit de enter/reset-toets): Toets om functies te selecteren en te bevestigen. PUSH
TOTAL RESET: - (totale reset): - gebruikers kunnen de "F"-toets indrukken/ingedrukt houden gedurende 2 seconden, waardoor de computer terugkeert naar de oorspronkelijke instelling, waar door hij 1. gebruikersgegevens en 2. functiewaarden (TIME / DISTANCE / CALORIES/PULSE / WATT) kan ingeven.
2. UP/DOWN-knop : Vermeerdert en verminderen of opties selecteren.
3. START/STOP-toets : START / STOP-toets
4. TEST-toets : Fitnesstest door uw hartslagherstel te meten.
5. QUICK START-toets : Als u geen functie wenst te kiezen, druk dan op deze toets om uw oefeningen te beginnen.
6. L -Toets: Terug naar het programma selectie. Als deze toets 2 seconden ingedrukt wordt gehouden, terug te keren naar het Start-menu voor gebruiker selectie.

WERKING

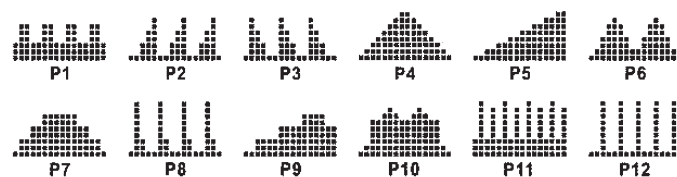
- 1) Nadat het toestel is aangezet zal U1gekozen worden, maar u kan om het even welke gebruiker F selecteren (User) door op de UP/DOWN-knop te drukken. Geef de gebruikersgegevens in (geslacht, leeftijd, lichaamslengte en gewicht) bovenaan in het rechtvenster. Druk op de F-toets om te bevestigen.
- 2) Het Functiecontrole-scherm zal beginnen knipperen om aan te tonen dat u de programma's P1-P6 kan selecteren door de UP/DOWN-knop te draaien en dan op de F-toets te drukken om te bevestigen. Om het even welke standaardwaarde kan veranderd worden door op de F-toets te drukken tot het verkozen programmaprofiel begint te knipperen. Druk opnieuw op de F-toets om te bevestigen.
- 3) Wanneer het programma (Program) en andere protocollen zijn ingegeven, druk dan op de START/STOP-toets en begin met training.

FUNCTIEBESCHRIJVING

1. **MANUAL** Dient om het weerstandsniveau te bepalen door gebruik te

maken van de blokjesmatrix en dan (indien gewenst) de trainingsparameters in te stellen (TIME/DISTANCE / CALORIES / PULSE). Druk vervolgens op START/STOP om het manueel programma te starten.

2. PROGRAM 12 automatische programma's met trainingscontrole aanpassen (P1~P12), Weerstandsniveau kan aangepast worden wanneer PROGRAM DIAGRAM aan het afronden is.



3. USER Maak uw eigen Programmaprofiel aan via U1~U4 door het weerstandsniveau voor elk individueel segment in te stellen. Het programma zal automatisch bewaard worden voor toekomstig gebruik. U0 kan op dezelfde manier ingesteld worden als U1~U4, maar de gegevens kunnen niet bewaard worden.

4. WATTS De standaard WATTS-waarde is 100, stap 5 watt van 10watt tot 350 watt. Gebruiker kan de WATTS-waarde aanpassen met de UP / DOWN-knop. De ingegeven WATTS zullen automatisch behouden blijven, ongeacht de snelheid.

5. H.R.C HEART RATE CONTROL- Selecteer uw eigen doelwaarde voor Heart Rate (hartslag) of kies één van de bestaande programma's 55%, 75% of 90%. Gelieve uw leeftijd bij User Data (gebruikersgegevens) in te dienen om u ervan te verzekeren dat uw doelhartslag correct ingesteld wordt. De PULSE-display zal knipperen wanneer u het volgens de hartslag gekozen programma bereikt heeft.

- i. 55% -- DIET PROGRAM - dieetprogramma
- ii. 75% -- HEALTH PROGRAM- gezondheidsprogramma
- iii. 90% -- SPORTS PROGRAM - sportprogramma
- iv. TARGET—USER SET TARGET HEART RATE – door de gebruiker ingegeven doelhartslag

6. Random (programma random gekozen)

Bij het kiezen van het Random programma wordt een voorstel gedaan uit een keuze van 100 verschillende weerstandsprofielen. Hierdoor bestaat de mogelijkheid om telkens weer door verschillende programma's verrast te worden.

HERSTEL:

Wanneer u uw training afgerond heeft, druk dan op RECOVERY (herstel/ recuperatie). Om de RECOVERY-functie juist te laten verlopen, heeft het gegevens nodig over uw hartslag – moet gemeten worden. TIME zal aftellen van 1 minuut, waarna uw fitheidniveau zal worden weergegeven van F1 tot F6.

MERK OP: tijdens RECOVERY, zal geen andere display werken.

F 1 ~ F6 = RECOVERY HEART RATE LEVEL -

- ◆ Gebruiker drukt op de H.R.C-toets om de hartslagcontrole te starten
- ◆ Lees het resultaat af van F1 tot F6.

Conditie	Score	Hartslag
Excellent	F1	Boven 50
Goed	F2	40 ~ 49
Gemiddeld	F3	30 ~ 39
Redelijk	F4	20 ~ 29
Slecht	F5	10 ~ 19
Zeer slecht	F6	Onder 10

GEBRUIKERSGEGEVENS: U0~U4 zijn de gebruikersprogramma's (verwijst naar persoonlijk). Gebruikers dienen geslacht, leeftijd, lichaamslengte en gewicht in te geven. Enkel bij U1 tot U4 worden de gegevens bewaard. U0 is voor occasioneel gebruik.

