

RS3

HEIMTRAINER-ERGOMETER

Montage- und Bedienungsanleitung
Bestell-Nr.: 1826

DE

Assembly and operating instructions
Order No.: 1826

GB

Instructions de montage et d'utilisation
No. de commande: 1826

F

Montage- en bedieningsinstructies
Bestelnr.: 1826

NL

Инструкция по монтажу и эксплуатации
Номер заказа: 1826

RU



1. Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise	Seite 2
2. Einzelteileübersicht	Seite 3 - 4
3. Stückliste-Ersatzteilliste-Techn. Daten	Seite 5 - 7
4. Montageanleitung mit Explosionsdarstellungen Benutzung des Gerätes	Seite 8 - 10
5. Computeranleitung-Störungsbeseitigung Reinigung, Wartung und Lagerung	Seite 12 - 15
6. Trainingsanleitung-Aufwärmübungen	Seite 16
7. Garantiebestimmungen-Leistungstabelle	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
Friedrichstr. 55
42551 Velbert



Achtung:
Vor Benutzung
Bedienungs-
anleitung lesen!

Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise

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

1. Das Gerät genau nach der Montageanleitung aufbauen und nur die, für den Aufbau des Gerätes beigelegten, 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 (ca. alle 50 Betriebsstunden) den festen Sitz aller Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen prüfen und die zugänglichen Achsen und Gelenke mit etwas Schmiermittel behandeln, damit der sichere Betriebszustand des Trainingsgerätes gewährleistet ist.

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

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

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

6. Für die Reinigung des Gerätes keine aggressiven Reinigungsmittel und zum Aufbau und für eventuelle Reparaturen nur die mitgelieferten bzw. geeigneten, 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 selbst aussetzen darf und genaue Auskünfte bzgl. der richtigen Körperhaltung beim Training, der Trainingsziele und der Ernährung geben. Es darf nicht nach schweren Mahlzeiten trainiert werden. Es ist zu beachten, dass dieses Gerät nicht für therapeutische Zwecke geeignet ist.

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

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

10. Sofern in der Anleitung nicht anders beschrieben, darf das Gerät nur immer von einer Person zum Trainieren benutzt werden. Die Trainingsleistung sollte insgesamt 90 Min./tägl. nicht überschreiten.

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

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

13. Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäß und von entsprechend informierten und unterwiesenen Personen benutzt werden. Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren und Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen verwendet werden, wenn eine angemessene Aufsicht oder ausführliche Anleitung zur sicheren Benutzung des Gerätes, sowie Aufklärung der evtl. damit verbundenen Gefahren verstanden wurde. Kinder dürfen nicht mit dem Heimsportgerät spielen. Reinigungen und Wartungen sollten nicht von Kindern ohne Aufsicht durchgeführt werden. Die Benutzung des Gerätes durch unbeaufsichtigte Kinder ist durch geeignete Maßnahmen auszuschließen.

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

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

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

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

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

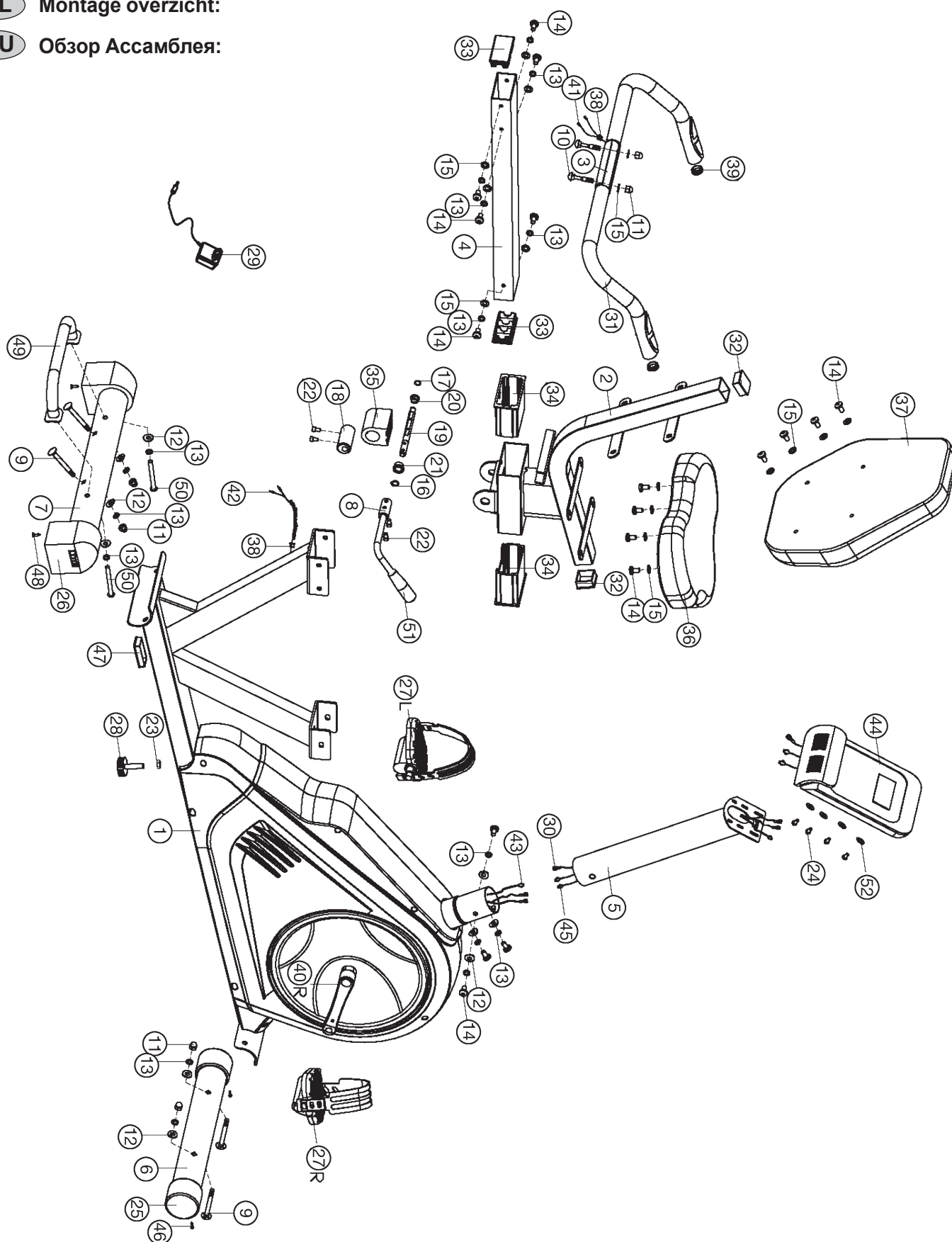
18. Für ein geschwindigkeitsabhängiges Training kann der Bremswiderstand manuell eingestellt werden und die erbrachte Leistung hängt von der Umdrehungsgeschwindigkeit der Pedale ab. Für ein geschwindigkeitsunabhängiges Training, kann der Benutzer eine gewünschte Leistung in Watt über den Computer vorgeben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

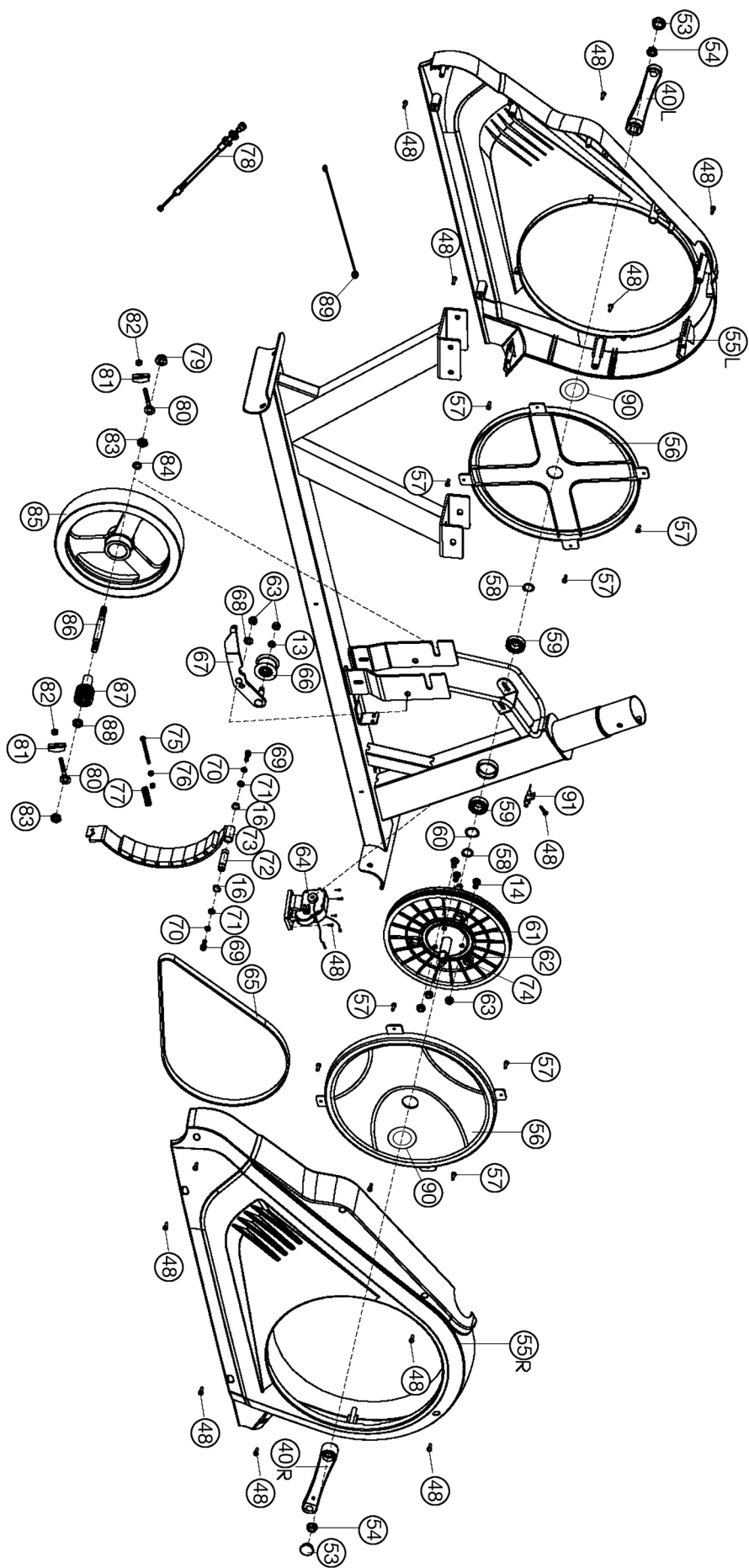
19. Das Gerät ist mit einer 24-stufigen Widerstandseinstellung ausgestattet. Diese ermöglichen eine Verringerung bzw. Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Dabei führt das Drücken des Knopfes mit „-“ Symbol zu einer Verringerung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Das Drücken des Knopfes mit „+“ Symbol führt zu einer Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung.

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

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

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





Stückliste - Ersatzteilliste

RS 3 Best.-Nr. 1826

Technische Daten: Stand: 16.08.2023

Ergometer der Klasse HA mit hoher Anzeigengenauigkeit

- 24-stufige Motor- und computergesteuerte Widerstandseinstellung (Magnet-Brems-System)
- ca. 10 kg Schwungmasse
- 10 vorgegebene Trainingsprogramme
- 4 Herzfrequenzprogramme mit Vorgabe der maximalen Pulsfrequenz (Puls gesteuert)
- 5 Benutzerprogramme individuell einstellbar
- 1 manuelles Programm
- 1 drehzahlunabhängiges Watt-Programm (Vorgabe der Wattleistung von 10 bis 300 Watt einstellbar in 5 - Watt Schritten)
- 1 Körperfettprogramm
- Handpulsmessung
- ca. 20cm horizontal verstellbarer Sitz
- Empfänger für drahtlosen Pulsmessgurt im Computer enthalten
- Niveau Boden- Höhenausgleich
- Transportrollen
- Netzteil
- Back Light LCD Display, 6 Anzeigefenster mit gleichzeitiger Anzeige von: Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, ca. Kalorienverbrauch, Pedalumdrehung, Watt, Pulsfrequenz und ODO, Halterung für Smartphone /Tablet
- Computer verfügt über Empfänger für Pulsgurt
- In den Benutzerprogrammen ist eine Eingabe von persönlichen Grenzwerten wie Zeit, Entfernung, ca. Kalorienverbrauch, Pulsfrequenz und Watt möglich
- Überschreitung der Grenzwerte wird angezeigt
- Fitness- Test Anzeige
- Geeignet bis zu einem Körpergewicht von max. 150 kg

Stellmaße: ca. L 136 x B 64 x H 107 cm

Gerätgewicht: 37 kg

Trainingsplatzbedarf: mind. 2,5m²

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

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

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

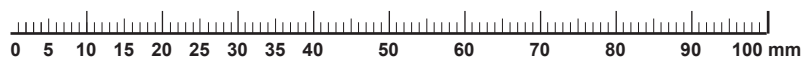


Abb-Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge Stück	Montiert an Abb. Nr.	ET-Nummer
1	Grundrahmen		1		33-1826-01-SW
2	Sitzaufnahme		1	4	33-1826-02-SW
3	Pulsgriff		1	2	33-1826-03-SW
4	Sitzschiene		1	1	33-1826-04-SW
5	Computeraufnahme		1	1	33-1826-05-SW
6	Fuß vorne		1	1	33-1826-06-SW
7	Fuß hinten		1	1	33-1826-07-SW
8	Sitzhebel		1	19	33-1826-08-SW
9	Schlossschraube	M8x75	4	1,6+7	39-10019-CR
10	Schlossschraube	M8x45	2	2+3	39-9955-CR
11	Hutmutter	M8	6	10	39-9900-CR
12	Unterlegscheibe gebogen	8//20	10	9,14+50	39-9966-CR
13	Federring	für M8	17	9,14,50+67	39-9864-VC
14	Innensechskantschraube	M8x16	21	4,5,7,8+61	39-9886-CR
15	Unterlegscheibe	8//16	20	10+14	39-10520
16	Sicherungsring	C12	3	19	36-9111-39-BT
17	Sicherungsring	C10	1	19	36-1826-16-BT
18	Exzenter		1	8	36-1826-06-BT
19	Achse für Exzenter		1	2+18	36-1826-07-BT
20	Stahllager Klein		1	19	36-1826-08-BT
21	Stahllager groß		1	19	36-1826-09-BT
22	Sechskantschraube	M6x10	4	8+18	39-9850-SW
23	Mutter	M10	1	28	39-10032
24	Schraube	M4x10	4	44	39-9909
25L	Fußkappe vorne links		1	6	36-9220-06-BT
25R	Fußkappe vorne rechts		1	6	36-1209-05-BT
26	Fußkappe höhenverstellbar		2	7	36-1213-05-BT
27L	Pedal links	9/16"	1	40L	36-1107-14-BT
27R	Pedal rechts	9/16"	1	40R	36-1107-15-BT
28	Fuß höhenverstellbar		1	1	36-1213-13-BT
29	Netzteil	9V=DC/1A	1	89	36-1420-17-BT
30	Verbindungskabel		1	43	36-1826-10-BT
31	Griffüberzug		2	3	36-1826-11-BT

Abb-Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge Stück	Montiert an Abb. Nr.	ET-Nummer
32	Vierkantstopfen	38x38	2	2	36-9211-23-BT
33	Rechteckstopfen	80x40	2	4	36-1826-13-BT
34	Kunststoffgleiter		2	2	36-1826-12-BT
35	Exzenterhalterung		1	18	36-1826-14-BT
36	Sitz		1	2	36-1213-03-BT
37	Rückenpolster		1	2	36-1826-05-BT
38	Kabelschutz		2	1+3	36-9821-13-BT
39	Rundstopfen		2	3	36-9211-21-BT
40L	Pedalarm links	9/16"	1	62	33-1107-12-SI
40R	Pedalarm rechts	9/16"	1	62	33-1107-13-SI
41	Pulskabel 1		2	3+42	36-1826-15-BT
42	Pulsverbindungskabel 2		1	41+45	36-1826-17-BT
43	Stellmotorkabel		1	30	36-9212-04-BT
44	Computer		1	5	36-1825-23-BT
45	Pulsverbindungskabel 3		2	43+44	36-1213-11-BT
46	Schraube	3x10	2	25	39-9909-SW
47	Rechteckstopfen	60x30	1	1	39-10136
48	Schraube	4.2x18	19	26,55+64	36-9111-38-BT
49	Transportgriff		1	7	33-1826-09-SI
50	Innensechskantschraube	M8x75	2	7+49	39-10413-CR
51	Hebel		1	8	36-1826-18-BT
52	Unterlegscheibe	4//8	4	24	39-10510
53	Abdeckkappe		2	40	36-9840-15-BT
54	Achsmutter	M10x1.25	2	62	39-9820-SI
55L	Verkleidung links		1	1+55R	36-1826-21-BT
55R	Verkleidung rechts		1	1+55L	36-1826-22-BT
56	Rundverkleidung		2	55	36-1826-04-BT
57	Schraube	4x10	8	55+56	36-9836-22-BT
58	Sicherungsring	C17	2	62	36-9211-33-BT
59	Kugellager	6003Z	2	1	39-9947
60	Wellscheibe	17//25	1	62	36-9918-22-BT
61	Tretkurbelscheibe		1	62	36-1213-15-BT
62	Tretkurbelachse		1	59	33-1826-10-SI
63	Selbstsichernde Mutter	M8	5	14+67	39-9981
64	Stellmotor		1	1+43	36-1721-09-BT
65	Flachriemen		1	61+85	36-1213-16-BT
66	Spannrolle		1	67	36-9211-28-BT
67	Spannrollenbügel		1	1	33-1212-03-SI
68	Unterlegscheibe	10//20	1	67	39-9989-CR
69	Schraube	M6x15	2	72	39-9823-SW
70	Federring	für M6	2	69	39-9865-SW
71	Unterlegscheibe	6//12	2	69	39-10013-VC
72	Magnetbügelachse		1	73	36-9211-26-BT
73	Magnetbügel		1	72	33-9211-12-SI
74	Magnet		1	61	36-9613222-BT
75	Schraube	M5x50	1	73	39-10450-VC
76	Mutter	M5	2	75	39-10012
77	Feder		1	73	36-9214-23-BT
78	Seilzug		1	64+73	36-1721-10-BT
79	Achsmutter	M10x1.0	1	86	39-9820-SW
80	Augenschraube	M6x40	2	86	39-10000
81	U-Teil		2	80	36-9713-55-BT
82	Mutter	M6	2	80	39-9861-VZ
83	Achsmutter schmal	M10x1.0	2	86	39-9820
84	Distanzring		1	86	36-9211-15-BT

Abb-Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge Stück	Montiert an Abb. Nr.	ET-Nummer
85	Schwungmasse		1	86	33-1826-11-SI
86	Schwungradachse		1	85	33-9211-13-SI
87	Riemenrad		1	85+86	36-9211-38-BT
88	Mutter	M10x1.0	1	86	39-9820
89	Netzanschlussbuchse		1	55	36-1721-07-BT
90	Stopfen		2	55	36-1826-20-BT
91	Sensorkabel		1	1	36-1721-13-BT
92	Werkzeug Set		1		36-9211-34-BT
93	Montage- und Bedienungsanleitung		1		36-1826-23-BT

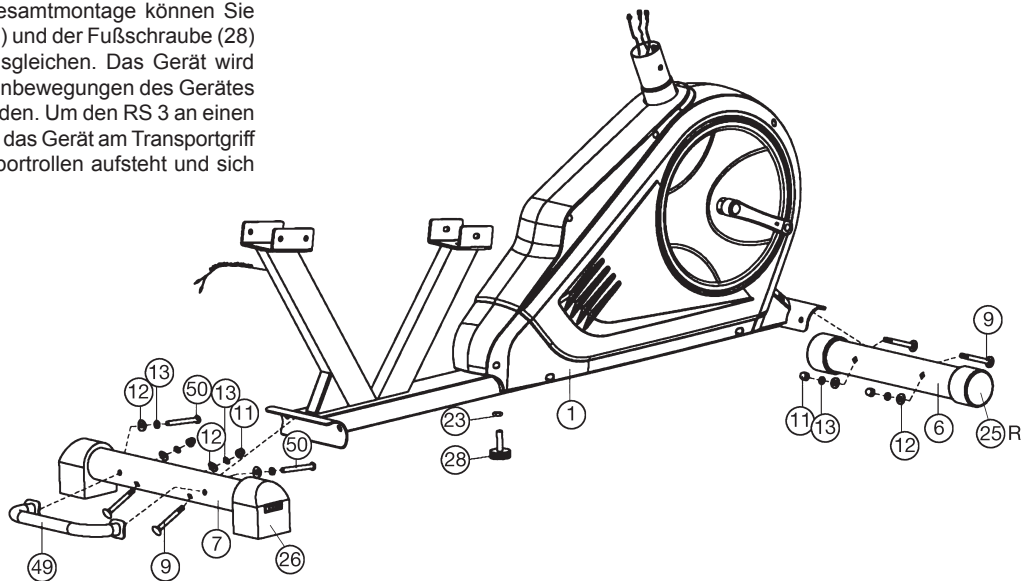
Montageanleitung

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

Schritt 1:

Montage der Fußrohre (6+7) am Grundrahmen (1) .