TIPS

1. Optie: Plug de AC Adaptor in (**6 VOLT, 1000 MA**).
2. Houd de computer vrij van vocht en water.

Trainingshandleiding

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

1. Intensiteit:

De mate van lichamelijke belasting bij de training moet de normale belasting overschrijden, zonder dat u daarbij buiten adem en/of uitgeput raakt. De hartslag kan een geschikte richtwaarde voor een effectieve training zijn. Tijdens de training moet deze tussen de 70% en 85% van de maximale hartslag liggen (zie de tabel en formule om deze te bepalen en te berekenen).

Tijdens de eerste weken moet de hartslag tijdens de training in het laagste deel hiervan, rond 70% van de maximale hartslag liggen. In de loop van de daaropvolgende weken en maanden zou de hartslag langzaam tot de bovengrens van 85% van de maximale hartslag moeten stijgen. Hoe beter de conditie van degene die traint is, des te meer moet het trainingsniveau stijgen om tussen de 70% tot 85% van de maximale hartslag te komen. Dit kan worden bereikt door langer te trainen en/of door de moeilijkheidsgraad te verhogen.

Wanneer de hartslag niet op het display wordt weergegeven of wanneer u voor de zekerheid uw hartslag wilt controleren, omdat deze door eventuele gebruiksfouten enz. onjuist weergegeven kan zijn, kunt u het volgende doen:

De hartslag op de gebruikelijke wijze meten (bijv. de pols voelen en het aantal slagen per minuut tellen).

De hartslag met een geschikt en geijkt meetapparaat meten (verkrijgbaar bij gezondheidsinstellingen)

2. 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.

3. Planning van de training

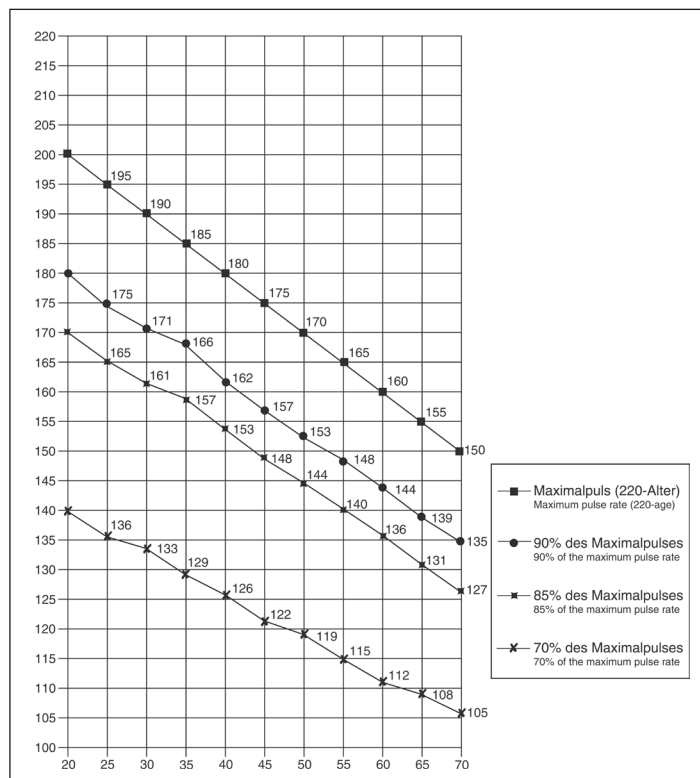
Iedere trainingssessie moet uit drie fasen bestaan: een "warming-up", een "trainingsfase" en een "cooling down". In de "warming-up" moet de lichaamstemperatuur en de zuurstoftoevoer langzaam toenemen. Dit kan worden bereikt door vijf tot tien minuten lang gymnastiekoefeningen te doen.

Daarna moet de eigenlijke training ("trainingsfase") beginnen. De trainingsbelasting moet de eerste minuten laag zijn en dan gedurende een periode van 15 tot 30 minuten zo toenemen, dat de hartslag zich tussen de 70% en 85% van de maximale hartslag bevindt.

Om de bloedsomloop na de "trainingsfase" te ondersteunen en om spierpijn of verrekte spieren te voorkomen, moet de trainingsfase door een "cooling down" worden gevolgd. Hierbij moeten vijf tot tien minuten lang stretchoefeningen en/of lichte gymnastiekoefeningen worden gedaan. Voor meer informatie over uitoefening van warme up, oefening te rekken of algemene gymnastische oefenen in onze downloadarea onder www.christopeit-sport.com

4. 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.



Berekeningsformules: Maximale hartslag (220 - leeftijd) = 220 - leeftijd
90% van de maximale hartslag = (220 - leeftijd) x 0,9
85% van de maximale hartslag = (220 - leeftijd) x 0,85
70% van de maximale hartslag = (220 - leeftijd) x 0,7

1. Важные рекомендации и указания по безопасности	стр. 36
2. Обзор отдельных деталей	стр. 3 - 4
3. Спецификация	стр. 37 - 38
4. Руководство по сборке с отдельными иллюстрациями	стр. 39 - 41
5. Руководство по использованию компьютера	стр. 42
6. Руководство по тренировкам	стр. 43

Уважаемые покупательницы и покупатели!

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

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

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

С уважением, Ваш Кристофайт Шпорт ГмбХ



Важные рекомендации и указания по безопасности

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

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

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

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

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

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

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

7. ВНИМАНИЕ: Системы сердечной частоты контроль могут быть неточны. Повышенная тренировка может к серьезному гигиеническому повреждению или ведут к смерти. Неквалифицированная и чрезмерная тренировка может причинить вред здоровью. Поэтому перед тем, как приступать к целенаправленной тренировке, проконсультироваться с соответствующим врачом. Он может определить, каким максимальным нагрузкам (пульс, ватт, продолжительность тренировки и т. д.) разрешается подвергаться, и дать точную информацию о правильном положении тела во время тренировки, о целях тренировки и о питании. Запрещается тренироваться после обильной еды.

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

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

10. Если в руководстве не указано иного то тренажером может пользоваться только один человек. Время тренировки не должно было превосходить в целом 60 Min./ежедневно.

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

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

13. Следует принципиально учесть, что спортивные снаряды - не игрушки.

Поэтому их разрешается использовать только в соответствии с назначением и лицами, которые располагают соответствующей информацией и которые прошли соответствующий инструктаж.

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

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

16. В конце срока службы этот продукт не должен быть утилизирован в домашние отходы, а должен быть отдан на сборный пункт утилизации использованных электрических и электронных приборов. На это указывает символ на продукте, на инструкции по эксплуатации или на упаковке.

Все материалы могут быть снова использованы согласно маркировке. При повторном использовании, вторичной переработке или других формах вторичного использования старых приборов Вы вносите свой вклад в защиту окружающей среды.

Пожалуйста, узнайте в коммунальном управлении адрес близлежащего сборного пункта утилизации.

17. Этот тренажер представляет собой спортивный снаряд, действующий в не зависимости от скорости вращения, т.е. его мощность устанавливается сервомотором.

18. Тренажер оборудован 24-ступенчатым регулятором сопротивления, обеспечивающим уменьшение или, соотв., увеличение тормозного сопротивления, а тем самым и нагрузки во время тренировки. При этом нажатием клавиши (-) приводит к уменьшению тормозного сопротивления, а тем самым и нагрузки во время тренировки. Нажатием клавиши (+) приводит к увеличению тормозного сопротивления, а тем самым и нагрузки во время тренировки.

19. Тренажер прошел испытания и сертификацию согласно нормам EN 957 -1 и -5 „H, A“. Допустимая максимальная нагрузка (= вес тела) установлена в 120 кг.

Спецификация - Список запасных частей
BT 2 № заказа 1205

Технические характеристики, По состоянию на 01.05.2012

Эргометр класса HA / EN 957-1/ 5 с высокой точностью индикации

- Магнитная система нагружения
- Иннерционная масса 8 кг
- Электронная регулировка нагрузки с пульта компьютера
- 12 встроенных программ тренировки
- 4 пульсозависимых программ
- 4 программа ручной установки, 24 уровней нагрузки
- 1 Случайная программа
- Измерение пульса датчиками на рукоятках
- 1 независимая от скорости вращения программа (регулировка сопротивления: 30–350 Вт с шагом 5 Вт)
- Горизонтальное и вертикальное регулирование седла (быстродействующий затвор)
- Регулировка угла наклона седла и руля
- Транспортные ролики
- Блок питания
- 7-оконный компьютер с индикацией следующих параметров: время, скорость, дистанция, прикл. расход калорий, частота вращения педалей, пульс и нагрузка в ваттах
- Возможность задавать собственные параметры: время, дистанция, прикл. расход калорий
- Извещение о превышении заданных параметров
- Максимальный вес пользователя: 120 кг

Габаритные размеры: прикл. Д 91 x Ш 50 x В 125 см

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

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

№ картинки	Наименование	Размеры в мм	Кол-во штук	Монтируется на №	ЕТ-№
1	Компьютер		1	68	36-1205-03-BT
2	Компьютер соединительный кабель		1	67	36-1205-04-BT
3	Соединительный кабель измерителя пульса		2	74	36-1205-05-BT
4	Обшивка руля		1	68	36-9103-07-BT
5	Подкладная шайба	8/13	1	8	39-10520
6	Пружинная шайба	для M8	9	8+30+64+78	39-9864
7	Промежуточное тело	8x12x30	1	8	36-9613209-BT
8	Лопастной винт	M8x65	1	68	36-9103-08-BT
9	Седло		1	10	36-1205-08-BT
10	Ползунок седла		1	9+15	33-1205-05-SI
11	Подкладная шайба	8/16	3	9	39-9962
12	Подкладная шайба	8/19	1	10	39-9917-CR
13	Грибковая гайка	M8	1	10	36-1205-09-BT
14	Пробка	20x60	2	15	36-1205-10-BT
15	Опорная труба седла		1	43	33-1205-07-SI
16	Пластмассовые салазки		1	43	36-1205-11-BT
17	Крепление подшипника		2	43	36-9713-01-BT
18	Шарикоподшипник	30/45	2	17	36-9713-02-BT
19	Вкладыш подшипника 2	M23	1	23	36-9713-06-BT
20	Подкладная шайба	23/38	1	23	36-9713-07-BT
21	Магнита		1	22	36-1205-12-BT
22	Шайба шатуна	240	1	23	36-1205-13-BT
23	Ось шатуна		1	43	36-1205-06-SI
24L	Обшивка стороны слева		1	24R+43	33-1205-01-BT
24R	Обшивка стороны справа		1	24L+43	36-1205-02-BT
25L	Педаль левая		1	23	36-9103-12-BT
25R	Педаль правая		1	23	36-9103-13-BT
26	Пробка		2	24	36-1205-14-BT
27	Болт		4	24+43	39-10190
28	Плоский ремень	370	1	22+37	36-1205-15-BT
29	Колпачок эксцентрика		2	31	36-1205-16-BT
30	Замковый болт	M8x65	2	31	39-10001-CR
31	Задняя ножка		1	43	33-1205-03-SI
32	Осевая гайка	3/8"	2	35	39-9820-SW
33	Узкая осевая гайка	3/8"	2	35	39-9820
34	Промежуточное кольцо		1	35	39-10497
35	Ось маховика		1	38	33-9114-04-SI
36	Шарикоподшипник	6000	2	37	39-9998