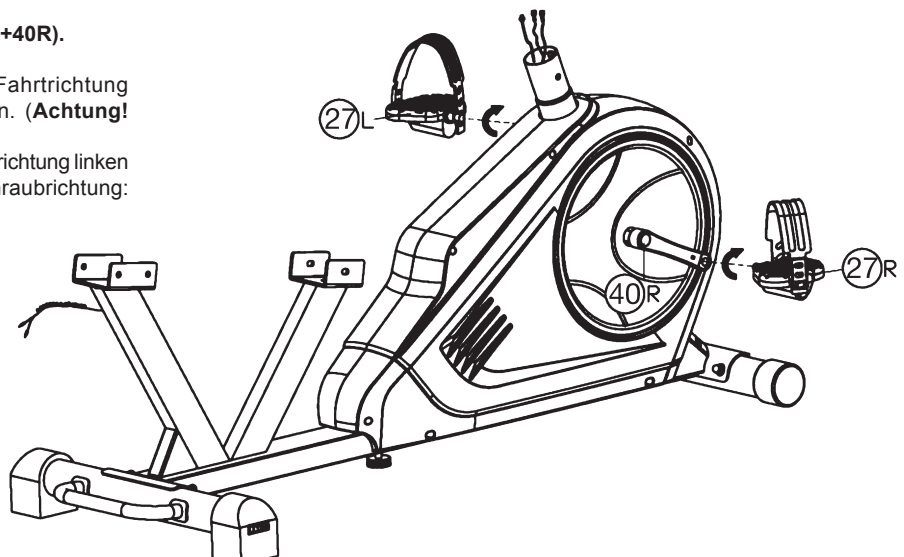
1. Legen Sie den vorderen Fuß (6) mit den vormontierten Fußkappen mit Transportrollen (25) in die Fußaufnahme des vorderen Grundrahmens (1) ein, sodass die Bohrungen übereinander stehen. Stecken Sie in jede Bohrung des Fußrohres eine Schlossschraube M8x75 (9) von unten nach oben durch und versehen Sie diese jeweils mit einer gebogenen Unterlegscheibe 8//20 (12), einem Federring (13) und einer Hutmutter (11). Ziehen Sie die hergestellte Verbindung fest.
2. Legen Sie den hinteren Fuß (7) mit den vormontierten Fußkappen mit Höhenverstellung (26) am hinteren Grundrahmen (1) so ein, dass die Bohrungen übereinander stehen. Stecken Sie in jede Bohrung des Fußrohres eine Schlossschraube M8x75 (9) von unten nach oben durch und versehen Sie diese jeweils mit einer gebogenen Unterlegscheibe (12), einem Federring (13) und einer Hutmutter (11). Ziehen Sie die hergestellte Verbindung fest.
3. Montieren Sie den Transportgriff (49) am hinteren Fuß (7) mittels der Schrauben M8x75 (50), gebogenen Unterlegscheiben (12) und Federringen (13).
4. Drehen Sie den Gummifuss (28) in den Grundrahmen (1) an entsprechender Stelle ein und sichern Sie die Position durch Festziehen der Mutter (23). (Nach Beendigung der Gesamtmontage können Sie durch Drehen an den beiden Fußkappen (26) und der Fußschraube (28) kleine Unebenheiten des Untergrundes ausgleichen. Das Gerät wird damit so ausgerichtet, dass ungewollte Eigenbewegungen des Gerätes während des Trainings ausgeschlossen werden. Um den RS 3 an einen anderen Aufstellort zu verbringen können Sie das Gerät am Transportgriff (49) soweit anheben, bis es auf den Transportrollen aufsteht und sich leicht bewegen lässt.)



Schritt 2:

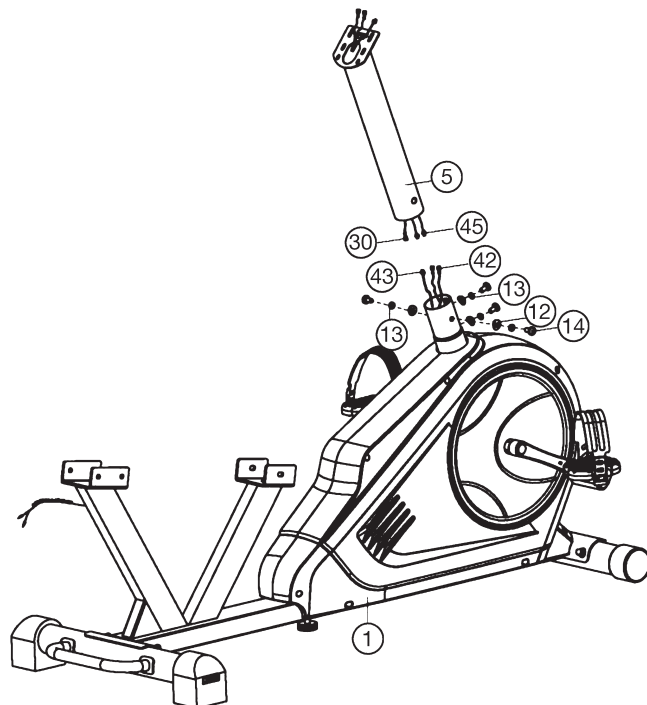
Montage der Pedalen (27L+27R) an den Pedalarmen (40L+40R).

1. Schrauben Sie die rechte Pedale (27R) in den, in Fahrtrichtung auf der rechten Seite befindlichen Pedalarm (40R) ein. (**Achtung!** Schraubrichtung: im Uhrzeigersinn.)
2. Die linke Pedale (27L) schrauben Sie in den, auf der in Fahrtrichtung linken Seite befindlichen Pedalarm (40L) ein. (**Achtung!** Schraubrichtung: entgegen dem Uhrzeigersinn.)
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 (27).



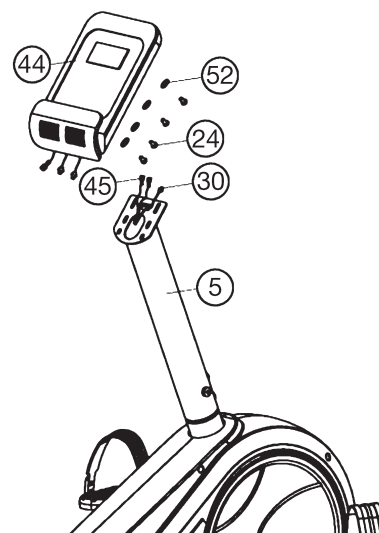
Schritt 3:
Montage der Computeraufnahme (5) am Grundrahmen (1).

1. Führen Sie die Computeraufnahme (5) mit dem unteren Ende zur Aufnahme am Grundrahmen (1) und verbinden Sie die die Pulsverbindungskabel 3 (45) mit den Pulsverbindungskabeln 2 (42) und das Verbindungskabel (30) dem Stellmotorkabel (43).
2. Schieben Sie die Computeraufnahme (5) in die dafür vorgesehene Aufnahme des Grundrahmens (1). Achten Sie darauf, dass die zuvor Hergestellte Kabelverbindungen nicht eingequetscht werden und richten Sie die Computeraufnahme (5) gerade aus. Auf die Schrauben M8x16 (14) je einen Federring (13) und eine gebogene Unterlegscheibe 8//20 (12) aufstecken und damit die Computeraufnahme (5) am Grundrahmen (1) festschrauben.



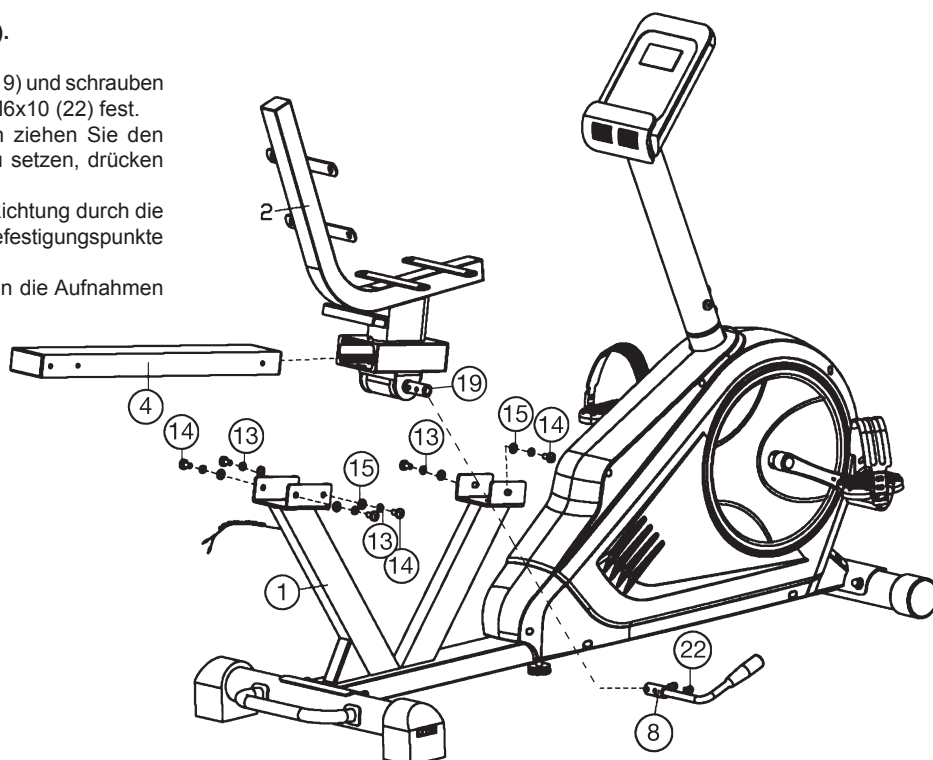
Schritt 4:
Montage des Computers (44) an der Computeraufnahme (5).

1. Nehmen Sie den Computer (44) und stecken Sie das Verbindungskabel (30) und die Pulsverbindungskabel 3 (45) in die entsprechenden Steckverbindung des Computers (44) ein.
2. Legen Sie den Computer (44) auf die Computeraufnahme (5) und befestigen Sie diesen mittels der Schrauben M4x10 (24) und Unterlegscheiben 4//8 (52). (Bitte Achten Sie darauf, dass die Kabel bei der Montage des Computers nicht eingeklemmt werden.)



Schritt 5:
Montage der Sitzschiene (4) und der Sitzaufnahme (2).

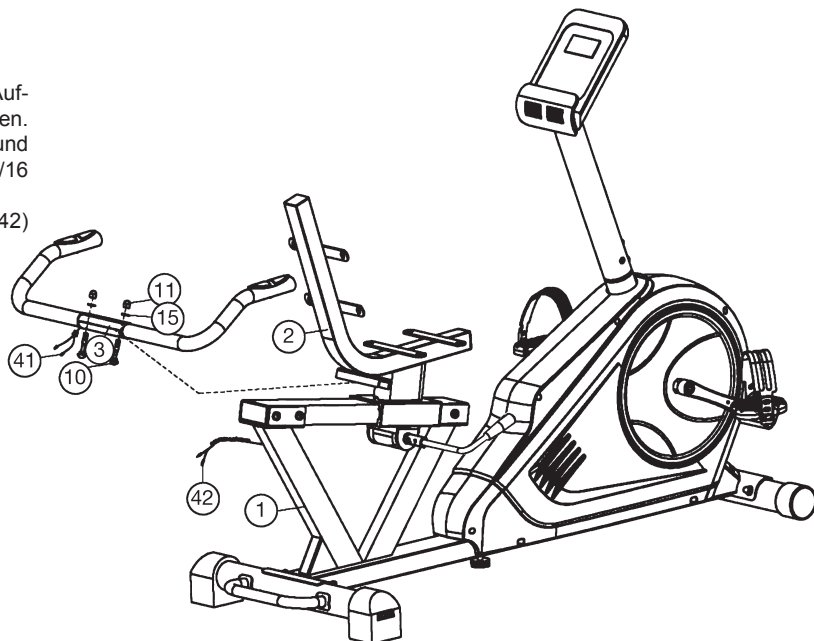
1. Stecken Sie den Sitzhebel (8) passend auf die Achse (19) und schrauben Sie den Sitzhebel (8) mittels der beiden Schrauben M6x10 (22) fest. (Um den Sitz in eine andere Position zu verstellen ziehen Sie den Sitzhebel (8) nach oben. Um die Sitzposition fest zu setzen, drücken Sie den Sitzhebel (8) nach unten.)
2. Schieben Sie die Sitzschiene (4) in entsprechender Richtung durch die Sitzaufnahme (2). Achten Sie dabei auf die richtigen Befestigungspunkte vorne und hinten.
3. Legen Sie die Sitzschiene (4) mit Sitzaufnahme (2) in die Aufnahmen am Grundrahmen (1) ein, sodass die Bohrungen fluchten. Schrauben Sie mittels der Schrauben M8x16 (14), Federringen (13) und Unterlegscheiben 8//16 (15) die Sitzschiene (4) am Grundrahmen (1) fest.



Schritt 6:

Montage des Pulsgriffes (3) am Sitzrahmen (2).

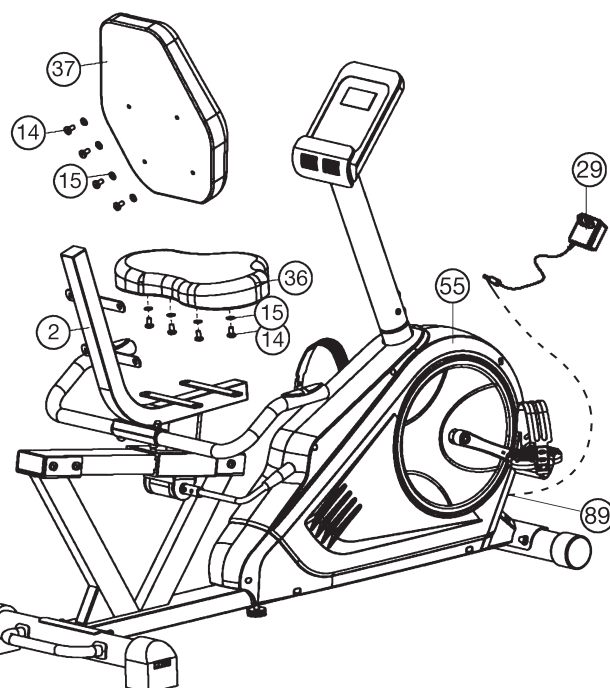
1. Den Pulsgriff (3) zum Sitzrahmen (2) führen und in die passende Aufnahme von unten einlegen, sodass die Bohrungen übereinander liegen. Die Schrauben M8x45 (10) von unten durch die Bohrungen stecken und den Handgriff (3) am Sitzrahmen (2) mittels der Unterlegscheiben 8//16 (15) und Muttern (11) festschrauben.
2. Verbinden Sie die Steckverbindungen der Pulsverbindungskabel 2 (42) und Pulseinheit (41).



Schritt 7:

Montage des Sitzpolsters (36) und des Rückenpolsters (37) an der Sitzaufnahme (2).

1. Legen Sie das Sitzpolster (36) auf die Sitzaufnahme (2), sodass die Bohrungen von Sitzaufnahme (2) und die Gewinde im Sitzpolster (36) übereinstimmen.
2. Stecken Sie auf die Schrauben M8x16 (14) je eine Unterlegscheibe 8//16 (15) und schrauben Sie damit das Sitzpolster (36) an der Sitzaufnahme (2) fest.
3. Führen Sie das Rückenpolster (37) zum Sitzrahmen (2), sodass die Bohrungen in der Sitzaufnahme (2) und den Gewinden im Rückenpolster (37) übereinstimmen.
4. Schrauben Sie das Rückenpolster (37) mittels der Schrauben (14), und Unterlegscheiben (15) an der Sitzaufnahme (2) fest.



Schritt 8:

Anschluss des Netzgerätes (29).

1. Stecken Sie den Anschlussstecker des Netzgerätes (29) in die entsprechende Buchse des Netzanschlusskabels (89) am vorderen Ende der Verkleidung (55).
2. Stecken Sie danach das Netzgerät (29) in eine vorschriftsmäßig installierte Steckdose (230V~/50Hz).

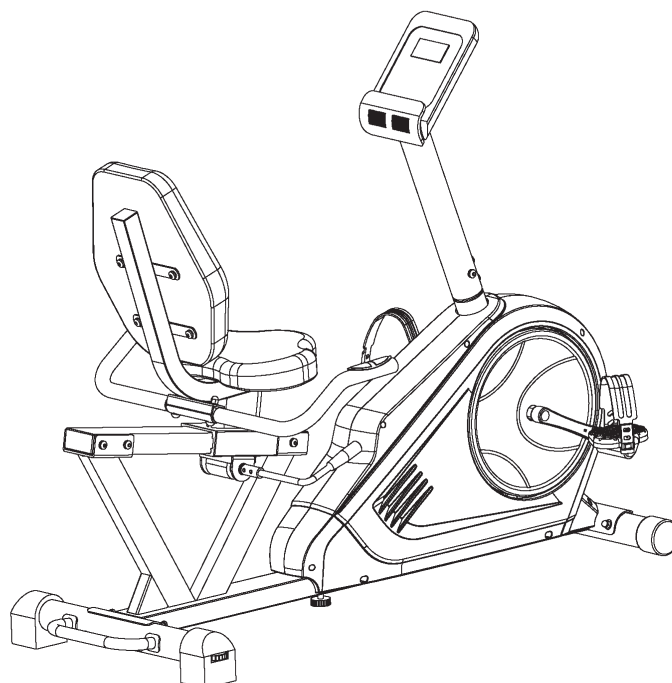
Schritt 9:

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.



Stufe	20RPM WATT ▼	30RPM WATT ▼	40RPM WATT ▼	50RPM WATT ▼	60RPM WATT ▼	70RPM WATT ▼	80RPM WATT ▼	90RPM WATT ▼	100RPM WATT ▼
1	4	6	11	17	22	30	37	42	48
2	5	8	15	24	31	42	51	60	70
3	6	11	19	31	40	54	65	78	92
4	7	13	24	38	50	66	81	96	114
5	8	16	29	45	60	80	98	115	136
6	9	19	35	52	70	94	114	134	158
7	10	22	40	60	80	108	132	154	180
8	11	25	45	67	90	121	150	174	202
9	13	28	50	75	100	134	168	194	224
10	14	31	54	83	110	148	184	214	247
11	16	34	59	90	120	162	200	233	269
12	17	36	64	98	130	175	217	252	292
13	19	39	69	106	140	190	234	272	314
14	20	42	75	113	150	204	252	292	337
15	21	45	79	121	160	218	270	312	360
16	22	48	84	129	170	232	286	333	382
17	24	51	90	137	180	246	304	354	404
18	25	54	94	144	190	258	322	373	425
19	26	56	98	151	200	271	340	393	447
20	27	59	102	158	210	283	356	414	470
21	29	62	107	165	220	296	371	432	492
22	30	65	113	172	230	309	386	451	515
23	31	68	118	179	240	323	402	470	537
24	33	71	123	186	250	336	418	490	560

Anmerkung:

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

Garantiebestimmungen

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

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

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

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

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

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

Eine Inanspruchnahme von Garantieleistungen erwirkt keine Verlängerung der Garantiezeit.