№ картинки	Наименование	Размеры в мм штук	Кол-во	Монтируется на №	ЕТ-№
37	Ременное колесо		1	35	36-9103-20-BT
38	Шарикоподшипник	6003	2	39	39-10494
39	Инерционная масса		1	35	33-1205-08-SI
40	Подшипник свободного хода		1	39	36-9103-19-BT
41	Шарикоподшипник	6300	1	39	39-9946
42	Гофрированная шайба	10/14	1	35	36-1205-17-BT
43	Основная рама		1		33-1205-01-SI
44	Колпачковая гайка	M8	2	30	39-9900-CR
45	Изогнутая подкладная шайба	8//19	8	30+64+78	39-9966-CR
46	Пластмассовые подкладная шайба	8//25	1	49	39-9991
47	Напряженность весной		1	51	36-1205-18-BT
48	Подкладная шайба	8//30	1	49	39-9991
49	Болт	M8x20	1	51	39-10095-SW
50	Болт	M10x35	1	51	39-10269-CR
51	Натяжной хомут		1	43	33-1205-19-BT
52	Промежуточное тело	12x20	1	50	39-10525
53	Натяжной ролик	25x38	1	50	36-9119-26-BT
54	Самостраховующаяся гайка	M10	1	50	39-9981
55	Серводвигатель		1	43+84	36-1205-20-BT
56	Болт	M5x12	2	55	39-10165
57	Болт	M6x40	1	83	39-10085
58	Вкладыш подшипника 1	M22	1	23	36-9713-03-BT
59	Подкладная шайба	22//35	1	23	36-9713-04-BT
60	Гайка	M22	1	23	36-9713-05-BT
61	Манжета опорной трубы		1	43	36-1205-21-BT
62	Крепление датчика		1	61	36-9119-22-BT
63	Болт	3.5x12	2	62	39-9909
64	Болт	M8x15	4	68	39-9888
65	Кабель серводвигателя		1	55+67	36-1205-22-BT
66	Быстродействующий затвор	M16	1	43	36-9103-29-BT
67	Соединительный кабель		1	2+65	36-1205-23-BT
68	Опорная труба руля		1	43	33-1205-02-SI
69	Болт	M5x10	4	1	39-9903-SW
70	Датчик измерителя пульса		2	73	36-1205-24-BT
71	Пробка		2	73	39-9902
72	Оболочка руля		2	73	36-9103-33-BT
73	Руль		1	68	33-9103-03-SI
74	Кабель измерителя пульса		2	3+70	36-9114-05-BT
75	Пробка с колеса		2	77	36-1205-25-BT
76	Болт	3x8	2	75	39-10076-SW
77	Передняя ножка		1	43	33-1205-04-SI
78	Болт	M8x60	2	77	39-10436
79	Болт	4x50	5	24	39-10499
80	Самостраховующаяся гайка	M8	5	9+49+82	39-9818
81	Подкладная шайба	8//16	1	82	39-9962
82	Болт	M8x45	1	83	39-10110
83	Хомут магнита		1	84	33-9103-12-SI
84	Канатная тяга		1	55+83	36-1205-26-BT
85	Напряженность весной		1	83	36-1205-27-BT
86	Сетевой кабель		1	65	36-9103-32-BT
87	Гаечный ключ с открытым зевом	13/15	1		36-9107-27-BT
88	Гаечный ключ с открытым зевом	13/14/15	1		36-9107-28-BT
89	Болт с внутренним шестигранником	6	1		36-9116-14-BT
90	Адаптер	6Volt//1000mA	1		36-9103-31-BT
91	Инструкция по монтажу		1		36-1205-28-BT

Инструкция по монтажу

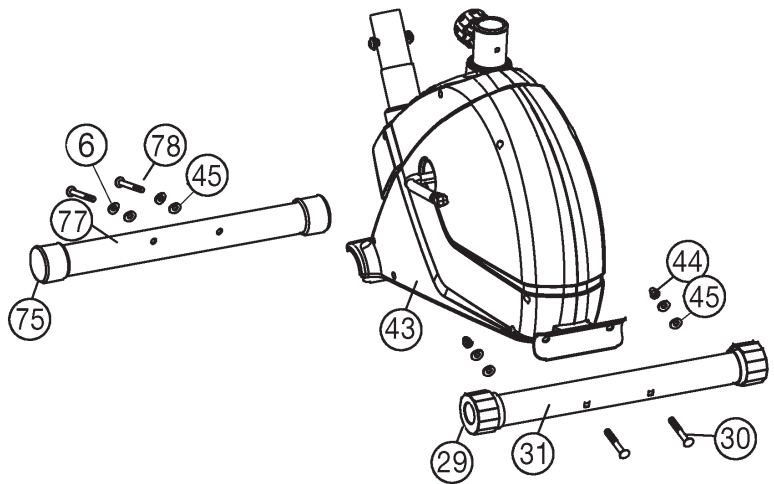
Прежде чем приступить к монтажу, внимательно прочитайте наши рекомендации и указания по безопасности!

Выньте все части из упаковки, положите их на пол и проконтролируйте их на комплектность в соответствии с рисунками в инструкции по монтажу. Это поможет Вам при сборке тренажера.

Шаг 1:

Монтаж ножек (31+77) на основную раму (43).

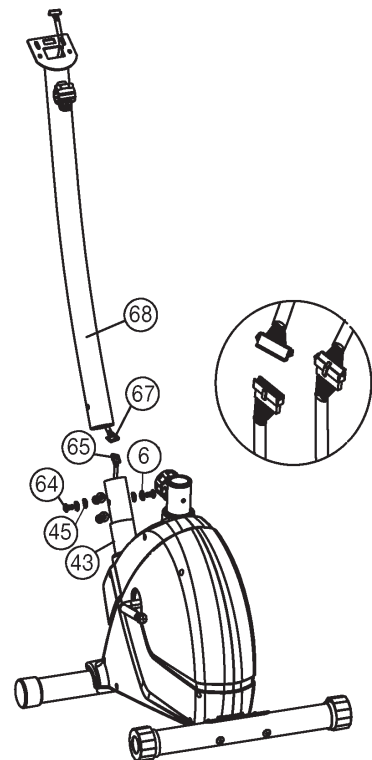
1. Смонтируйте переднюю ножку (77) с предварительно смонтированными на ней транспортировочными роликами (75) на основную раму (43). Для этого используйте по два болта (78), гнутые подкладные шайбы (45) и пружинящие шайбы (6).
2. Смонтируйте заднюю ножку (31) с предварительно смонтированными на ней заглушками эксцентрика (29) на основную раму (43). Для этого используйте 2 болта (30), подкладные шайбы (45), пружинящие шайбы (6) и колпачковые гайки (44). (После монтажа с помощью колпачка эксцентрика (29) правильно выставите компенсаторы неровности пола. Этим Вы исключите непреднамеренные движения тренажера во время тренировки.)



Шаг 2:

Монтаж опорной трубы руля (68) на основную раму (43).

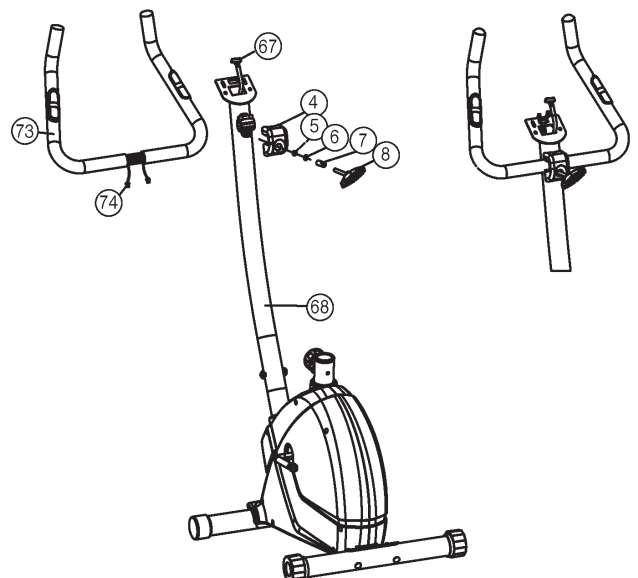
1. Возьмите опорную трубу руля (68) с предварительно вмонтированным соединительным кабелем (67). Соедините выходящий снизу из опорной трубы руля (68) штекер соединительного кабеля (67) с выходящим из основной рамы (43) штекером кабеля серводвигателя (65).
2. Вставьте опорную трубу руля (68) в соответствующее крепление на основной раме (43). Обратите внимание на то, чтобы кабельное соединение не защемлялось и медленно вставьте опорную трубу руля (68) сверху в соответствующее крепление на основной раме. Прикрутите опорную трубу руля (68) к основной (43) с помощью болтов (64), пружинящих шайб (6) и подкладные шайбы (45).



Шаг 3:

Монтаж руля (73) опорную трубу руля (68).

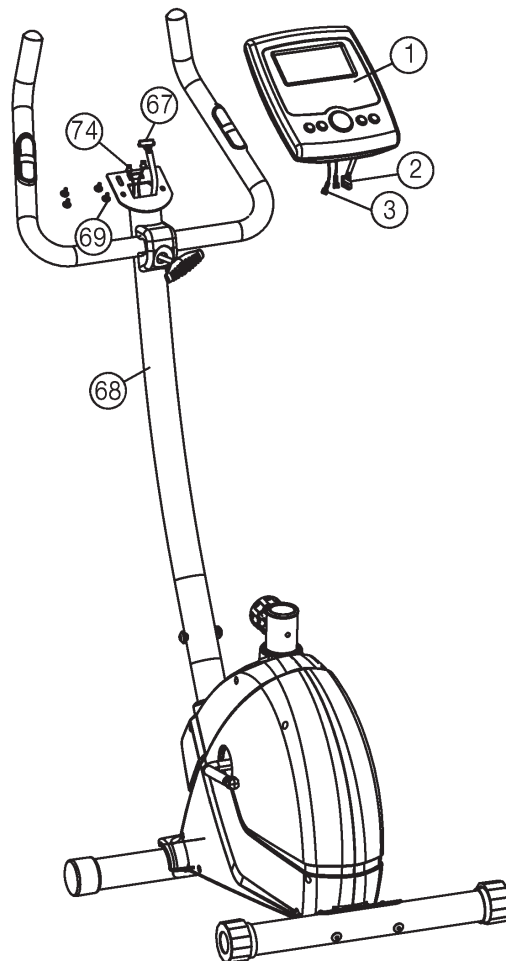
1. Подведите руль (73) к открытому креплению руля на опорной трубе (68) и закройте его над рулем (73). Проведите кабель измерения пульса (74) через отверстия в опорной трубе руля (68).
2. Вставьте обложку руля (4) на руль (73) и закрепите руль (73) в желаемой позиции на опорной трубе руля (68) с помощью грибовидного болта (8), промежуточного тела (7), пружинящей шайбы (6) и подкладные шайбы (5).



Шаг 4:

Монтаж компьютера (1) на опорную трубу (68).