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

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

COMPUTER ANLEITUNG



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

Einschalten:

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

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

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

Ausschalten:

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

TASTEN

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

„START/STOP“ :

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

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

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

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

ANZEIGEN

PROGRAMM:

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

LEVEL (Widerstandsstufe):

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

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

TIME (Zeit) / WATT:

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

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

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

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

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

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

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

KM Total (ODO)

Es wird die Entfernung in Km aller Trainingseinheiten angezeigt. Eine Vorgabe ist nicht möglich. Die ODO Anzeige kann jederzeit auf Null zurückgesetzt werden. Dafür drücken Sie die F-Taste und Start/Stop-Taste gleichzeitig für 2 Sekunden.

PULSE (Pulsanzeige):

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

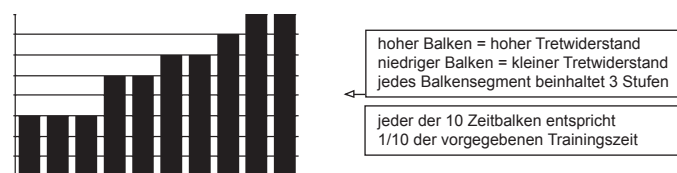
PULSOBERGRENZE/ALTER: Verfügbar in den Programmen 17- 20.

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

Einstellbereich Alter: 10-100.

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

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

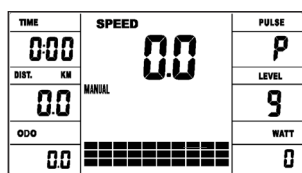


Tretwiderstand : Mittels der + / - Taste können Sie jederzeit - in allen Programmen - den Tretwiderstand anpassen außer im Wattprogramm P16. Die Veränderung können Sie an der Balkenhöhe sowie in der Anzeige LEVEL ablesen - je höher die Balken, desto höher der Widerstand und umgekehrt. Jedes Balkensegment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

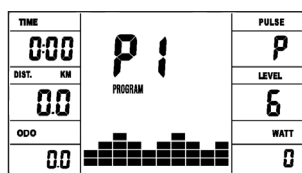
Programmabläufe werden im Display grafisch dargestellt. Der Ablauf der einzelnen Programme erfolgt gemäß Darstellung des Balkendiagramms im Anzeigefeld, z.B. Programm 5 = Berg / Programm 2 = Tal usw. (dabei ist die Balkenhöhe = Widerstand, die Zeit wird auf die Balkenbreite verteilt)

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

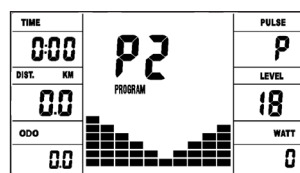
Manuelles Programm



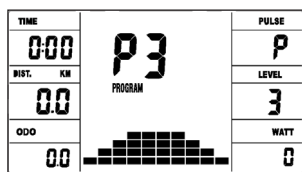
Programm 1 Wellen



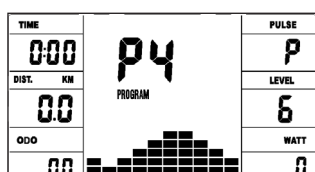
Programm 2 Tal



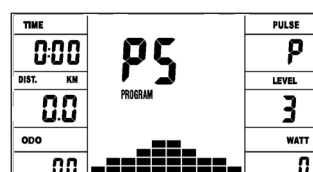
Programm 3 Fettabbau



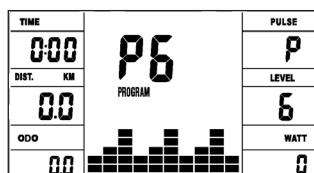
Programm 4 Rampe



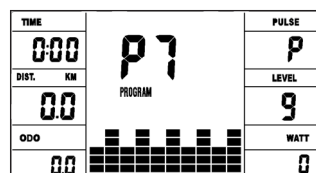
Programm 5 Berg



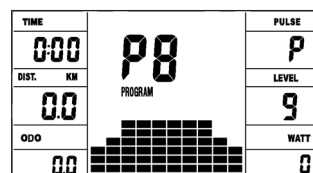
Programm 6 Intervall



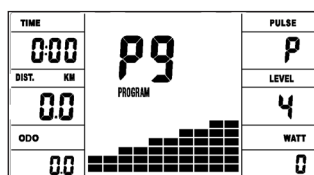
Programm 7 Cardio



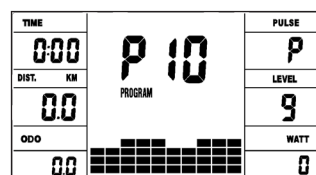
Programm 8 Plateau



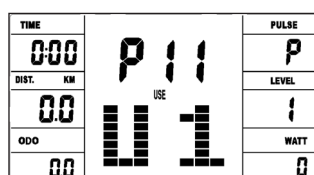
Programm 9 Treppe



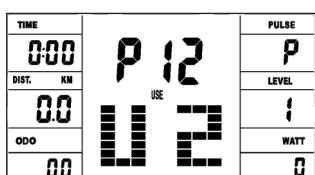
Programm 10 Rally



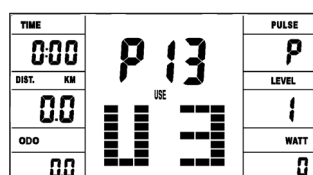
User Setting Programm 11 (U1)



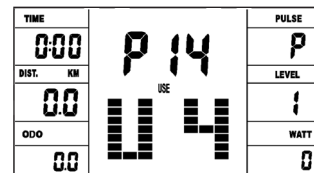
User Setting Programm 12 (U2)



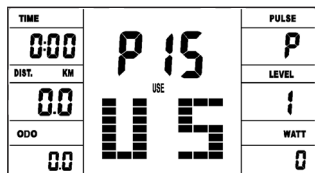
User Setting Programm 13 (U3)



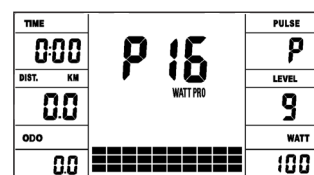
User Setting Programm 14 (U4)



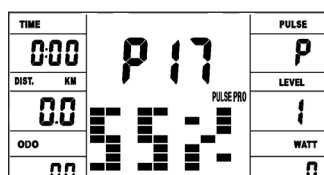
User Setting Programm 15 (U5)



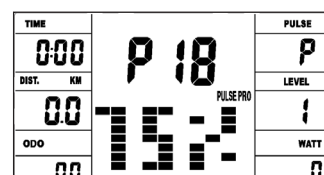
Programm 16 Watt Control



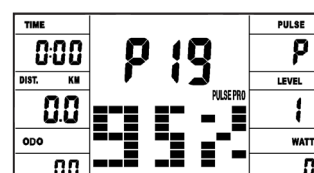
Programm 17 HRC (55%)



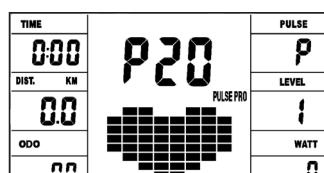
Programm 18 HRC (75%)



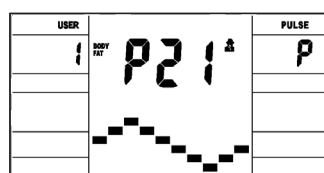
Programm 19 HRC (95%)



Programm 20 HRC



Programm 21 Body Fat



Programm Manual:

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

Programme 1 - 10: Fitness

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

Programm 11 - 15: indiv. Trainingsprogramme

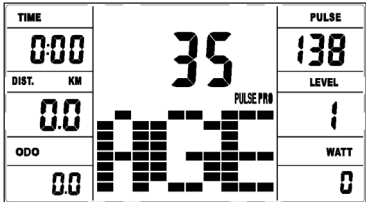
Hier können Sie Ihre verschiedenen Widerstandsprofile (U1-U5) eingeben und trainieren. Einstellung der Trainingsparameter Zeit/Entfernung/Kalorien/Pulsobergrenze durch Aufrufen mittels der F-Taste.

Programm 16: Watt-Programm

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

Programm 17 - 19:

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



Programm 20: Ziel -Trainingsherzfrequenz THF

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

Programm 21: Körperfettprogramm

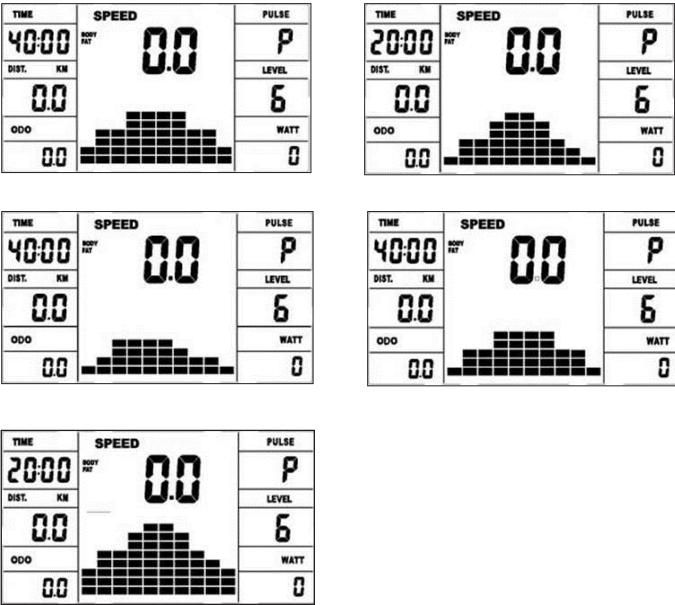
Hier können Sie eine Körperfettanalyse durchführen und einen individuellen Trainingsvorschlag erhalten. Wählen Sie mittels der F- Taste die persönlichen Daten (Benutzer-Nr.(User) = 1-8, Größe (height)= 120-250cm, Geschlecht = männlich/weiblich, Alter (Age) = 10-99Jahre, Gewicht (weight) =20-200kg) nacheinander an und stellen Sie diese mittels der +/- Tasten auf Ihre Daten ein. Drücken Sie anschließend die Start/Stop-Taste und greifen Sie an die Handpulssensoren um die Körperfettmessung durchzuführen. Nach ca. 10 Sekunden wird das Ergebnis Körperfett in %, BMI und BMR angezeigt sowie ein Trainingsprogramm-vorschlag. Um das Körperfettprogramm zu verlassen drücken Sie einmal die Start/Stop-Taste und um das Trainingsprogramm zu starten erneut die Start/Stop-Taste.

Körperfett Tabelle

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

Hinweis:

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



FEHLERMELDUNGEN:

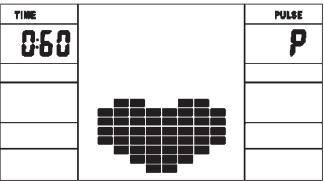
Bei jedem Neustart führt der Computer einen Schnelltest auf Funktionsfähigkeit durch. Sollte einmal nicht alles in Ordnung sein, gibt er Fehlermöglichkeiten an:

E 1 Dieses Zeichen und ein Warnton erscheinen, wenn die Verkabelung fehlerhaft angeschlossen ist oder es eine Störung in der Widerstandseinstellung gibt. Überprüfen Sie alle Kabelverbindungen, besonders an den Steckern. Nach Behebung des Fehlers die „Start/Stop“-Taste 3 Sek. gedrückt halten, um das System auf 0 zurückzusetzen.

FITNESS-NOTE / ERHOLUNGSPULSFUNKTION

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

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



PULSMESSUNG:

Pulsmessung mittels Pulsmessgurt:

Für eine zuverlässige Pulsüberwachung beim Training empfehlen wir einen passenden Brustgurt zu tragen. Der Computer verfügt über einen eingebauten Empfänger im Computer, sodass Sie einen Pulsgurt, wie z.B. Christopheit-Sport Pulsgurt (Art.-Nr.: 9309) dazu verwenden können. Wenn Sie den Pulsgurt etwas anfeuchten bevor Sie ihn umlegen sollte der Computer innerhalb von 60Sek. die Pulsdaten erfassen und zur Anzeige bringen. Die Reichweite der Pulsurte beträgt je nach Modell 1 bis 2 m.

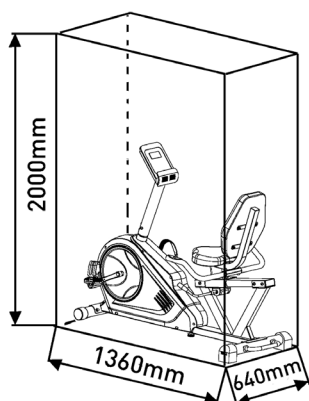
Handpulsmessung:

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

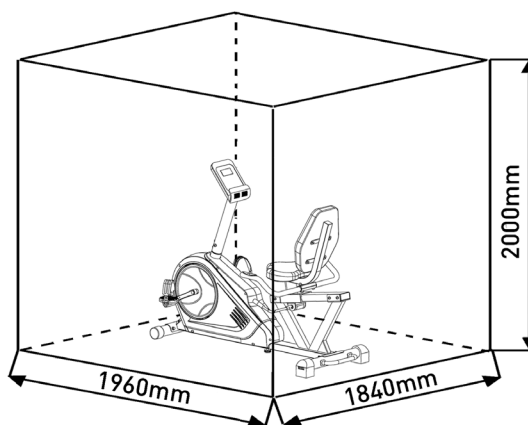
Hinweis: Werden gleichzeitig beide Pulsmessverfahren angewendet, so hat die Handpulsmessung Vorrang.

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

Trainingsfläche in mm
(für Gerät und Benutzer)



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



Reinigung, Wartung und Lagerung des Ergometers:

1. Reinigung

Benutzen Sie nur ein leicht angefeuchtetes Tuch zur Reinigung.

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

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

2. Lagerung

Stecken Sie das Netzgerät aus bei Beabsichtigung das Gerät länger als 4 Wochen nicht zu nutzen. Wählen Sie einen trockenen Lagerort im Haus und geben Sie etwas Sprüh-Öl an die Pedalkugellager links und rechts. Decken Sie das Gerät ab um es vor Verfärbungen durch evtl. Sonneneinstrahlung und Staub zu schützen.

3. Wartung

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

Störungsbeseitigung:

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

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

TRAININGSANLEITUNG ALLGEMEIN

Um spürbare, körperliche und gesundheitliche Verbesserungen zu erreichen, müssen für die Bestimmung des erforderlichen Trainingsaufwandes folgende 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 kann dabei der Puls sein. Mit jedem Training steigt die Kondition und somit sollte man die Trainingsanforderungen anpassen. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer, einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen oder Veränderung der Trainingsart möglich.

2. TRAININGSPULS

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

01: Maximalpuls-Berechnen

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

Sally Edwards-Formel :

Männer:

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

Frauen:

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

02: Trainingspuls-Berechnen

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

Gesundheits - Zone: REKOM - Regeneration und Kompensation
Geeignet für: Anfänger / Trainingsart: sehr leichtes Ausdauertraining / Ziel: Erholung und Förderung der Gesundheit. Aufbau der Grundkondition.

Trainingspuls = 50 bis 60% von dem Maximalpuls

Fettstoffwechsel - Zone: GA1 - Grundlagen - Ausdauertraining 1
Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene / Trainingsart: leichtes Ausdauertraining / Ziel: Aktivierung des Fettstoffwechsels (Kalorienverbrennung). Verbesserung der Ausdauerleistung.

Trainingspuls = 60 bis 70% vom Maximalpuls

Aerobe - Zone: GA1/2 - Grundlagen - Ausdauertraining 1 bis 2
Geeignet für Anfänger und Vortgeschrittene / Trainingsart: moderates Ausdauertraining. / Ziel: Aktivierung des Fettstoffwechsels (Kalorienverbrennung), Verbesserung der Aerobenleistung, Steigerung der Ausdauerleistung.

Trainingspuls = 70 bis 80% vom Maximalpuls

Anaerobe - Zone: GA2 - Grundlagen - Ausdauertraining 2
Geeignet für Fortgeschrittene und Leistungssportler / Trainingsart: moderates Ausdauertraining oder Intervalltraining / Ziel: Verbesserung der Laktattoleranz, maximale Steigerung der Leistung.

Trainingspuls = 80 bis 90% vom Maximalpuls

Wettkampf - Zone: WSA - Leistung / Wettkampfttraining
Geeignet für Athleten und Hoch-Leistungssportler / Trainingsart: intensives Intervalltraining und Wettkampfttraining / Ziel: Verbesserung der max. Geschwindigkeit und Leistung. **Achtung!** Das Training in dem Bereich kann zu der Überlastung des Herz-Kreislauf-Systems und gesundheitliche Schäden führen.

Trainingspuls = 90 bis 100% vom Maximalpuls

Beispielrechnung:

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

01: Maximal Puls - Berechnung

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

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

Maximalpuls = ca. 190 Schläge/Min

02: Trainingspuls-Berechnen

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

Trainingspuls = 60 bis 70% von dem Maximalpuls

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

Trainingspuls = 114 Schläge/ Min

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

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

3. HÄUFGKEIT:

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

4. GESTALTUNG DES TRAININGS

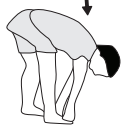
Jede Trainingseinheit sollte aus drei Trainingsphasen bestehen: „Aufwärm-Phase“, „Trainings-Phase“ und „Abkühl-Phase“. In der „Aufwärm-Phase“ soll die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam gesteigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen über eine Dauer von fünf bis zehn Minuten möglich.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

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

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



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



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



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



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

5. MOTIVATION

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

1. Summary of Parts	Page 3 - 4
2. Important Recommendations and Safety Information	Page 17
3. Parts List-List of spare parts-tec. Data	Page 18 - 20
4. Assembly Instructions With Exploded Diagrams	Page 21 - 23
Mount, use and dismount	
5. Computer instructions-trouble shooting	Page 25 - 28
Cleaning, Check and Storage	
6. Training Instructions, Warm-up	Page 29
7. Watt table	Page 24

Dear customer,

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

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

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert



Important Recommendations and Safety Instructions

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

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

other abnormal symptoms, stop training and consult a doctor.

13. Never forget that sports machines are not toys. This appliance can be used by children aged from 8 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved. Children shall not play with the appliance. Cleaning and user maintenance shall not make by children without supervision. Take suitable measures to ensure that children never use the machine without supervision.

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

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

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

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

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

19. The machine is equipped with 24-step resistance adjustment. This makes it possible to reduce or increase the braking resistance and thereby the training exertion. Pressing the button "-" for the resistance setting towards stage 1 reduces the braking resistance and thereby the training exertion. Pressing the button "+" for the resistance setting towards stage 24 increases the braking resistance and thereby the training exertion.

20. This machine has been tested and certified in compliance with EN ISO 20957-1:2014 and EN ISO 20957-5:2016 "H,A". The maximum permissible load (=body weight) is specified as 150 kg. The classification of HA means this exercise bike is designed for home use only and with good accuracy class, the variations of power consuming are within $\pm 5W$ up to 50W and $\pm 10\%$ over 50W. This item's computer corresponds to the basic demands of the EMC Directive of 2014/30/EU.

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

Parts List – Spare Parts List

RS 3 Order No. 1826

Technical data: Issue: 16.08.2023

Ergometer of Class HA with high accuracy

- Magnetic brake system with approx. 10 KG flywheel
- Motor- and Computer-controlled resistance, with 24 manually adjustable load steps
- 10 installed programs
- 4 heart rate programs
- 5 individual programs
- 1 speed independent program, power control in steps of 5 Watt (10 –300 Watt)
- 1 Body Fat program
- Hand Pulse measurement
- Saddle horizontally approx. 20cm adjustable
- Wheels for easier transportation
- Power plug (Adapter)
- Computer, showing at same time: Speed, time, distance, approx. calories, pedal revolutions per minute, Watt and heart rate, ODO, Holder for Smartphone/Tablet
- incl. receiver for wireless pulse belt
- Input of limits for time, distance, approx. calories and pulse
- Announcement of higher limits and Fitness test announcement
- Max. body weight 150 KG

Items weight: 37kg

Space requirement approx. L 136 x W 64 x H 107 cm

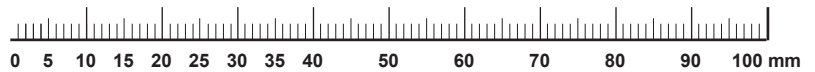
Exercise space approx.: min. 2,5m²

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

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

This product is created only for private Home sports activity and not allowed to us in a commercial or professional area.