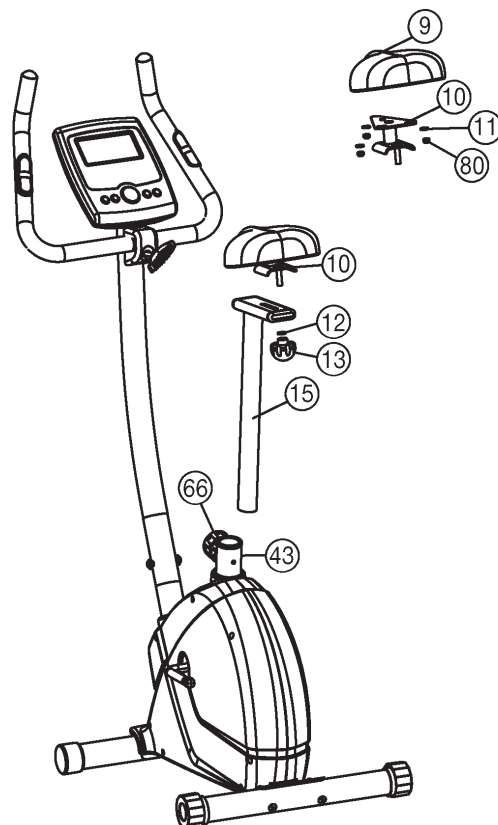
1. Вставьте штекер компьютерного кабеля (67) на компьютер соединительный кабель (2).
2. Вставьте штекер кабель измерителя пульса (74) на соединительный кабель измерителя пульса (3).
3. Вставьте компьютер (1) в соответствующее крепление на опорной трубе руля (68) (обратите внимание на то, чтобы кабельное соединение не защемлялось), и крепко прикрутите компьютер (1) с помощью болтов (69) на опорную трубу (68).



Шаг 5:

Монтаж седла (9) и салазок седла (10) на опорную трубу седла (15).

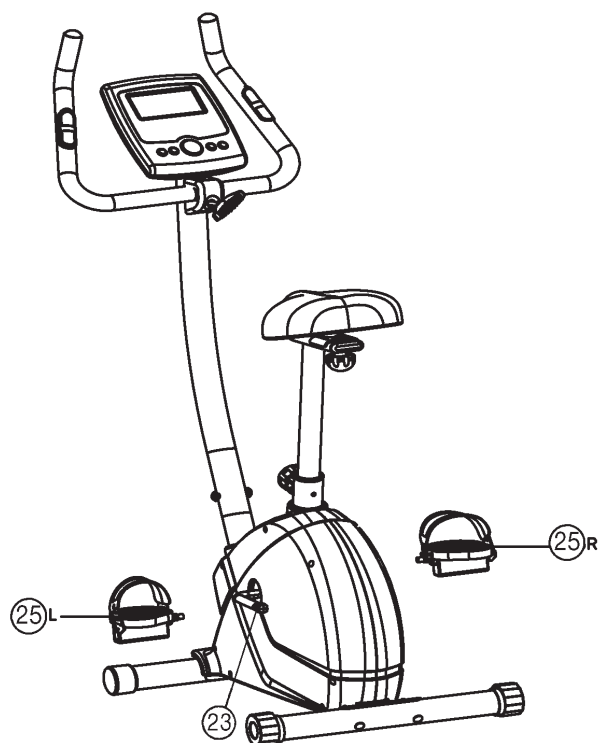
1. Вставьте седло (9) на салазки седла (10) и крепко прикрутите его с помощью подкладных шайб (11) и гаек (80).
2. Вставьте салазки седла (10) в крепление на опорной трубе седла (15) и крепко прикрутите их под желаемым горизонтальным наклоном с подкладных шайб (13) и подкладной шайбы (12) к опорной трубе седла (15).
3. Наденьте на опорную трубу седла (15) и вставьте ее в соответствующее крепление на основной раме (43) и закрепите в желаемой позиции с помощью быстрозакрывающегося затвора (66). (Внимание! Для закручивания быстрозакрывающегося затвора (66) резьбовое отверстие в основной раме (43) и отверстия в опорной трубе седла (15) должны совпадать. Также примите во внимание, что опорная труба седла (15) не должна выходить из основной рамы за максимальную позицию, обозначенную на основной раме. Установка седла может быть в любое время изменена по желанию следующим образом. Открутите и вытяните быстрозакрывающийся затвор (66), установите опорную трубу седла в новую позицию до защелкивания быстрозакрывающегося затвора, после чего снова крепко закрутите быстрозакрывающийся затвор (66).)



Шаг 6:

Монтаж педалей (25L+25R) на шатуны педалей (23).

1. Вверните левую педаль (25L) в крепление левого (по направлению движения) шатуна педали (23). (Внимание! Право и лево определяются в положении сидя на тренажере во время тренировки. Также примите во внимание, что резьбовое тело левой педали вкручивается в резьбовое отверстие в шатуне педали против часовой стрелке.) Для упрощения монтажа левая педаль обозначена буквой L, а правая педаль обозначена буквой R.
2. Вверните правую педаль (25R) в крепление правого (по направлению движения) шатуна педали (23). (Внимание! Также примите во внимание, что резьбовое тело правой педали вкручивается в резьбовое отверстие в шатуне педали по часовой стрелке.)
3. Установите фиксирующие ленты педалей на соответствующие педали (25R+25L).



Шаг 7:

Подключение блока питания (90).

1. Вставьте штекер блока питания (90) в соответствующее гнездо (86) на заднем конце обшивки тренажера.
2. Вставьте блок питания (90) в штепсельную розетку (230V~/50Hz).