Home Sport use class H/A



Illus No.	Designation	Dimensions mm	Quantity	Attached to illustration No.	ET number
1	Main frame		1		33-1826-01-SW
2	Seat frame		1	4	33-1826-02-SW
3	Hand grip		1	2	33-1826-03-SW
4	Seat rail		1	1	33-1826-04-SW
5	Computer holder		1	1	33-1826-05-SW
6	Front stabilizer		1	1	33-1826-06-SW
7	Rear stabilizer		1	1	33-1826-07-SW
8	Adjusting grip		1	19	33-1826-08-SW
9	Carriage bolt	M8x75	4	1,6+7	39-10019-CR
10	Carriage bolt	M8x45	2	2+3	39-9955-CR
11	Acorn nut	M8	6	10	39-9900-CR
12	Arc washer	8//20	10	9,14+50	39-9966-CR
13	Spring washer	for M8	17	9,14,50+67	39-9864-VC
14	Allen screw	M8x16	21	4,5,7,8+61	39-9886-CR
15	Washer	8//16	20	10+14	39-10520
16	C-Clip washer	C12	3	19	36-9111-39-BT
17	C-Clip spring washer	C10	1	19	36-1826-16-BT
18	Eccentric gear		1	8	36-1826-06-BT
19	Eccentric shaft		1	2+18	36-1826-07-BT
20	Small alloy bushing		1	19	36-1826-08-BT
21	Big alloy bushing		1	19	36-1826-09-BT
22	Hex bolt	M6x10	4	8+18	39-9850-SW
23	Nut	M10	1	28	39-10032
24	Screw	M4x10	4	44	39-9909
25L	Front end cap left		1	6	36-9220-06-BT
25R	Front end cap right		1	6	36-1209-05-BT
26	Rear end cap		2	7	36-1213-05-BT
27L	Pedal left	9/16"	1	40L	36-1107-14-BT
27R	Pedal right	9/16"	1	40R	36-1107-15-BT
28	High adjustable screw		1	1	36-1213-13-BT
29	Adapter	9V=DC/1A	1	89	36-1420-17-BT
30	Connection cable		1	43	36-1826-10-BT
31	Foam grip		2	3	36-1826-11-BT
32	Square end cap	38x38	2	2	36-9211-23-BT
33	Square end cap	80x40	2	4	36-1826-13-BT

Illus No.	Designation	Dimensions mm	Quantity	Attached to illustration No.	ET number
34	Bushing		2	2	36-1826-12-BT
35	Bracket		1	18	36-1826-14-BT
36	Seat		1	2	36-1213-03-BT
37	Backrest		1	2	36-1826-05-BT
38	Cable safe		2	1+3	36-9821-13-BT
39	Round end cap		2	3	36-9211-21-BT
40L	Crank left	9/16"	1	62	33-1107-12-SI
40R	Crank right	9/16"	1	62	33-1107-13-SI
41	Pulse wire 1		2	3+42	36-1826-15-BT
42	Pulse connection cable 2		1	41+45	36-1826-17-BT
43	Motor cable		1	30	36-9212-04-BT
44	Computer		1	5	36-1825-23-BT
45	Pulse connection cable 3		2	43+44	36-1213-11-BT
46	Cross tapping screw	3x10	2	25	39-9909-SW
47	Square end cap	60x30	1	1	39-10136
48	Cross tapping screw	4.2x18	19	26,55+64	36-9111-38-BT
49	Moving handle		1	7	33-1826-09-SI
50	Allen screw	M8x75	2	7+49	39-10413-CR
51	Knob		1	8	36-1826-18-BT
52	Washer	4//8	4	24	39-10510
53	Crank cap		2	40	36-9840-15-BT
54	Axle nut	M10x1.25	2	62	39-9820-SI
55L	Chain cover left		1	1+55R	36-1826-21-BT
55R	Chain cover right		1	1+55L	36-1826-22-BT
56	Turn plate		2	55	36-1826-04-BT
57	Screw	4x10	8	55+56	36-9836-22-BT
58	C-Clip washer	C17	2	62	36-9211-33-BT
59	Bearing	6003Z	2	1	39-9947
60	Wave washer	17//25	1	62	36-9918-22-BT
61	Belt wheel		1	62	36-1213-15-BT
62	Axle		1	59	33-1826-10-SI
63	Nylon nut	M8	5	14+67	39-9981
64	Motor		1	1+43	36-1721-09-BT
65	Belt		1	61+85	36-1213-16-BT
66	Idler wheel		1	67	36-9211-28-BT
67	Idler wheel bracket		1	1	33-1212-03-SI
68	Washer	10//20	1	67	39-9989-CR
69	Bolt	M6x15	2	72	39-9823-SW
70	Spring washer	for M6	2	69	39-9865-SW
71	Washer	6//12	2	69	39-10013-VC
72	Magnetic bracket axle		1	73	36-9211-26-BT
73	Magnetic bracket		1	72	33-9211-12-SI
74	Magnet		1	61	36-9613222-BT
75	Screw	M5x50	1	73	39-10450-VC
76	Nut	M5	2	75	39-10012
77	Spring		1	73	36-9214-23-BT
78	Tension cable		1	64+73	36-1721-10-BT
79	Axle nut	M10x1.0	1	86	39-9820-SW
80	Eye bolt	M6x40	2	86	39-10000
81	U-shaped washer		2	80	36-9713-55-BT
82	Nut	M6	2	80	39-9861-VZ
83	Axle nut small	M10x1.0	2	86	39-9820
84	Bushing		1	86	36-9211-15-BT
85	Flywheel		1	86	33-1826-11-SI
86	Flywheel Axle		1	85	33-9211-13-SI

Illus No.	Designation	Dimensions mm	Quantity	Attached to illustration No.	ET number
87	Small belt wheel		1	85+86	36-9211-38-BT
88	Nut	M10x1.0	1	86	39-9820
89	DC connection cable		1	55	36-1721-07-BT
90	End cap		2	55	36-1826-20-BT
91	Sensor		1	1	36-1721-13-BT
92	Tool set		1		36-9211-34-BT
93	Assembly and exercise Instruction		1		36-1826-23-BT

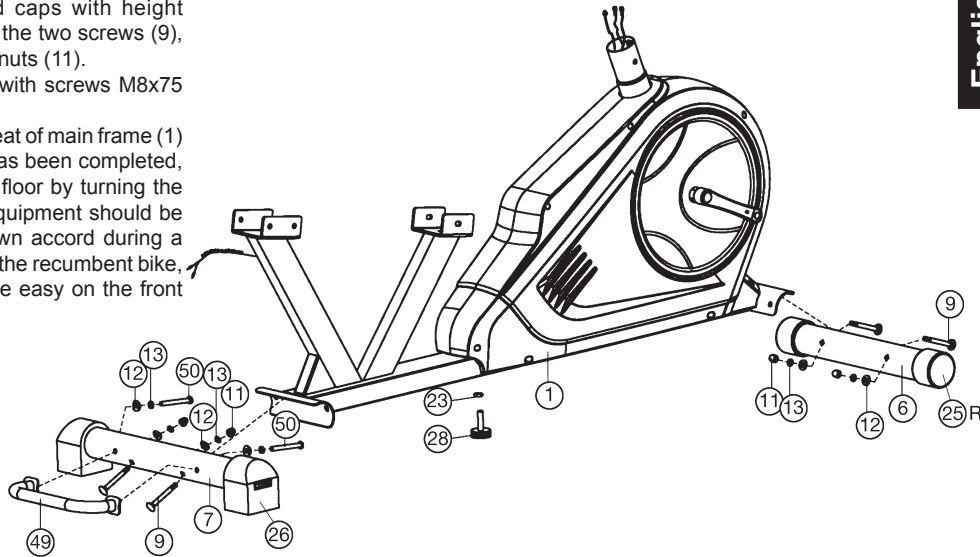
Assembly Instructions

Remove all the separate parts from the packaging, lay them on the floor and check roughly that all are there on the base of the assembly steps. Please note that a number of parts are connected directly to the main frame preassembled. In addition, there are several other individual parts that have been attached to separate units. This will make assembly easier and quicker for you. Assembly time: 40 - 50 min.

Step 1:

Attach the stabilizer (6+7) at main frame (1).

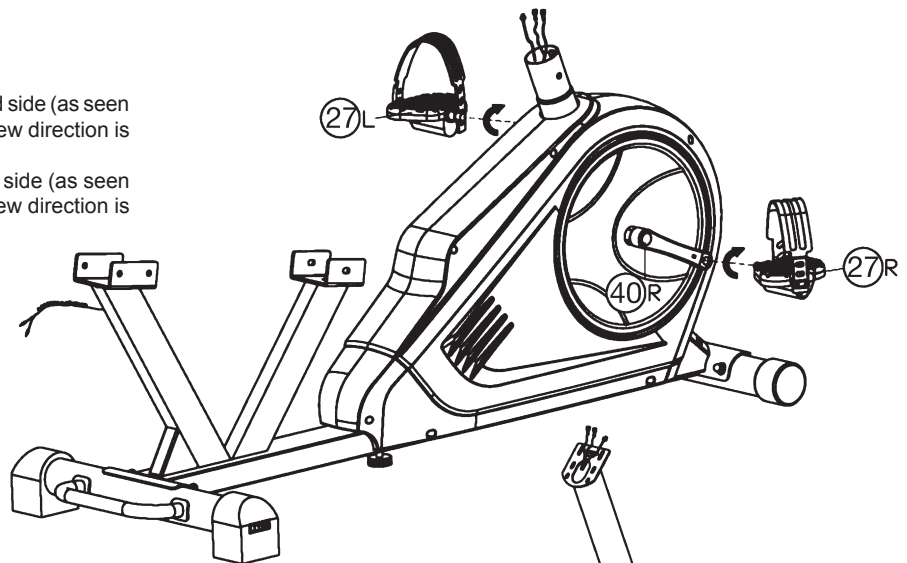
1. Attach the front foot (6) with the preassembled end caps with transport rollers (25) to the main frame (1). Do this with the two screws M8x75 (9), curved washers 8//20 (12), spring washers (13) and cap nuts (11).
2. Attach the rear foot (7) with preassembled end caps with height adjustment (26) to the main frame (1). Do this with the two screws (9), curved washers (12), spring washers (13) and cap nuts (11).
3. Attach the transportation grip (49) at rear foot (7) with screws M8x75 (50) Curved washers (12) and spring washers (13)
4. Screw in the rubber foot (28) into the appropriate thread of main frame (1) and secure position with nut (23). After assembly has been completed, you can compensate for minor irregularities in the floor by turning the wheel at end cap (26) and rubber foot (28). The equipment should be set up that the equipment does not move of its own accord during a training session. If you like to change the position of the recumbent bike, lift up at transportation grip (49) until you can move easy on the front transportation rollers to another place.



Step 2:

Attach the pedal (27L+27R) at pedal crank (40L+40R).

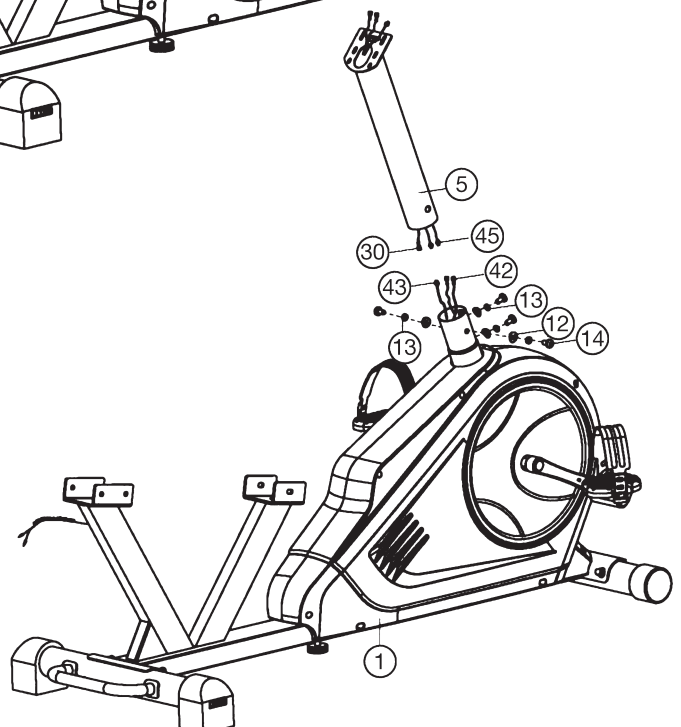
1. Screw the right pedal (27R) into the locator in the right-hand side (as seen in operation) for the pedal crank (40R) (**Warning!** the screw direction is clockwise).
2. Screw the left pedal (27L) into the locator in the left-hand side (as seen in operation) for the pedal crank (40L) (**Warning!** the screw direction is anti-clockwise).
3. Then mount the pedal straps left and right on the associated pedals (27). (The pedals are signed with "L" for Left and "R" for Right.)



Schritt 3:

Attach the computer holder (5) at main frame (1).

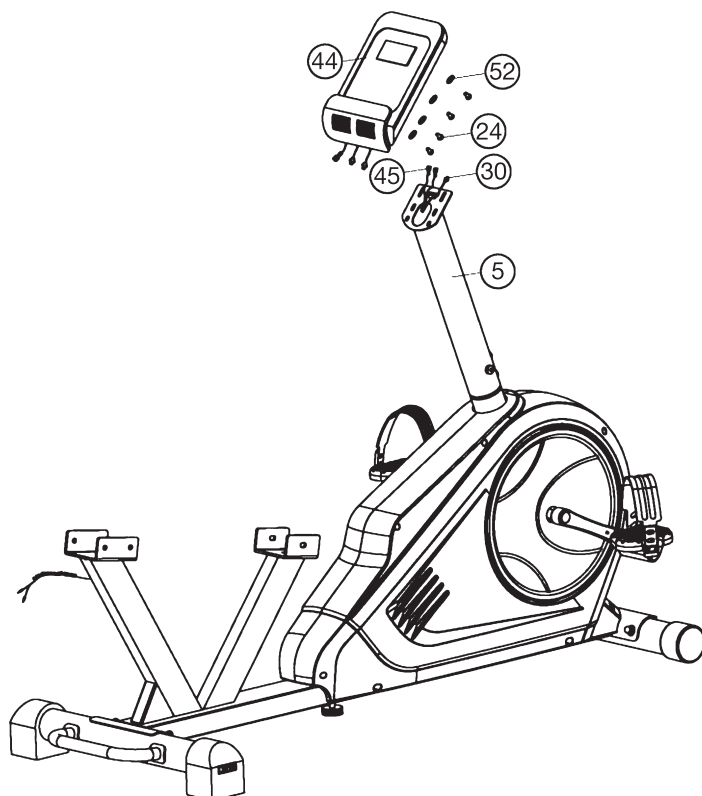
1. Place the computer holder (5) against the main frame (1) and connect the plug for the computer cable (30) with the matching plug for the motor cable (42). Connect the plugs of pulse connection cables 3 (45) with the matching plug of pulse connection cables 2 (42) too.
2. Place the computer holder (5) onto the locator provided for it at the main frame (1). Ensure that the cable connections made are not squashed. Screw the computer holder (5) onto the main frame (1) in straight direction with screws M8x16 (14), spring washers (13) and curved washers 8//20 (12).



Step 4:

Installation of the computer (44) at computer holder (5).

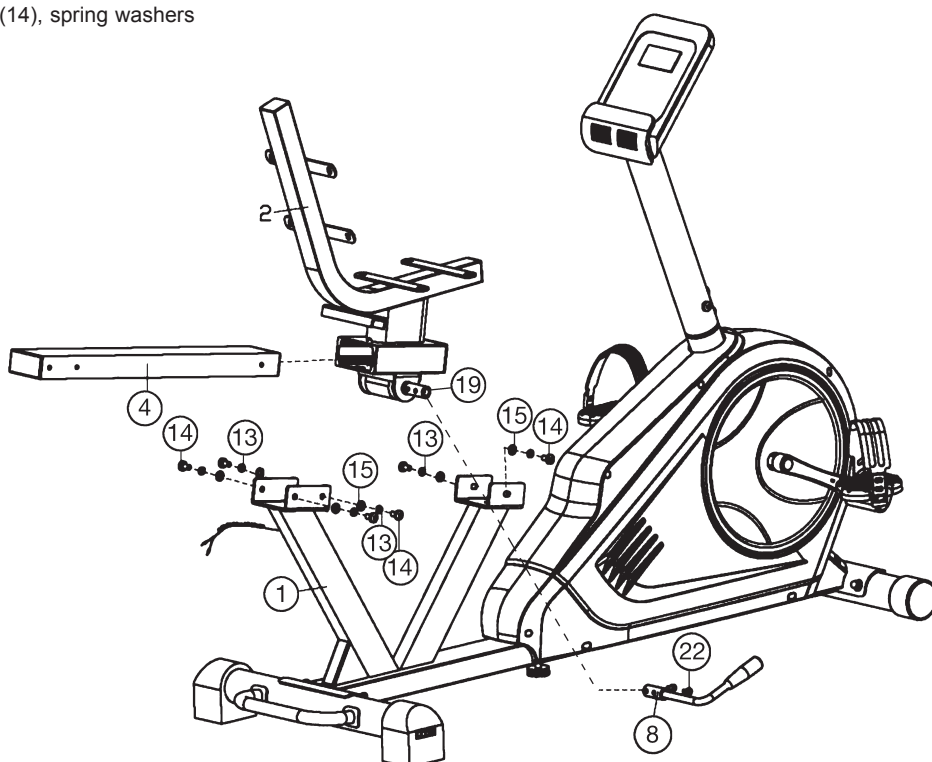
1. Put the plug of pulse connection cable 3 (45) and connection cable (30) into the cable sockets from monitor (44).
2. Attach the monitor (44) to computer holder (5) and tighten with screws M4x10(24) and washers 4//8 (52). (Attention: Ensure that the cable loom are not crunched or pinched during installation.)



Step 5:

Attach the seat holder (2) and seat frame (4).

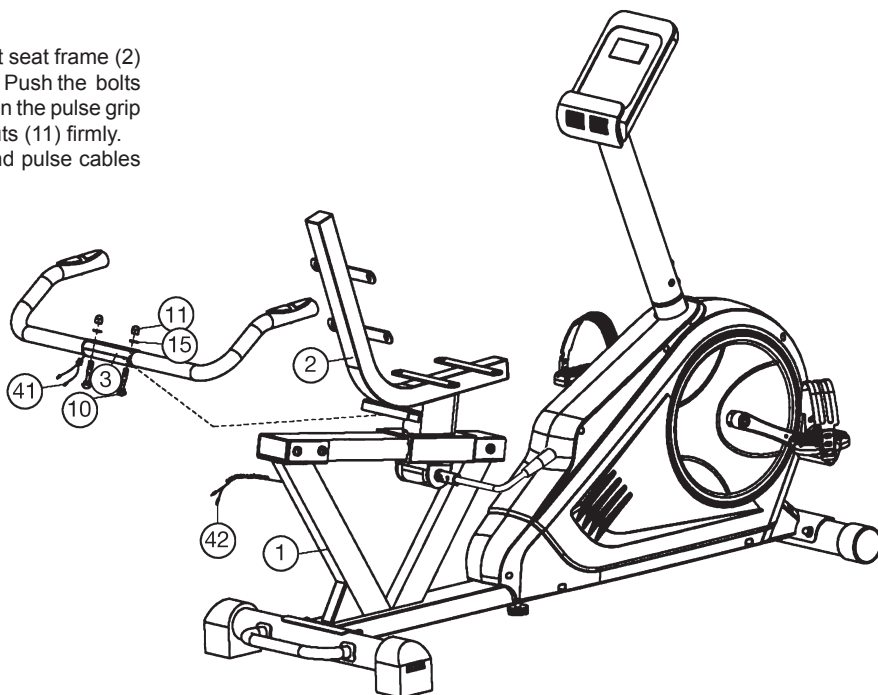
1. Put the seat handle (8) onto the axle (19) so that the holes are aligned and screw it tightly by using screws M6x10 (22).
(To adjust the seat position, unlock the seat by pull the seat handle (8) upwards. After reach new seat position push seat handle (8) downwards to secure.)
2. Push the seat frame (4) through the holder of seat holder (2) and take care of the right direction.
3. Place the seat frame (4) with seat holder (2) onto the holder of main frame (1) and screw it tightly with screws M8x16 (14), spring washers (13) and washers 8//16 (15).