Шаг 8:

Контроль

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

Замечание:

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

КОМПЬЮТЕР



ФУНКЦИИ

SCAN : Переключение между WATTS/KALORIEN/BATT/КАЛОРИИ и RPM/SPEED /ТАКТ ПЕДАЛЕЙ/СКОРОСТЬ. 6 секунд на показатель.
 RPM / ТАКТ ПЕДАЛЕЙ : 0~15~999
 SPEED / СКОРОСТЬ : 0.0~99.9 км/ч
 ZEIT / ВРЕМЯ : 00:00~99:59
 ENTFERNUNG / ДИСТАНЦИЯ : 0.00~99.99 км
 KALORIEN / КАЛОРИИ : 0~999
 WATTS KONSTANT / BATT : 10~350
 HERZ-SYMBOL / ПОКАЗАТЕЛЬ СЕРДЦЕ : ON/OFF мигает
 MANUELL / РУЧНАЯ НАСТРОЙКА : 1~24 уровни
 PROGRAMM / ПРОГРАММА : P1~P12
 H.R.C / КОНТРОЛЬ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ : 55% 75% 90% IND (ЦЕЛЕВОЙ ПУЛЬС)
 PULS / ПУЛЬС : P~30~240 макс. возможный показатель
 USER DATEN / ПОКАЗАТЕЛИ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ : U0 ~U4 (U1 ~ U4) введенные память показатели пользователя

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КЛАВИШИ

1. F (Ввод/Сброс): Клавиша выбора функции и подтверждения. При нажатии на клавишу „F“ более 2 секунд, происходит возврат к предустановленным показателям. Пользователь может установить:
 1. Показатели пользователя
 2. Показатели (ZEIT / ВРЕМЯ, ENTFERNUNG / ДИСТАНЦИЯ, KALORIEN / КАЛОРИИ, PULS / ПУЛЬС и WATT/ BATT)
2. Поворотная ручка +/-: Для уменьшения или увеличения показателей
3. START/STOP / СТАРТ/СТОП: Для начала и окончания тренировки
4. TEST / ТЕСТ: степень восстановления пульса F1 до F6
5. QUICK START: Функция быстрого старта тренировки без предварительного выбора программы
6. L /СБРОС:Вернуться на выбор программы. Если этот ключ для 2 секунд удерживать нажатой, вернуться в главное меню для выбора пользователя.

УПРАВЛЕНИЕ

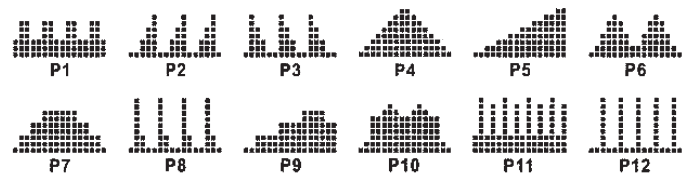
- 1) Включение. Программа U1 предустановлена. С помощью клавиши +/- выбрать желаемого пользователя. С помощью клавиши F подтвердить. Ввести показатели пола, возраста, роста и веса в правом верхнем окошке. Подтвердить с помощью клавиши F.
- 2) Контроль функций мигает. Выбор программы от P1 до P6 с помощью клавиши +/- . Контроль функций мигает. Выбор программы от P1 до P6 с помощью клавиши +/- . Подтвердить с помощью клавиши F. Все установленные показатели можно изменить до желаемого профиля программы с помощью клавиши F. Подтвердить с помощью клавиши F.
- 3) После выбора программы и установления показателей нажать на клавишу START/STOP / СТАРТ/СТОП и начать тренировку.

ОПИСАНИЕ ФУНКЦИЙ

1. MANUELL / РУЧНАЯ: Установка уровня сопротивления с

помощью точечной матрицы на дисплее. Если необходимо, установка показателей тренировки ZEIT / ENTFERNUNG / KALORIEN / PULS / ВРЕМЯ / ДИСТАНЦИЯ / КАЛОРИИ / ПУЛЬС. С нажатием на клавишу START/STOP / СТАРТ/СТОП начинается программа ручной установки.

2. PROGRAMM / ПРОГРАММА: 12 встроенных программ тренировки с контролем тренировки (P1~P12). Уровень сопротивления может быть установлен после исчезновения с дисплея индикации PROGRAM DIAGRAM / ПРОГРАММА ДИАГРАММА



3. USER / ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ: Возможность составления собственной программы тренировки. В программах U1~U4 возможна установка уровня сопротивления на каждом отрезке. Показатели заносятся в память U0 устанавливается также как и U1~U4, только показатели не заносятся в память.

4. WATT / BATT: Предустановка показателя WATT / BATT – 100. Показатель может быть изменен в диапазоне от 10 до 350 ватт с шагом 5 ватт с помощью поворотной ручки +/- . Заданный показатель WATT / BATT не зависит от скорости и остается неизменным посредством автоматического изменения степени сопротивления.

5. H.R.C / Контроль частоты сердечных сокращений: Выбор целевой частоты сердечных сокращений с предустановленными программами 55%, 75% или 90%. Чтобы правильно рассчитать частоту сердечных сокращений, необходимо ввести показатели возраста. Показатель PULS / ПУЛЬС начнет мигать, как только целевая частота, выбранная заранее, будет достигнута

- I 5% -- ПРОГРАММА ДИЕТА
- II 75% -- ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЕ
- III 90% -- ПРОГРАММА СПОРТ

- iv. TARGET / ЦЕЛЕВОЙ ПУЛЬС (Установка пользователем)

6. Random (Случайно выбранная программа)

При выборе этой программы из более чем 100 различных профилей сопротивления компьютером случайно выбирается один.

FITNESSTEST / ФУНКЦИЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПУЛЬСА:

После тренировки нажмите на клавишу TEST / ТЕСТ. Держите руки плотно на сенсорах измерителя пульса пока показатель ZEIT / ВРЕМЯ отсчитывает минуту по убывающей. После этого высвечивается степень восстановления пульса F1 до F6.
 Указание: Во время расчета этого показателя остальные показатели не действуют.