Step 6:

Installation of the pulse grip (3) at the seat frame (2).

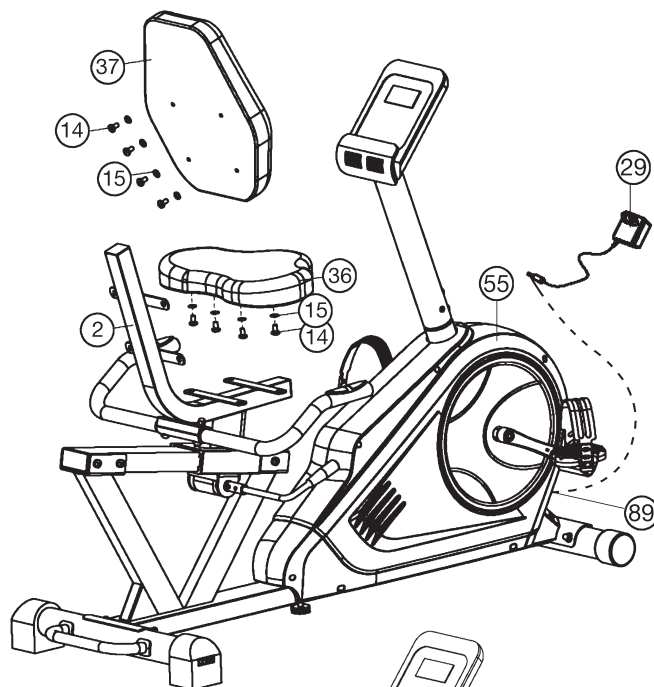
1. Place the pulse grip (3) from bottom side to the holder at seat frame (2) and adjust the holes in the tubes so that they are aligned. Push the bolts M8x45 (10) from bottom side through the holes and tighten the pulse grip (3) at seat frame (9) with washers 8//16 (15) and cap nuts (11) firmly.
2. Connect the plugs of pulse connection cables 2 (42) and pulse cables (41).



Step 7:

Attach the seat (36) and back cushion (37) at seat support (2).

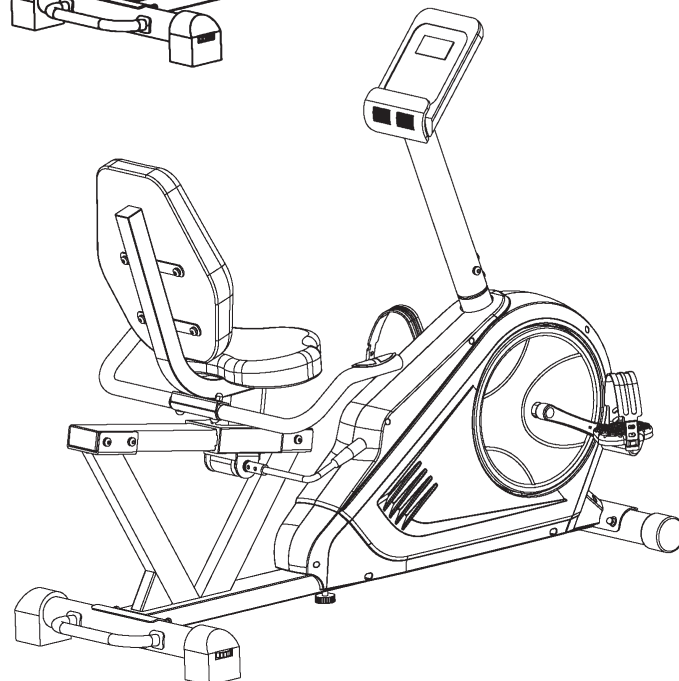
1. Place the seat (36) with back side onto the seat support (2) so that the holes are align.
2. Put on each screw M8x16 (14) one washer 8//16 (15) and tighten the seat (36) at seat support (2) firmly.
3. Place the back side of back cushion (37) against the seat holder (2) so that the holes align.
4. Screw the back cushion (37) at seat holder (2) tightly by using screws (14) and washers (15).



Step 8:

Attach the power with adaptor (29).

1. Please insert the cable plug of adaptor (29) into the DC cable plug (89) at end of chain guard (55).
2. Please insert the adaptor (29) into a well installed socket with wall power (230V~50Hz).



Step 9:

Checks

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

Note:

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

RPM and Power in Watt of Level 1 - Level 24 for RS 3 Art.-Nr. 1826

Level	20RPM WATT ▼	30RPM WATT ▼	40RPM WATT ▼	50RPM WATT ▼	60RPM WATT ▼	70RPM WATT ▼	80RPM WATT ▼	90RPM WATT ▼	100RPM WATT ▼
1	4	6	11	17	22	30	37	42	48
2	5	8	15	24	31	42	51	60	70
3	6	11	19	31	40	54	65	78	92
4	7	13	24	38	50	66	81	96	114
5	8	16	29	45	60	80	98	115	136
6	9	19	35	52	70	94	114	134	158
7	10	22	40	60	80	108	132	154	180
8	11	25	45	67	90	121	150	174	202
9	13	28	50	75	100	134	168	194	224
10	14	31	54	83	110	148	184	214	247
11	16	34	59	90	120	162	200	233	269
12	17	36	64	98	130	175	217	252	292
13	19	39	69	106	140	190	234	272	314
14	20	42	75	113	150	204	252	292	337
15	21	45	79	121	160	218	270	312	360
16	22	48	84	129	170	232	286	333	382
17	24	51	90	137	180	246	304	354	404
18	25	54	94	144	190	258	322	373	425
19	26	56	98	151	200	271	340	393	447
20	27	59	102	158	210	283	356	414	470
21	29	62	107	165	220	296	371	432	492
22	30	65	113	172	230	309	386	451	515
23	31	68	118	179	240	323	402	470	537
24	33	71	123	186	250	336	418	490	560

Remarks:

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

Computer Instructions



The computer on your ERGOMETER is very easy to use. By displaying all functions at the same time, there is no need to switch back and between the individual functions and you are always fully informed about your training process at a glance. This device is a speed-independent device. In order to achieve the performance you want, the computer regulates the resistance independently of the cadence in the watt program (P16).

Turn on:

1) Insert the connection plug into the adapter connection socket on the device. An acoustic signal sounds - all LCD display segments appear for 2 seconds and are set to 00.

or

2) The power plug is already in the socket / device has automatically switched off.

By pressing any key - or with at least one turn of the pedal - the computer switches itself on.

Turn off:

As soon as the device is not used for more than approx. 4 minutes, the computer switches off automatically. After finishing the training, pull out the mains plug.

KEYS

A total of 5 buttons: START / STOP, FUNCTION (F), UP (+), AB (-), and fitness test (TEST).

„START / STOP“:

Training start or interruption in the selected program. The computer only starts counting when the „START / STOP“ button has been pressed before. If the „START / STOP“ button is pressed for more than 3 seconds, all values are reset to 00:00 in the starting position.

„F“: You can switch from one input field to the next with the input and confirmation key (F). The selected function flashes. Enter the values with the +/- key and confirm them by pressing the „F“ key again. At the same time, the flashing display jumps to the next input field. During training, the functions UPM and calories, as well as speed and distance can be displayed permanently or alternately by pressing the F key.

„+“ And „-“: Use the +/- buttons to change the values - only flashing values Information can be changed in value.

„Test“: With this button you can determine your fitness grade.

DISPLAY

Program:

Display of set program 1-21. (Manual, Progr. 1 - 10 = fitness program; Progr. 11-15 = individual user program; Program 16 = watt program; Progr. 17-20 = pulse program; Progr. 21 = body fat program)

Resistance level:

Display of the resistance from level 1 - 24. The higher the number, the higher the resistance. The bar graph has 12 bars available. Each bar shows two values (e.g. : 3 bars are level 5 or 6) You can see the exact value on the

LEVEL display. The resistance can be changed in every program (except WATT program P16) by pressing the + and - keys.

TIME / WATT:

For setting / displaying the time in minutes and seconds up to a maximum of 99:00 minutes.

Preselection in minute steps / counting up + down in second steps. In the programs 1 - 20 min. default time is set to 5 minutes. Setting range 5-99 min. The computer precisely measures the performance achieved during training. The performance displayed in watts. Setting range 30-350 watt. In program 16 consider the display of the target value. Display of time and watt alternating automatically. Or permanent by pressing the F key.

RPM / SPEED (km /h):

Display of pedal revolutions per minute and speed in km / h in automatic change. Or permanent by pressing the F key.

DIST (distance KM) / CAL (calories kcal):

Display and default for distance and restrictions. The distance can be from 1 - 999 km. Using the average values, the computer calculates the calories that are displayed in KCal. To convert the binding unit of measurement for energy „Joule“ in the general target specification use this formulas:

1Joule = 0.239 cal, or 1cal = 4.186J.

The loss calories consumption can be set from 10 - 990 kcal. The up / down counting takes place in 0.1 steps. Display of distance and approx. calories alternating automatically. Or permanent by pressing the F key.

KM Total (ODO):

The distance in km of all training units is displayed. It is not possible to specify. The ODO display can be reset to zero at any time. To do this, press the F-key and the Start / Stop-key at once for 2 seconds.

PULSE (pulse display):

The currently measured pulse is displayed here. If an upper heart rate limit is set, the display flashes when the set value is reached.

PULSE LIMIT / AGE: Available in programs 17-20.

Program 17 - 19 are training programs with calculated max heart rate of 55% / 75% or 95%. As soon as you enter your age, the computer will calculate your max. pulse value that you should never exceed (formula: $(220 - \text{age}) \times 0.80$). When this value is reached, the pulse display starts to flash and you should then immediately reduce the speed or the load level.

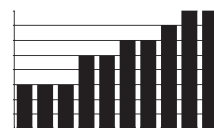
Age setting range: 10-100.

In program 20: Display of the individual target heart rate you have specified.

Pulse setting range: 60-240

RESISTANCE PROFILE:

The desired training duration can be preset in the TIME area. The system divides this preset time into 10 sub-intervals. Each bar on the time axis (horizontal) = 1/10 of the specified time, e.g. : training time = 5 min = each bar is 30 seconds, training time = 10 min = each bar = 1 min. Each of the 10 bars corresponds to such a time interval. The current time bar is indicated by **FLASHING**. If no time is specified, each time bar means 3 minutes of training, ie after 3 minutes the flashing display jumps from bar 1 to bar 2, etc. up to a total of 30 minutes. If the program is stopped in the meantime with the start / stop button, the Time to continue counting from there after pressing the Start / Stop button again.



PEDAL RESISTANCE:

You can use the +/- button to adjust the pedal resistance at any time - in all programs, except in the watt program P16. You can see the change in the height of the bar and in the LEVEL display - the higher the bar, the higher the resistance and contrariwise. Each bar segment stands for 3 levels (e.g. 3 segments stand for levels 7, 8 + 9 or 7 segments stand for levels 19, 20 + 21). The selected value is shown on the LEVEL display.

The change affects the current and subsequent time position. The height of the bars indicates the load, not a terrain profile. Program sequences are shown graphically on the display. The individual programs run as shown in the bar diagram in the display field, e.g. program 5 = mountain / program 2 = valley etc. (where the bar height = resistance, the time is distributed over the bar width)

• After setting the program, it is essential to press the „START / STOP“ button if you want to start training. In principle, all determined and displayed values are not suitable for medical evaluations.

Manual Program

ME	SPEED	PULSE
000	00	P
DIST. KM	MANUAL	LEVEL
00		9
ODO		WATT
00		0

Program 1 Rolling

TIME	P1	PULSE
000	PROGRAM	P
DIST. KM		LEVEL
00		6
ODO		WATT
00		0

Program 2 Valley

TIME	P2	PULSE
000	PROGRAM	P
DIST. KM		LEVEL
00		18
ODO		WATT
00		0

Program 3 Fatburn

TIME	P3	PULSE
000	PROGRAM	P
DIST. KM		LEVEL
00		3
ODO		WATT
00		0

Program 4 Ramp

TIME	P4	PULSE
000	PROGRAM	P
DIST. KM		LEVEL
00		6
ODO		WATT
00		0

Program 5 Mountain

TIME	P5	PULSE
000	PROGRAM	P
DIST. KM		LEVEL
00		3
ODO		WATT
00		0

Program 6 Interval

TIME	P6	PULSE
000	PROGRAM	P
DIST. KM		LEVEL
00		6
ODO		WATT
00		0

Program 7 Cardio

TIME	P7	PULSE
000	PROGRAM	P
DIST. KM		LEVEL
00		9
ODO		WATT
00		0

Program 8 Endurance

TIME	P8	PULSE
000	PROGRAM	P
DIST. KM		LEVEL
00		9
ODO		WATT
00		0

Program 9 Slope

TIME	P9	PULSE
000	PROGRAM	P
DIST. KM		LEVEL
00		4
ODO		WATT
00		0

Program 10 Rally

TIME	P10	PULSE
000	PROGRAM	P
DIST. KM		LEVEL
00		9
ODO		WATT
00		0

User Setting Program 11 (U1)

TIME	P11	PULSE
000	USE	P
DIST. KM	U1	LEVEL
00		1
ODO		WATT
00		0

User Setting Program 12 (U2)

TIME	P12	PULSE
000	USE	P
DIST. KM	U2	LEVEL
00		1
ODO		WATT
00		0

User Setting Program 13 (U3)

TIME	P13	PULSE
000	USE	P
DIST. KM	U3	LEVEL
00		1
ODO		WATT
00		0

User Setting Program 14 (U4)

TIME	P14	PULSE
000	USE	P
DIST. KM	U4	LEVEL
00		1
ODO		WATT
00		0

User Setting Program 15 (U5)

TIME	P15	PULSE
000	USE	P
DIST. KM	U5	LEVEL
00		1
ODO		WATT
00		0

Program 16 Watt Control

TIME	P16	PULSE
000	WATT PRO	P
DIST. KM		LEVEL
00		9
ODO		WATT
00		100

Program 17 HRC (55%)

TIME	P17	PULSE
000	PULSE PRO	P
DIST. KM		LEVEL
00		1
ODO		WATT
00		0

Program 18 HRC (75%)

TIME	P18	PULSE
000	PULSE PRO	P
DIST. KM		LEVEL
00		1
ODO		WATT
00		0

Program 19 HRC (95%)

TIME	P19	PULSE
000	PULSE PRO	P
DIST. KM		LEVEL
00		1
ODO		WATT
00		0

Program 20 HRC

TIME	P20	PULSE
000	PULSE PRO	P
DIST. KM		LEVEL
00		1
ODO		WATT
00		0

Program 21 Body Fat

USER	P21	PULSE
1	BODY FAT	P
		LEVEL
		WATT
		0

Manual program:

this program corresponds to the functions of a normal exercise bike. The time, the speed, the rpm, the distance, the wattage, the Kcal and the current pulse are shown permanently in the display. The pedal resistance can be set manually using the + and - keys. All values are to be operated manually - there is none automatic regulation. Setting of the training parameters time / distance / calories / upper pulse limit by pressing the F key.

Programs 1 - 10: Fitness

Various training programs are given here. If one of these programs is selected, the program runs automatically and includes various intervals. The division is made in difficulty levels and in time intervals. However, you can intervene in the program at any time to change the pedaling resistance or the duration. In addition, there is a corresponding bar display in the display field. Setting of the training parameters time / distance / calories / upper pulse limit by pressing the F key.

Program 11-15: individual training programs

Here you can enter and train your various resistance profiles (U1-U5). Setting of the training parameters time / distance / calories / upper pulse limit by pressing the F key.

Program 16: Watt program

Here you can enter your individual watt specification. The pedaling resistance is automatically adjusted within a certain tolerance range by the computer, regardless of the pedaling frequency, so that you are always in the specified zone. Setting of the training parameters time / distance / calories / upper pulse limit by pressing the F key.

Program 17 - 19:

Here the computer automatically calculates your maximum heart rate after entering your age and, depending on the program, the corresponding training target heart rate will be adjusted to 55% / 75% or 95%. This target value is displayed. The pedaling resistance is automatically adjusted by the computer in order to stay at this target frequency.

TIME	0:00	35	PULSE	138
DIST. KM	0.0		LEVEL	1
ODO	0.0		WATT	0

Program 20: Target training heart rate THF

Here you can specify your optimal training pulse rate THF. The pedal resistance is within a certain tolerance range automatically readjusted by the computer so that you are always in the specified pulse zone.

Program 21: Body Fat Program

Here you can get a body fat analysis and get exercise suggestion. Use the F key to access the different data (user no.) = 1-8, height = 120-250 cm, gender = male / female, age = 10-99 years, weight = 20 -200kg) one after the other and set them to your data using the +/- buttons. Then press the Start / Stop key and grab the hand pulse sensors to measure your body fat.

After about 10 seconds, the display show body your fat in%, BMI and BMR as well as a suggested exercise program. Press start/stop key to exit body fat test and press again to start exercising this program.

Body fat table

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

Remark:

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

TIME	40:00	SPEED	0.0	PULSE	P
DIST. KM	0.0			LEVEL	6
ODO	0.0			WATT	0

TIME	20:00	SPEED	0.0	PULSE	P
DIST. KM	0.0			LEVEL	6
ODO	0.0			WATT	0

TIME	40:00	SPEED	0.0	PULSE	P
DIST. KM	0.0			LEVEL	6
ODO	0.0			WATT	0

TIME	40:00	SPEED	0.0	PULSE	P
DIST. KM	0.0			LEVEL	6
ODO	0.0			WATT	0

TIME	20:00	SPEED	0.0	PULSE	P
DIST. KM	0.0			LEVEL	6
ODO	0.0			WATT	0

ERROR MESSAGES:

Each time the computer is restarted, it will run a quick test for functionality. If something is not in order, it indicates possible errors:

E 1 This symbol and a warning tone appear if the wiring is incorrectly connected or there is a fault in the resistance setting. Check all cable connections, especially at the connectors. After eliminating the error, press and hold the „Start / Stop“ button for 3 seconds to reset the system.

FITNESS NOTE / RECOVERY PULSE FUNCTION

Your ergometer offers the option of evaluating your individual fitness in the form of a „fitness grade“. The measuring principle is based on the fact that in healthy, well-trained people, the pulse rate drops faster within a certain period of time after training than in healthy, less well-trained people. To determine the fitness level, the difference between the pulse rate at the end of the training (start pulse) and the pulse rate one minute after the end of the training (end pulse) is used. Do not start this function until you have trained for some time. Before starting the recovery pulse function, you must have your current pulse rate displayed by placing your hands on the hand pulse sensors.

- Press the „Test“ button and then place both hands on the sensors to measure your heart rate.
- The computer goes into STOP mode, a large heart symbol is shown in the middle of the display and the automatic recovery pulse measurement is initiated.
- The time in the display starts counting down at 0:60
- The start pulse at the beginning of the measurement is shown in the display. It is the average of the four highest heart rate values in the last 20 sec. before pressing the fitness button.
- The currently measured pulse value is displayed in the „Pulse“ field.
- After one minute has elapsed, the time is reduced to 0:00 and an acoustic signal sounds. The end pulse at the time 0:00 is displayed in the „Pulse“ field. You can now take your hands off the heart rate sensors. After a few seconds, your fitness grade from F 1.0 - F 6.0 (school grade system) appears in the middle of the display.

TIME	0:60	PULSE	P

HEART RATE MEASUREMENT

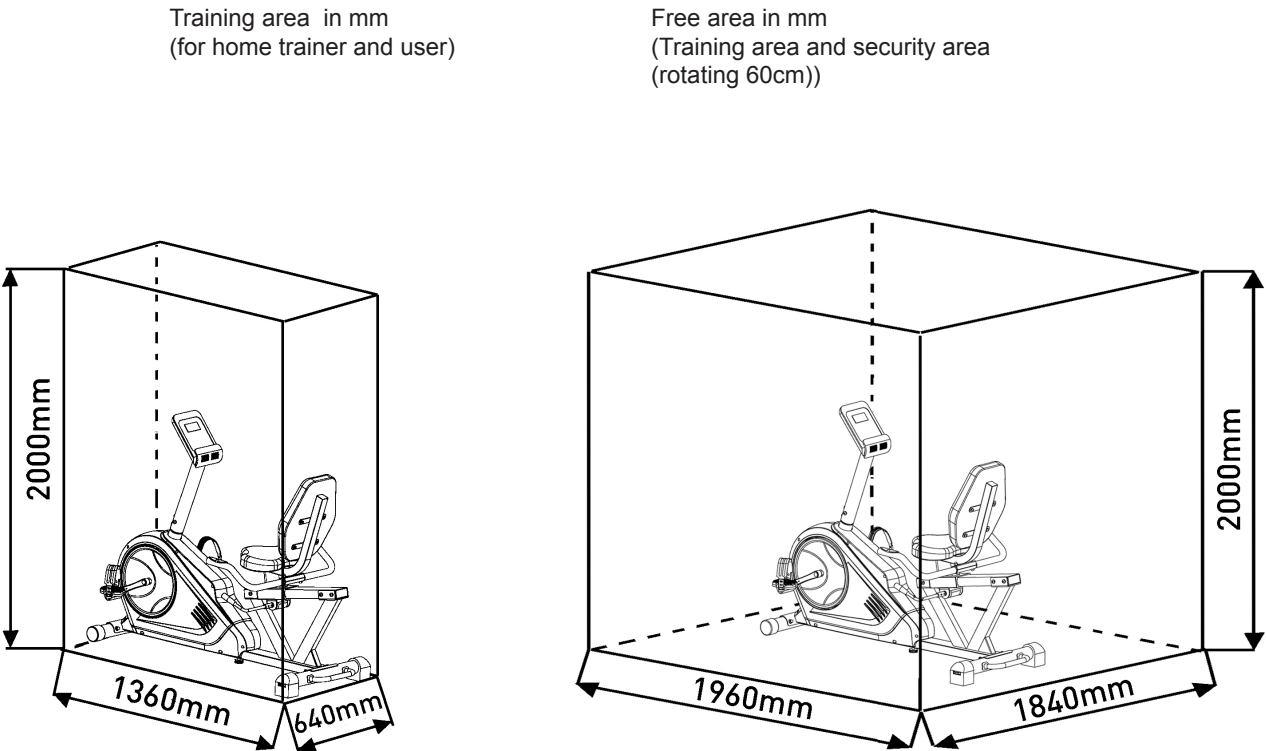
Heart rate measurement using a heart rate belt:

For reliable heart rate monitoring during training, we recommend wearing a suitable chest belt. The computer has a built-in receiver, so you can use a heart rate belt, such as the Christopheit Sport heart rate belt (item no.: 9309). If you moisten the heart rate belt a little before you put it on, the computer should record and display the heart rate data within 60 seconds. The range of the heart rate belts is 1 to 2 m depending on the model.

Hand pulse measurement:

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

Attention! Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Excessive exercise can cause serious injury or death. If you feel



Cleaning, Checks and Storage of the Ergometer bike:

1. Cleaning

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

2. Storage

Plug out the power supply unit while intending the unit for more than 4 weeks not to use. Choose a dry storage in-house and put some spray oil to the pedal bearings left and right. Cover the bike to protect it from being discolor by any sunlight and dirty through dust.

3. Checks

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

Troubleshooting

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

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

GENERAL TRAINING INSTRUCTIONS

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

1. INTENSITY:

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

2. TRAINING HEART RATE

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

01: Maximum heart rate calculation

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

Sally-Edwards-formula:

Men:

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

Women:

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

02: Training heart rate calculation

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

Health - Zone: Regeneration and Compensation

Suitable for: Beginners / type of training: very light cardio training / goal: recovery and health promotion. Building the basic condition.

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

Fat-Metabolism - Zone: Basics endurance training 1

Suitable for: beginners and advanced users / type of training: light cardio training / goal: activation of fat metabolism (calorie burning), improvement in endurance performance.

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

Aerobic - Zone: Basics endurance training 1 to 2

Suitable for: beginners and advanced / type of training: moderate cardio training. / Aim: Activation of the fat metabolism (calorie burning), improving aerobic performance, Increase in endurance performance.

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

Anaerobic - Zone: Basics endurance training 2

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

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

Competition - Zone: Performance / Competition Training

Suitable for: athletes and high-performance athletes / type of training: intensive interval training and competition training / goal: improvement of maximum speed and power. **ATTENTION!** Training in this area can lead to overloading of the cardiovascular system and damage to health.

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

Sample calculation:

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

01: Maximum pulse - calculation

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

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

Maximum pulse = approx. 190 beats/min

02: Training heart rate calculation

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

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

Training heart rate = 190×0.6 [60%]

Training heart rate = approx. 114 beats/min

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

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

3. FREQUENCY:

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

4. TRAINING PLAN

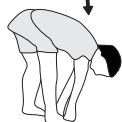
Each training session should consist of three training phases: „warm-up phase“, „training phase“ and „cool-down phase“. In the „warm-up phase“ the body temperature and the oxygen supply should be increased slowly. This is possible through gymnastic exercises over a period of five to ten minutes. After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

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

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



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



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



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



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

5. MOTIVATION

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

1. Aperçu des pièces	Page 3 - 4
2. Recommandations importantes et règles de sécurité	Page 30
3. Nomenclature-Caractéristiques techniques Liste des pièces de rechange	Page 31 - 33
4. Notice de montage avec écorchés Monter, utiliser & descendre	Page 34 - 36
5. Manuel d'utilisation du calculateur électronique, Corrections-Nettoyage, Entretien et stockage	Page 38 - 41
6. Recommandations pour l'entraînement exercices d'échauffement	Page 42
7. Watte tableau	Page 37

Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons pour l'achat de ce cycle d'entraînement intérieur et nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec.

Veuillez respecter et suivre les indications et les instructions de montage et d'emploi.

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

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



Recommandations importantes et consignes de sécurité

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

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

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

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

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

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

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

7. RESPECT! Des systèmes de la fréquence de coeur peuvent être 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 90 Min./ chaque jour.

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

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

13. Il faut savoir que les appareils de sport ne sont pas des jouets. Ce dispositif peut être utilisé par des enfants âgés de 8 ans et les personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou manque d'expérience et de connaissances, si approprié surveillance ou d'instructions détaillées pour l'utilisation sûre de l'appareil, ainsi que l'éducation des dangers éventuellement associés a été entendu, Les enfants ne peuvent pas jouer avec le matériel de sport à domicile. Nettoyage et entretien ne devraient pas être effectuées par des enfants sans surveillance. Il faut exclure l'utilisation de l'appareil par des enfants sans surveillance, par des mesures appropriées.

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

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

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

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

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

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

20. Cet appareil a été contrôlé et certifié suivant les normes EN ISO 20957-1:2014 et EN ISO 20957-5:2016 „H, A“. La charge (=poids) maximale admise a été fixée à 150 kg. La classification HA implique que ce vélo d'exercice a été conçu uniquement pour l'usage domestique. Cette classification garantit que l'anomalie dans la consommation énergétique d'un appareil jusqu'à 50W ne dépasse pas ±5W et celle d'un appareil supérieur à 50 W ne dépasse pas ±10%. Cet ordinateur d'appareils correspond aux demandes fondamentales d'elle EMC Directive en 2014/30/EU.

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

Liste des pièces- Liste des pièces de rechange RS 3 N° de commande 1826

Caractéristiques techniques : Version du : 16.08.2023

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

- Système de freinage magnétique avec masse tournante: environ 10 kg
- Réglage automatisé de la résistance, choix de 24 niveaux de résistance
- 10 programmes de résistance prévus
- 5 programmes personnalisables
- 4 programmes de fréquence cardiaque (fonctionnant par impulsion)
- 1 programme manuel
- 1 programme watt indépendant de la vitesse (spécifié par le Puissance de 10 à 300 watts réglable par incréments de 5 watts)
- 1 Programme pour les lipides
- Mesure des pulsations à la poignée
- Alimentation au réseau.
- Approximatives 20cm horizontal réglable la selle
- L'écran de l'ordinateur dispose de l’affichage digital de données suivantes: Durée, vitesse, distance, qui correspond plus ou moins à la dépense de calories, les pulsations, et ODO, les watts et la récupération Support pour Smartphone/Tab
- L'ordinateur est equipe d'un recepteur des donnees en provenance de l'emetteur de frequence cardiaque
- Adapté pour des poids jusqu'environ 150 kg

Dimensions approximatives Longueur 136 x Largeur 64 x Hauteur 107 cm
Poids du produit: 37kg
Espace de formation: au moins 2,5m²

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

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

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

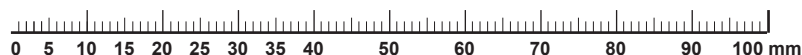


Schéma n°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité Unités	Monté sur schéma n°	Numéro ET
1	Châssis		1		33-1826-01-SW
2	Logement de siège		1	4	33-1826-02-SW
3	Poignée de pouls		1	2	33-1826-03-SW
4	Cadre de siège		1	1	33-1826-04-SW
5	Logement d'ordinateur		1	1	33-1826-05-SW
6	Tube du pied avant		1	1	33-1826-06-SW
7	Tube du pied arrière		1	1	33-1826-07-SW
8	Levier de siège		1	19	33-1826-08-SW
9	Boulon brut à tête bombée et collet carré	M8x75	4	1,6+7	39-10019-CR
10	Boulon brut à tête bombée et collet carré	M8x45	2	2+3	39-9955-CR
11	Ecrou chapeau	M8	6	10	39-9900-CR
12	Rondelle intercalaire	8//20	10	9,14+50	39-9966-CR
13	Bague ressort	pour M8	17	9,14,50+67	39-9864-VC
14	Vis Allen	M8x16	21	4,5,7,8+61	39-9886-CR
15	Rondelle	8//16	20	10+14	39-10520
16	Bague de sécurité	C12	3	19	36-9111-39-BT
17	Bague de sécurité	C10	1	19	36-1826-16-BT
18	Excentrique		1	8	36-1826-06-BT
19	As d'excentrique		1	2+18	36-1826-07-BT
20	Roulements en acier petit		1	19	36-1826-08-BT
21	Roulements en acier grand		1	19	36-1826-09-BT
22	Vis hexagonal	M6x10	4	8+18	39-9850-SW
23	Ecrou	M10	1	28	39-10032
24	Vis	M4x10	4	44	39-9909
25L	Chapeaux finaux avec roulette de transport gauche		1	6	36-9220-06-BT
25R	Chapeaux finaux avec roulette de transport droite		1	6	36-1209-05-BT
26	Capuchons de tube de pied arrière		2	7	36-1213-05-BT
27L	Pédale gauche	9/16"	1	40L	36-1107-14-BT
27R	Pédale droite	9/16"	1	40R	36-1107-15-BT
28	Piet de réglable en hauteur		1	1	36-1213-13-BT
29	Appareil d'alimentation électrique	9V=DC/1A	1	89	36-1420-17-BT
30	Câble de connexion		1	43	36-1826-10-BT
31	Revêtement de poignée		2	3	36-1826-11-BT

Schéma n°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité Unités	Monté sur schéma n°	Numéro ET
32	Bouchon carré	38x38	2	2	36-9211-23-BT
33	Bouchon rectangle	80x40	2	4	36-1826-13-BT
34	Insert en plastique		2	2	36-1826-12-BT
35	Support excentrique		1	18	36-1826-14-BT
36	Siege		1	2	36-1213-03-BT
37	Repose dos		1	2	36-1826-05-BT
38	Protection du câble		2	1+3	36-9821-13-BT
39	Bouchon rond		2	3	36-9211-21-BT
40L	Pédalier gauche	9/16"	1	62	33-1107-12-SI
40R	Pédalier droite	9/16"	1	62	33-1107-13-SI
41	Unité à poignée de mesure du poulx 1		2	3+42	36-1826-15-BT
42	Câble de connexion de poulx 2		1	41+45	36-1826-17-BT
43	Câble de connexion de moteur		1	30	36-9212-04-BT
44	Ordinateur		1	5	36-1825-23-BT
45	Câble de connexion de poulx 3		2	43+44	36-1213-11-BT
46	Vis	3x10	2	25	39-9909-SW
47	Bouchon rectangle	60x30	1	1	39-10136
48	Vis	4.2x18	19	26,55+64	36-9111-38-BT
49	Poignée de transport		1	7	33-1826-09-SI
50	Vis Allen	M8x75	2	7+49	39-10413-CR
51	Levier		1	8	36-1826-18-BT
52	Rondelle	4//8	4	24	39-10510
53	Capuchon		2	40	36-9840-15-BT
54	Ecrou d'axe	M10x1.25	2	62	39-9820-SI
55L	Revêtement gauche		1	1+55R	36-1826-21-BT
55R	Revêtement droit		1	1+55L	36-1826-22-BT
56	Revêtement rond		2	55	36-1826-04-BT
57	Vis	4x10	8	55+56	36-9836-22-BT
58	Bague de sécurité	C17	2	62	36-9211-33-BT
59	Roulement à billes	6003Z	2	1	39-9947
60	Rondelle ondulée	17//25	1	62	36-9918-22-BT
61	Pédalier et roue à courroie		1	62	36-1213-15-BT
62	Axe de pédalier et roue à courroie		1	59	33-1826-10-SI
63	Ecrou autobloquant	M8	5	14+67	39-9981
64	Moteur		1	1+43	36-1721-09-BT
65	Courroie trapézoïdale		1	61+85	36-1213-16-BT
66	Roulement de serrage		1	67	36-9211-28-BT
67	Support de roulement de serrage		1	1	33-1212-03-SI
68	Rondelle	10//20	1	67	39-9989-CR
69	Vis	M6x15	2	72	39-9823-SW
70	Bague ressort	pour M6	2	69	39-9865-SW
71	Rondelle	6//12	2	69	39-10013-VC
72	Axe d'étrier magnétique		1	73	36-9211-26-BT
73	Etrier magnétique		1	72	33-9211-12-SI
74	Aimant		1	61	36-9613222-BT
75	Vis	M5x50	1	73	39-10450-VC
76	Ecrou	M5	2	75	39-10012
77	Serrage		1	73	36-9214-23-BT
78	Câble de transmission		1	64+73	36-1721-10-BT
79	Ecrou d'axe	M10x1.0	1	86	39-9820-SW
80	Vis	M6x40	2	86	39-10000
81	U- pièce		2	80	36-9713-55-BT
82	Ecrou	M6	2	80	39-9861-VZ
83	Ecrou d'axe	M10x1.0	2	86	39-9820
84	Espacer		1	86	36-9211-15-BT

Schéma n°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité Unités	Monté sur schéma n°	Numéro ET
85	Volant cinétique		1	86	33-1826-11-SI
86	Axe de volant cinétique		1	85	33-9211-13-SI
87	Poulie		1	85+86	36-9211-38-BT
88	Ecrou	M10x1.0	1	86	39-9820
89	Câble d'alimentation avec douille		1	55	36-1721-07-BT
90	Bouchon rond		2	55	36-1826-20-BT
91	Capteur		1	1	36-1721-13-BT
92	Kit d'outillage		1		36-9211-34-BT
93	Notice de montage et d'utilisation		1		36-1826-23-BT

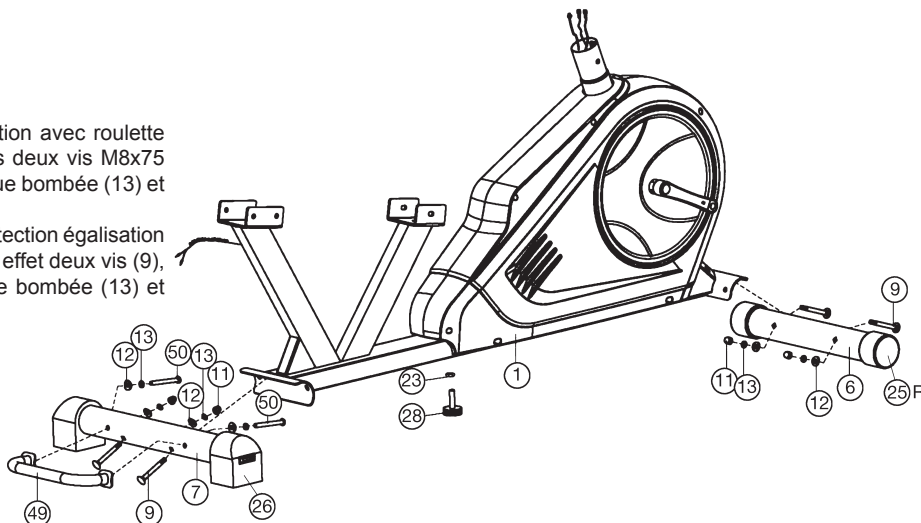
Instructions de montage

Sortez toutes les pièces de l'emballage, posez-les sur le sol et contrôlez si rien ne manque en vous basant grossièrement sur la étapes de montage. Il faut tenir compte du fait que certaines pièces ont été reliées au cadre et prémontés. Quelques autres pièces ont également déjà été jointes. Ceci afin de faciliter et d'accélérer le montage définitif. Temps de Montage: 40 - 50 min.

Etape n° 1:

Montage du pied (6+7) sur le châssis (1).

1. Attachez le pied avant (6) aux capuchons de protection avec roulette de transport (25) sur le châssis (1). Servez-vous des deux vis M8x75 (9), rondelles intercalaires 8//20 (12), rondelle élastique bombée (13) et écrous chapeau (11).
2. Attachez le pied arrière (7) avec des capuchons de protection égalisation de la hauteur (26) au châssis arrière (1). Utilisez à cet effet deux vis (9), les rondelles intercalaires (12) les rondelles élastique bombée (13) et écrous chapeau (11).
3. Attachez le poignée de transport (49) sur le pied arrière (7) avec des vis M8x75 (50), rondelles intercalaires 8//20 (12), rondelle élastique bombée (13).
4. Placez de pied de réglable en hauteur (28) sur le châssis (1) et sécuriser cela avec la écrou (23). (Une fois le montage complètement terminé, vous pouvez égaliser les petites irrégularités du sol en faisant

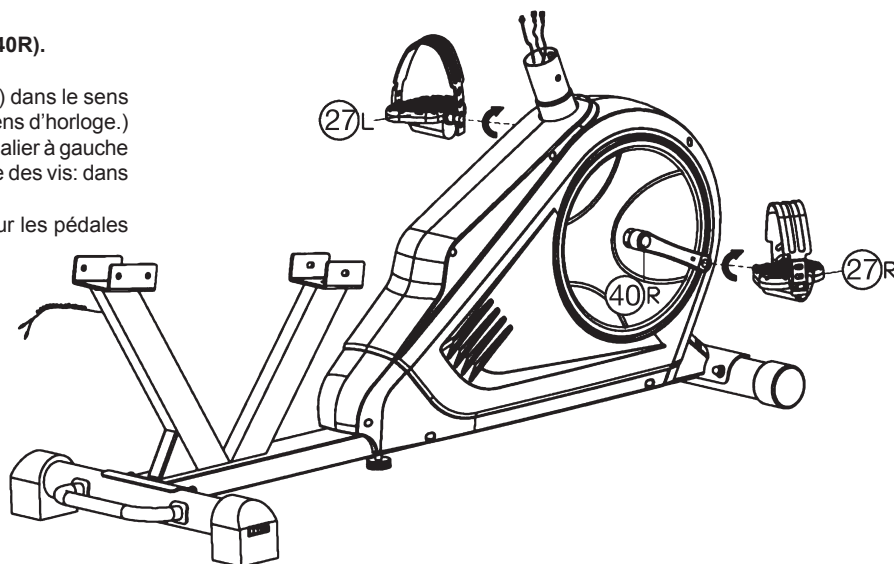


tourner les deux capuchons de protection égalisation de la hauteur (26) et piet de réglable en hauteur (28). L'appareil est alors ajusté de sorte qu'il ne puisse pas se mettre à bouger au cours de l'entraînement. Pour déplacer le RS 3 à un endroit différent, soulevez l'appareil par la poignée de transport (49) jusqu'à ce qu'il repose sur les roues de transport et soit facile à déplacer.)

Etape n° 2:

Montage des pédales (27L+27R) sur le de pédalier (40L+40R).