F 1 ~ F6 = СТЕПЕНЬ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПУЛЬСА

- ◆ Нажмите на клавишу TEST / ТЕСТ
- ◆ Индикация степени от F1 до F6

Состояние	Степень	Пульс
Очень хорошо	F1	более 50
Хорошо	F2	40 ~ 49
Удовлетворительно	F3	30 ~ 39
Достаточно	F4	20 ~ 29
Плохо	F5	10 ~ 19
Очень плохо	F6	менее 10

USER DATEN / ПОКАЗАТЕЛИ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ: U0~U4 индивидуальные тренировочные программы. Только в программах U1 до U4 показатели пола, возраста, роста и веса заносятся в память. U0 – программа для случайных пользователей.

УКАЗАНИЯ

1. Для выбора: Вставной адаптер AC (6 VOLT, 1000 MA).
2. Берегайте компьютер от сырости.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТРЕНИРОВКЕ

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

1. Интенсивность

Уровень физических нагрузок при тренировках должен превышать уровень нормальных физических нагрузок, но вы не должны задыхаться и сильно переутомляться. Удобной мерой эффективности тренировки может служить частота пульса. Во время тренировки частота пульса может достигать 70-85% от максимальной (смотри таблицу и формуляр для определения и расчета). В первую неделю частота пульса должна оставаться на нижней отметке этой области, т.е. около 70% от максимальной. В последующие недели и месяцы частоту пульса следует постепенно наращивать до 85% от максимальной. Лучше всего для физического состояния человека, выполняющего упражнения, если частота пульса возрастает, оставаясь в пределах 70-85% от максимальной. Это достигается увеличением времени тренировки или уровня сложности.

Если частота пульса не показана на дисплее компьютера или Вы хотите проверить частоту пульса, которая, возможно, показана неверно, вследствие какой-либо ошибки. Вы можете предпринять следующее:

- А) измерить частоту пульса обычным способом (подсчитать количество ударов пульса в минуту на запястье)
- В) измерить частоту пульса с помощью специального устройства (которое можно купить у продавцов специализированного оборудования)

2. Частота

Большинство экспертов рекомендуют комбинацию здоровой диеты, которая основана на цели Ваших тренировок, и физические занятия 3 раза в неделю. Нормальный взрослый человек может тренироваться дважды в неделю для поддержания его нормальной физической формы. Трехразовые тренировки необходимы для улучшения Вашей физической формы и уменьшения веса. Идеальная частота тренировок - 5 раз в неделю.

3. Планирование тренировок

Каждая тренировка должна состоять из трех фаз: разогрев (разминка), непосредственно тренировка и остывание после тренировки, заключительная фаза. Температура тела и поступление кислорода в организм должно медленно возрастать во время фазы разогрева. Выполняйте гимнастические упражнения в течение 5-10 минут.

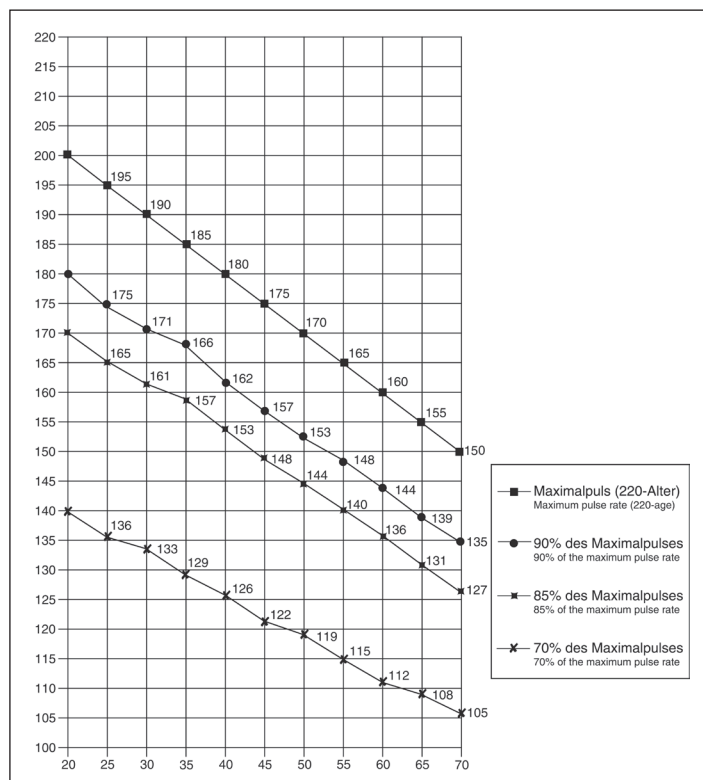
Затем приступайте к основной фазе тренировки. Нагрузка должна быть относительно низкой в первые несколько минут, а затем возрастать в течение 15-30 минут, чтобы частота пульса была в пределах 70-85% от максимальной.

Для того, чтобы поддержать циркуляцию крови после основной фазы тренировки, предупредить возникновение болей или напряжения в мышцах необходима заключительная фаза тренировки: выполнение в течение 5-10 минут упражнений на растяжку или легких гимнастических упражнений.

Вы находите следующие сведения о теме Упражнения на разогреве, упражнениях на растяжение мышц или общие упражнения гимнастики в нашей области загрузки под www.christopeit-sport.com

4. Мотивация

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



ФОРМУЛА РАСЧЕТА ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

Макс. частота пульса = $220 - \text{возраст}$
(220 - Ваш возраст)

90% от макс. частоты пульса = $(220 - \text{возраст}) \times 0.9$

85% от макс. частоты пульса = $(220 - \text{возраст}) \times 0.85$

70% от макс. частоты пульса = $(220 - \text{возраст}) \times 0.7$

Service

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



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

Service:

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

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

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstrasse 55

D - 42551 Velbert

info@christopeit-sport.com

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