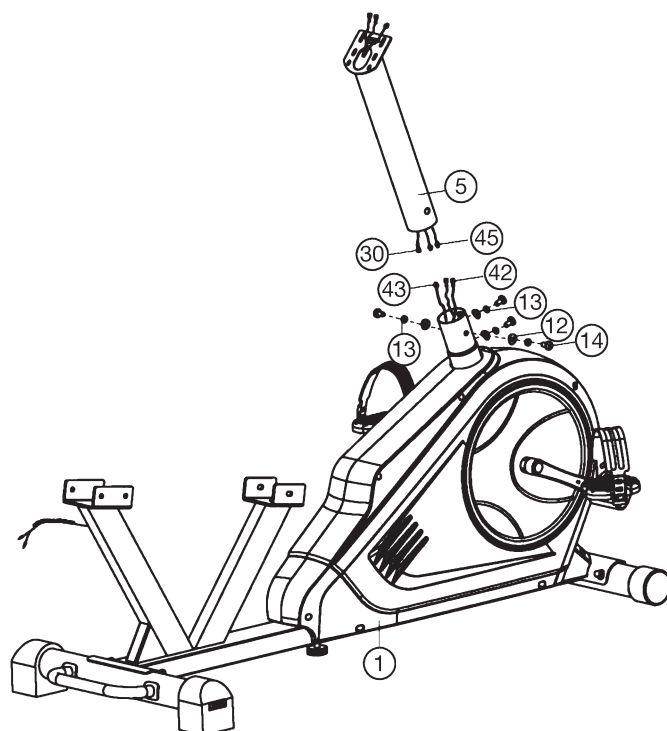
1. Vissez la pédale droite (27R) sur le pédalier à droite (40R) dans le sens de fonctionnement. (**Attention!** Serrage des vis: dans le sens d'horloge.)
2. La pédale gauche (27L) doit ensuite être vissée dans le pédalier à gauche (40L) dans le sens de fonctionnement. (**Attention!** Serrage des vis: dans le sens contraire d'horloge.)
3. Ensuite, montez les bandes cale-pied gauche et droite sur les pédales (27) qui leur correspondent.



Etape n° 3:

Montage de logement d'ordinateur (5) sur le châssis (1).

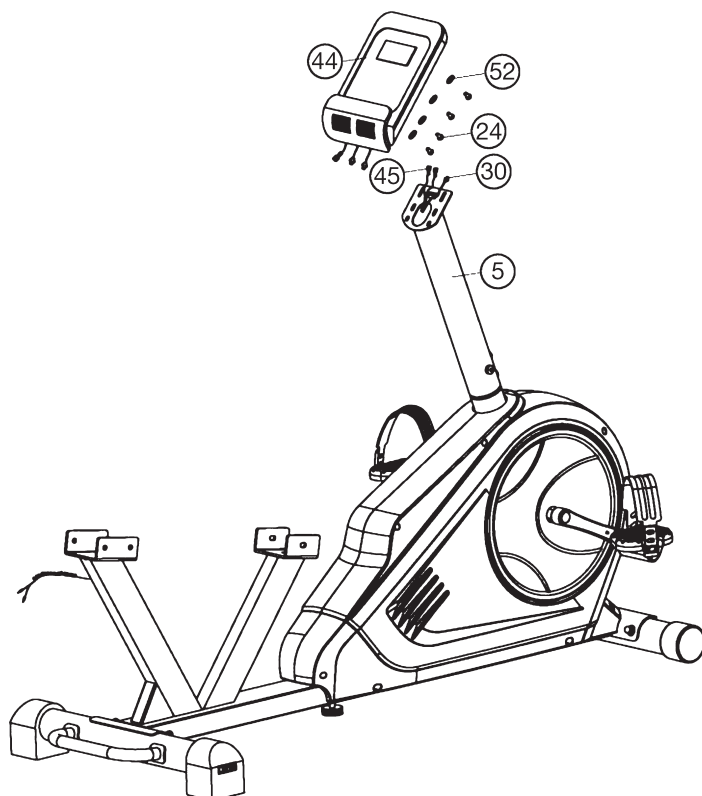
1. Prenez le logement d'ordinateur (5) et reliez la fiche pour le câble de l'ordinateur (30) à la fiche pour le câble du moteur (43). Reliez les fiches pour le câble de connexion de pulsation 3 (45) à la fiches pour le câble de connexion de pulsation 2 (42).
2. Introduisez logement d'ordinateur (5) dans le support prévu à cet effet du châssis (1). Veillez à ce que les liaisons entre les câbles établies lors de la phase 1 ne soient pas écrasées. Vissez le logement d'ordinateur (5) sur le châssis (1) au moyen des vis M8x16 (14), de la rondelle élastique bombée (13) et des rondelles intercalaires 8//20 (12).



Etape n° 4:

Montage de l'ordinateur (44) sur logement d'ordinateur (5).

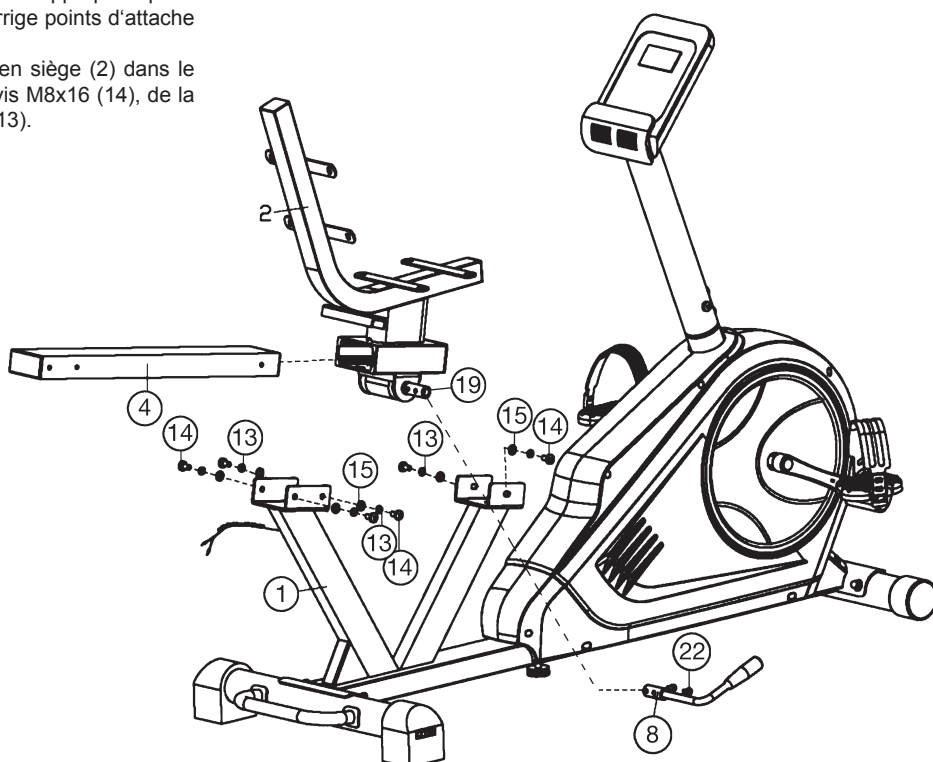
1. Prenez ensuite l'ordinateur (44) et fixez son câble de connexion (30) à l'arrière de l'ordinateur (44). Fixez le câble de connexion de pulsation 3 (45) à la douille prévue dans le dos de l'ordinateur (44) et monter l'ordinateur (44) au logement de ordinateur (5) avec les vis M4x10 (24) et rondelles 4//8 (52). Evitez ce faisant d'abîmer le câble.



Etape n° 5:

Montage de cadre de siège (4) et logement de siège (2).

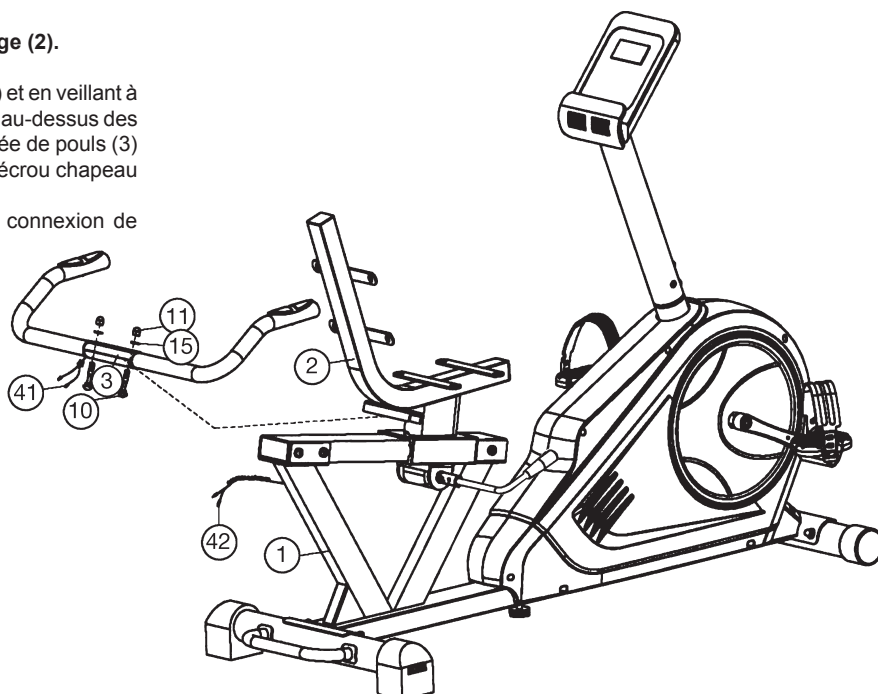
1. Insérer le levier du siège (8) sur l'axe (19) et serrer le levier du siège (8) à l'aide des deux vis M6x10 (22). (Pour déplacer le siège dans une position différente, tirez le levier du siège (8) vers le haut. Pour sécuriser la position du siège, abaissez le levier du siège (8).)
2. Faites glisser le cadre de siège (4) dans la direction appropriée prise de logement de siège (2). Faites attention aux corriges points d'attache avant et arrière.
3. Placez le cadre de siège (4) avec le logement den siège (2) dans le logement de châssis (1) et fixez-le à l'aide de la vis M8x16 (14), de la rondelle 8//16 (15) et rondelle élastique bombée (13).



Etape n° 6:

Montage de poignée de pouls (3) sur le logement de siège (2).

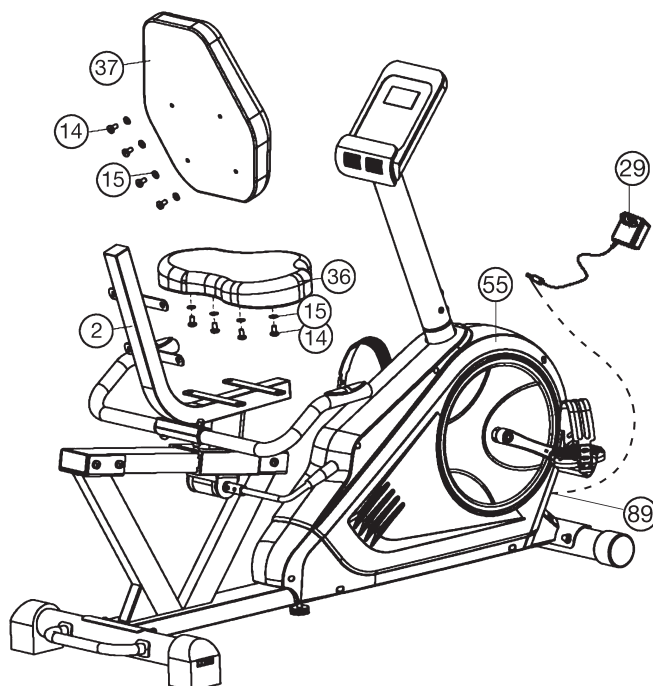
1. Placer la poignée de pouls (3) sur le logement de siège (9) et en veillant à ce que les trous de forage des tubes soient situés les uns au-dessus des autres. Introduisez les vis M8x45 (10) et monter la poignée de pouls (3) sur le logement de siège (2) avec rondelle 8//16 (15) et écrou chapeau (11) et serrer à bloc.
2. Fixez son câble de pulsation 1 (41) à sont câbles de connexion de pulsation 2 (42).



Etape n° 7:

Installation du siège (36) et de la repose dos (37) sur le logement de siège (2).

1. Placez le siège (36) sur le logement den siège (2) de manière les trous soient tous alignés dans une position identique.
2. Vissez le siège (36) à l'aide des vis M8x16 (14) et rondelles 8//20 (15) sur le logement den siège (2).
3. Placez le repose dos (37) sur le logement den siège (2) de manière les trous soient tous alignés dans une position identique.
4. Vissez le repose dos (37) à l'aide des vis (14) et rondelles (15) sur le logement den siège (2).



Etape n° 8:

Branchement de l'appareil d'alimentation électrique (29).

1. Introduisez la fiche de l'appareil d'alimentation électrique (29) dans la prise adéquate (89) à l'extrémité arrière du revêtement (55).
2. Enfichez ensuite l'appareil d'alimentation électrique (29) dans une fiche femelle (230V~/50Hz).

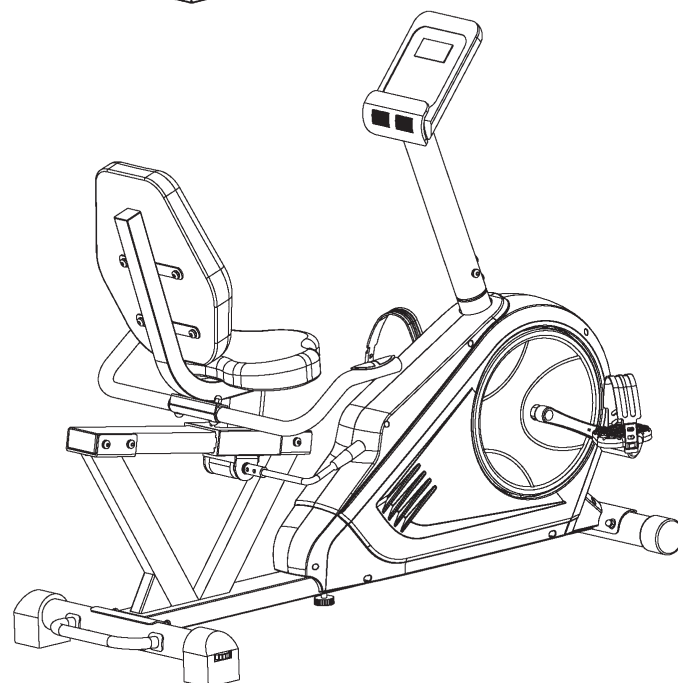
Etape n° 9:

Contrôle

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

Remarques:

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



Level	20RPM WATT ▼	30RPM WATT ▼	40RPM WATT ▼	50RPM WATT ▼	60RPM WATT ▼	70RPM WATT ▼	80RPM WATT ▼	90RPM WATT ▼	100RPM WATT ▼
1	4	6	11	17	22	30	37	42	48
2	5	8	15	24	31	42	51	60	70
3	6	11	19	31	40	54	65	78	92
4	7	13	24	38	50	66	81	96	114
5	8	16	29	45	60	80	98	115	136
6	9	19	35	52	70	94	114	134	158
7	10	22	40	60	80	108	132	154	180
8	11	25	45	67	90	121	150	174	202
9	13	28	50	75	100	134	168	194	224
10	14	31	54	83	110	148	184	214	247
11	16	34	59	90	120	162	200	233	269
12	17	36	64	98	130	175	217	252	292
13	19	39	69	106	140	190	234	272	314
14	20	42	75	113	150	204	252	292	337
15	21	45	79	121	160	218	270	312	360
16	22	48	84	129	170	232	286	333	382
17	24	51	90	137	180	246	304	354	404
18	25	54	94	144	190	258	322	373	425
19	26	56	98	151	200	271	340	393	447
20	27	59	102	158	210	283	356	414	470
21	29	62	107	165	220	296	371	432	492
22	30	65	113	172	230	309	386	451	515
23	31	68	118	179	240	323	402	470	537
24	33	71	123	186	250	336	418	490	560

Remarques :

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

Guide d'utilisation de l'ordinateur



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

Mise en route

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

ou

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

Éteindre:

Dès que l'appareil n'est pas utilisé pendant plus de 4 minutes environ, l'ordinateur s'éteint automatiquement. Une fois la formation terminée, débranchez la fiche secteur.

• Touches

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

Touche « START / STOP » :

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

Touche « F » :

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

Touches «+ » et «- » :

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

Touche « Test » :

Cette touche vous permet de consulter vos informations de fitness.

• Affichages

PROGRAMME :

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

DEGRÉ (Level):

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

DUREE (Time) / WATT:

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

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

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

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

DISTANCE/CAL :

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

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

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

Total KM (ODO):

La distance en km de toutes les unités d'entraînement s'affiche. Une valeur par défaut n'est pas possible. L'affichage ODO peut être remis à zéro à tout moment. Pour ce faire, appuyez simultanément sur les touche-F et touche-Start / Stop pendant 2 secondes

INDICATION DES PULSATIONS :

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

LIMITE SUPERIEURE DES PULSATIONS/ÂGE :

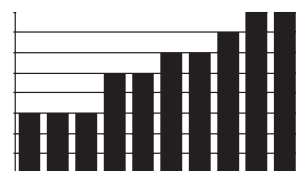
Disponible dans les programmes 17 à 20

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

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

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

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

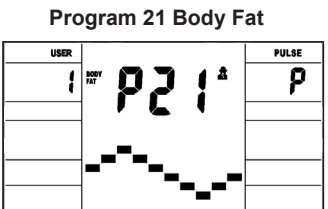
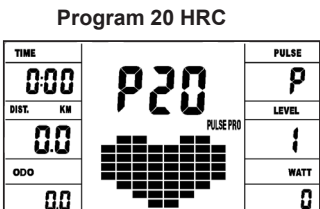
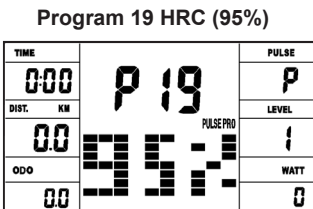
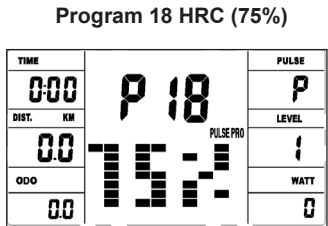
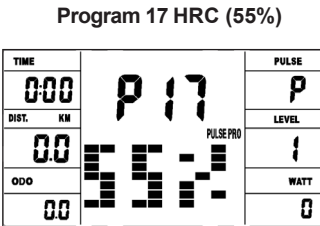
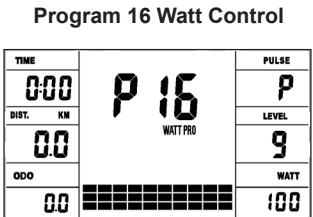
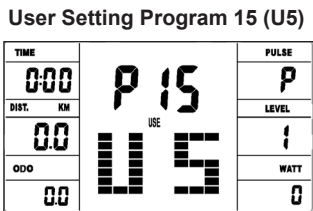
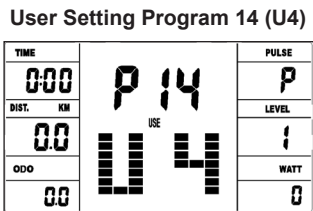
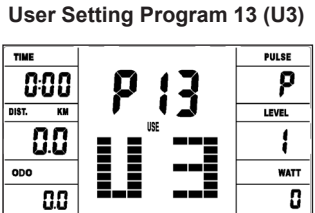
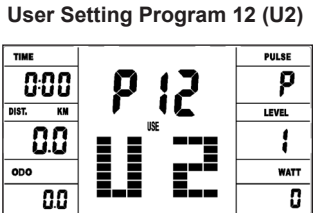
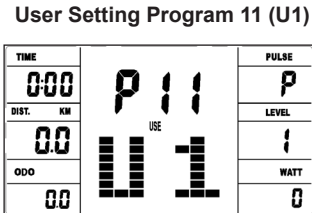
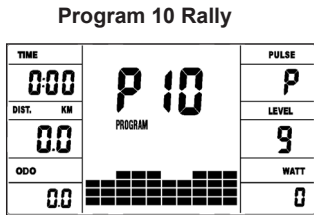
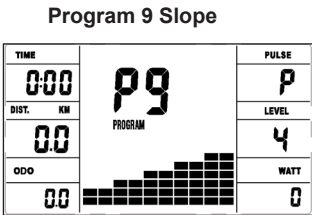
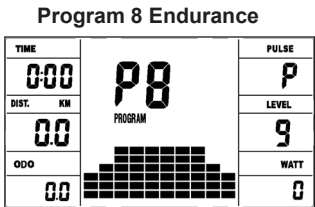
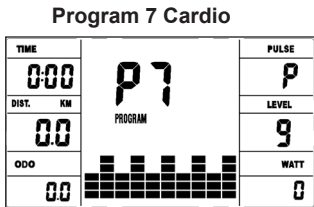
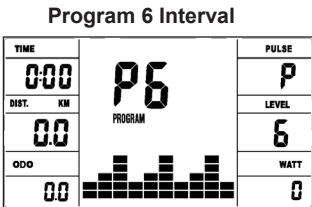
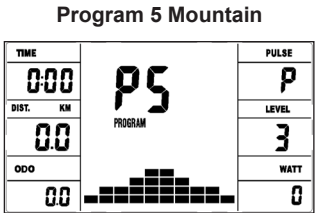
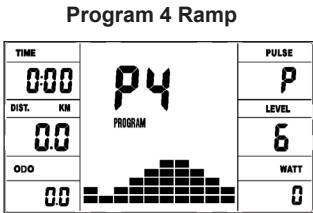
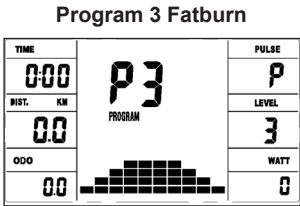
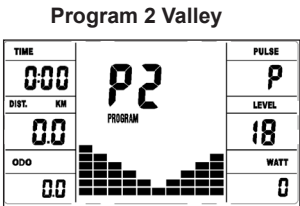
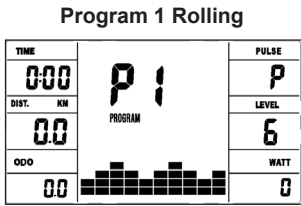
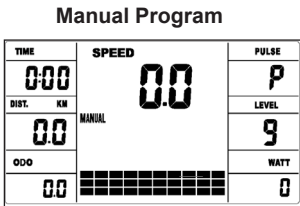


Barre haute = Forte résistance au pédalage
Barre basse = Faible résistance au pédalage
Chaque segment de barre contient 3 valeurs

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

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

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



PROGRAMME 1 : Manuel

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

Programmes 1 – 10 : Fitness

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

PROGRAMMES 11 – 15 (U1-U5):

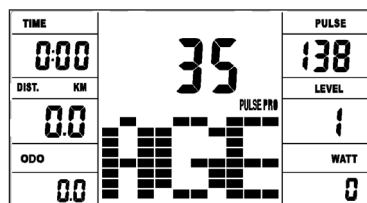
Programme d'entraînement individuel. Il est possible de paramétrer des résistances pour cinq personnes. Insérez avec appuyez la touche F les paramètres d'exercice (Temps/Distance/Calories et Pouls).

PROGRAMME 16: Watts

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

PROGRAMMES 17 - 19 : Rythme cardiaque

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



Programme 20 : Rythme cardiaque

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

Programme 21: programme de graisse corporelle

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

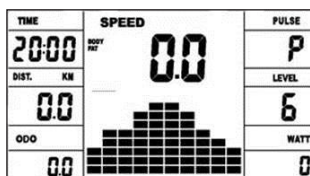
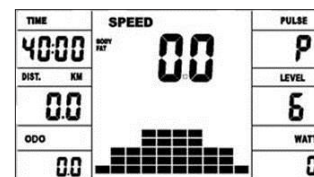
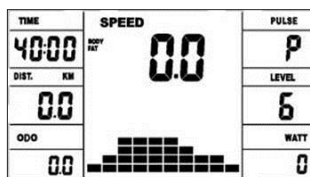
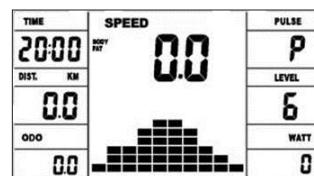
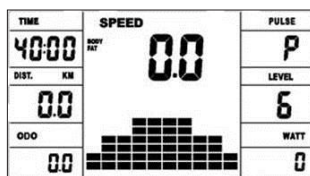
Utilisez la touche F pour sélectionner les données personnelles (numéro d'utilisateur (user) = 1-8, hauteur (height) = 120-250 cm, sexe = homme / femme, Âge (Age) = 10-99 ans, poids (weight) = 20-200 kg) l'un après l'autre et définissez-les sur vos données à l'aide des touches +/- Appuyez ensuite sur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

Tableau des graisses corporelles

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

Remarque:

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



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

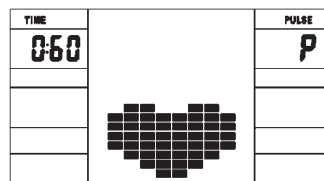
E 1 Si ce message apparaît, accompagné d'un signal sonore, c'est que le câblage est mal raccordé. Vérifiez toutes les connexions, en particuliers les fiches. Une fois les connexions bien en place, appuyez sur la touche «Start/Stop» pendant 3 secondes, pour remettre le système à 000.

FITNESS NOTE / TEST

(FONCTION DE LA PHASE DES PULSATIONS DE RÉCUPÉRATION)

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

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



Mesure des pulsations

1. Mesure des pulsations à la poignée. La poignée de maintien comportent chacune un capteur (pièces de contact métalliques.) Connectez le câble à la prise de l'ordinateur. Attention, veillez à ce que la paume de vos mains repose simultanément sur les capteurs, avec une pression normale. Dès que les pulsations sont enregistrées, un cœur apparaît en surbrillance à côté de l'affichage des pulsations. (La mesure des pulsations à la poignée n'a qu'une valeur indicative. En effet, tout mouvement, frottement, la transpiration etc. peuvent entraîner

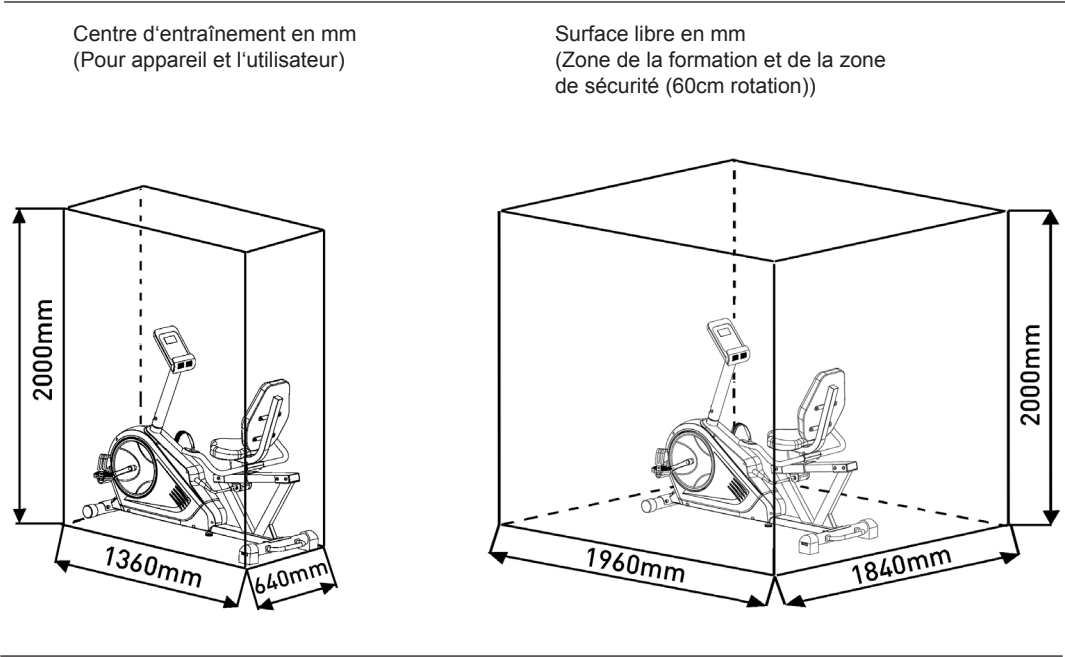
MESURE DES PULSATIONS

Mesure de la fréquence cardiaque à l'aide d'une ceinture cardio:
Pour une surveillance fiable de la fréquence cardiaque pendant l'entraînement, nous vous recommandons de porter une ceinture thoracique adaptée. L'ordinateur dispose d'un récepteur intégré, vous pouvez donc utiliser une ceinture de fréquence cardiaque, telle que la ceinture de fréquence cardiaque Christopheit-Sport (No. de commande: 9309). Si vous humidifiez un peu la ceinture de fréquence cardiaque avant de la mettre, l'ordinateur devrait enregistrer et afficher les données de fréquence cardiaque dans les 60 secondes. La portée des ceintures cardio est de 1 à 2 m selon les modèles.

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

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

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



Nettoyage, Entretien et stockage de ergomètre:

1. Nettoyage

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

2. Stockage

Branchez le bloc d'alimentation tout en entendant l'unité pour de 4 semaines de ne pas utiliser. Choisissez un stockage à sec dans la maison et mettre un peu d'huile de pulvérisation pour les roulements de la pédale gauche et à droite. Couvrir le dispositif pour le protéger d'être décolorés par la lumière du soleil et de la poussière.

3. Entretien

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

Corrections:

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

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

CONSIGNES GÉNÉRALES DE FORMATION

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

1. INTENSITÉ:

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

2. FRÉQUENCE CARDIAQUE D'ENTRAÎNEMENT

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

01 : Calcul de la fréquence cardiaque maximale

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

Formule de Sally Edwards :

Hommes:

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

Femmes:

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

02 : Calcul de la fréquence cardiaque d'entraînement

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

Santé - Zone : Régénération et Compensation

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

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

Métabolisme des graisses - Zone : Bases - Endurance Training 1

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

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

Aérobic - Zone : Bases - Endurance Training 1/2

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

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

Anaérobic - Zone : Bases - Endurance Training 2

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

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

Compétition - Zone : Entraînement Performance / Compétition

Convient aux : sportifs et sportifs de haut niveau / Type d'entraînement : entraînement fractionné intensif et entraînement compétition / Objectif : amélioration de la vitesse et de la puissance maximales. **Danger!** L'entraînement dans ce domaine peut entraîner une surcharge du système cardiovasculaire et nuire à la santé.

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

Exemple de calcul :

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

01 : Impulsion maximale - calcul

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

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

Pouls maximum = environ 190 battements/min

02 : Calcul de la fréquence cardiaque d'entraînement

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

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

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

Fréquence cardiaque d'entraînement = 114 battements/min

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

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

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

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

3. FRÉQUENCE

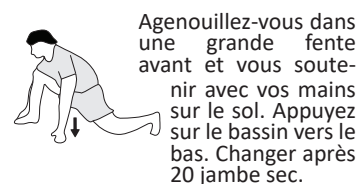
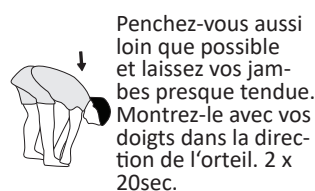
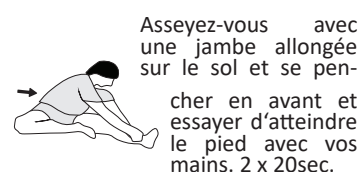
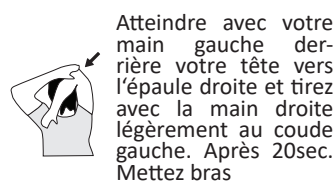
La plupart des experts recommandent de combiner une alimentation saine, qui doit être adaptée en fonction de l'objectif d'entraînement, et de l'exercice physique trois à cinq fois par semaine. Un adulte normal a besoin de deux fois par semaine exercice pour maintenir son état actuel. Pour son Pour améliorer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

4. PROGRAMMATION DE L'ENTRAÎNEMENT

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

Exemple - exercices d'étirement pour les phases d'échauffement et de récupération

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



5. MOTIVATION

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

1. Overzicht van de losse delen	pagina 3 - 4
2. Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies	pagina 43
3. Stuklijst-reserveonderdelenlijst, Technische specificatie	pagina 44 - 46
4. Montagehandleiding met explosietekeningen Opstappen, Gebruiken en Afstappen	pagina 47 - 49
5. Handleiding bij de computer-fixes Reiniging, onderhoud en opslag	pagina 51 - 54
6. Trainingshandleiding-warming-up oefeningen	pagina 55
7. Watt tafel	pagina 50

Geachte klant

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

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



Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

10. Voor zover in de gebruiksaanwijzing niet anders beschreven, mag het toestel met het oog op de training uitsluitend door één persoon gebruikt worden. De totale uitoefening tijd mag niet hoger dan 90 min. /dagelijks.

11. Er moeten trainingskledij en schoenen gedragen worden, die voor een fitnesstraining 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. Dit apparaat kan worden gebruikt door kinderen van 8 jaar en personen met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of verstandelijke vermogens of gebrek aan ervaring en kennis, indien geschikt toezicht of gedetailleerde instructies voor veilig gebruik van het apparaat, alsmede het opleiden van eventueel bijbehorende gevaren werd begrepen, Kinderen mogen niet spelen met het huis sportartikelen. Schoonmaak en onderhoud mag niet worden uitgevoerd door kinderen zonder toezicht. Het gebruik van het toestel door kinderen zonder toezicht dient door gepaste maatregelen te worden uitgesloten.

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

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

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

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

19. Het toestel is met een 24-trappige weerstandinstelling uitgerust. Deze maakt respectievelijk een verlaging en een verhoging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting mogelijk. Daarbij leidt het drukken van de „-“toets van de weerstandinstelling in de richting van niveau 1 tot een verlaging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting. Het het drukken van de „+“toets van de weerstandinstelling in de richting van niveau 24 leidt tot een verhoging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting.

20. Dit toestel werd conform de EN ISO 20957-1:2014 en EN ISO 20957-5:2016 „H, A“ gekeurd en gecertificeerd. De toegelaten maximale belasting (= lichaamsgewicht) werd op 150 kg bepaald. De classificatie HA betekent dat deze fiets exclusief voor thuisgebruik is ontworpen en met een goede accuratiekwalificatie, de afwijking in energieconsumptie onder de 50W ligt binnen ±5W en bedraagt boven de 50W maximaal ±10%. De computer is gekeurd en gecertificeerd en in overeenstemming is met het EMC-richtlijn (2014/30/EU).

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

Stuklijst - reserveonderdelenlijst
RS 3 best.nr. 1826

Technische specificatie: Stand: 16.08.2023

Ergometer klasse HA met een precieze weergave van de gegevens

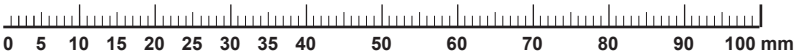
- Magnetisch remsysteem met ca. 10kg vliegwielmassa
- Motor-en computer gestuurde weerstandsregeling met 24 weerstandsfases
- 10 voorgeprogrammeerde weerstandsprogramma's
- 4 hartslag programma's (polsgestuurd)
- 5 individuele instelbare trainingsprogramma's
- 1 manueel programma
- 1 omwentelings onafhankelijk programma (instelbaarheid watt prestatie van 10 tot 300 watt in 5 stappen)
- 1 Lichaamsvet programma
- handpolsslag meting
- Nettoestel
- Stelvoeten om waterpas te zetten, transportrollen
- Horizontaal ca.20cm verstelbare zadelpositie
- Bedieningsvriendelijke computer met gelijktijdige aanduiding van; tijd, snelheid, afstand, ca. calorieverbruik, pedaalomwentelingen, Wattage, polsslagfrequentie en ODO. Houder voor smartphone/tablet
- Computer ontvangst via hartslag frequentie zender
- Instelbaarheid van de grenswaarden; tijd, afstand, ca. calorieverbruik, watt en polsslagfrequentie
- Overschrijding van de grenswaarden worden aangeduid.
- Fitness-Test aanduiding,
- Belastbaar met een lichaamsgewicht tot ca. 150 kg

Gewicht van het product: 37kg
Afmeting: ca. L 136 x B 64 x H 107cm
Training ruimte: minstens 2,5m²

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

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

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



Afb. nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan afbeeldingsnr.	ET-nummer
1	Basis frame		1		33-1826-01-SW
2	Zitopname		1	4	33-1826-02-SW
3	Polsgreep		1	2	33-1826-03-SW
4	Zitframe		1	1	33-1826-04-SW
5	Computeropname		1	1	33-1826-05-SW
6	Voetbuis voor		1	1	33-1826-06-SW
7	Voetbuis achteren		1	1	33-1826-07-SW
8	Zithefboom		1	19	33-1826-08-SW
9	Slotschroef	M8x75	4	1,6+7	39-10019-CR
10	Slotschroef	M8x45	2	2+3	39-9955-CR
11	Dopmoer	M8	6	10	39-9900-CR
12	Onderlegplaatje gebogen	8//20	10	9,14+50	39-9966-CR
13	Veerring	voor M8	17	9,14,50+67	39-9864-VC
14	Binnenzeskantschroef	M8x16	21	4,5,7,8+61	39-9886-CR
15	Onderlegplaatje	8//16	20	10+14	39-10520
16	Vastzetting	C12	3	19	36-9111-39-BT
17	Vastzetting	C10	1	19	36-1826-16-BT
18	Excentriek		1	8	36-1826-06-BT
19	As voor excentriek		1	2+18	36-1826-07-BT
20	Stalen lager klein		1	19	36-1826-08-BT
21	Stalen lager groot		1	19	36-1826-09-BT
22	Zeskantschroef	M6x10	4	8+18	39-9850-SW
23	Moer	M10	1	28	39-10032
24	Schroev	M4x10	4	44	39-9909
25L	Eindkappen met transportrol links		1	6	36-9220-06-BT
25R	Eindkappen met transportrol rechts		1	6	36-1209-05-BT
26	Kappen met hoogtecompensatie		2	7	36-1213-05-BT
27L	Pedaal links	9/16"	1	40L	36-1107-14-BT
27R	Pedaal rechts	9/16"	1	40R	36-1107-15-BT
28	Pootschroev hoogte verstelbaar		1	1	36-1213-13-BT
29	Nettoestel	9V=DC/1A	1	89	36-1420-17-BT
30	Verbindingskabel		1	43	36-1826-10-BT
31	Grep overtrek		2	3	36-1826-11-BT
32	Vierkante stop	38x38	2	2	36-9211-23-BT

Afb. nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan afbeeldingsnr.	ET-nummer
33	Vierkante stop	80x40	2	4	36-1826-13-BT
34	Kunststofglijders		2	2	36-1826-12-BT
35	Excentriek houder		1	18	36-1826-14-BT
36	Zit		1	2	36-1213-03-BT
37	Rugpolstering		1	2	36-1826-05-BT
38	Kabel dop		2	1+3	36-9821-13-BT
39	Ronde dop		2	3	36-9211-21-BT
40L	Pedaalkruk links	9/16"	1	62	33-1107-12-SI
40R	Pedaalkruk rechts	9/16"	1	62	33-1107-13-SI
41	Polskabel 1		2	3+42	36-1826-15-BT
42	Verbindingskabel voor pols 2		1	41+45	36-1826-17-BT
43	Stelmotorkabel		1	30	36-9212-04-BT
44	Computer		1	5	36-1825-23-BT
45	Verbindingskabel voor pols 3		2	43+44	36-1213-11-BT
46	Schroef	3x10	2	25	39-9909-SW
47	Vierkante stop	60x30	1	1	39-10136
48	Schroef	4.2x18	19	26,55+64	36-9111-38-BT
49	Transport greep		1	7	33-1826-09-SI
50	Binnenzeskantschroef	M8x75	2	7+49	39-10413-CR
51	Hefboom		1	8	36-1826-18-BT
52	Onderlegplaatje	4//8	4	24	39-10510
53	End dop		2	40	36-9840-15-BT
54	Asmoer	M10x1.25	2	62	39-9820-SI
55L	Bekleding links		1	1+55R	36-1826-21-BT
55R	Bekleding rechts		1	1+55L	36-1826-22-BT
56	Ronde bekleding		2	55	36-1826-04-BT
57	Schroef	4x10	8	55+56	36-9836-22-BT
58	Vastzetring	C17	2	62	36-9211-33-BT
59	Kogellager	6003Z	2	1	39-9947
60	Golftring	17//25	1	62	36-9918-22-BT
61	Pedaalaandrijfschijf		1	62	36-1213-15-BT
62	Pedaalas		1	59	33-1826-10-SI
63	Zelfborgende moer	M8	5	14+67	39-9981
64	Stelmotor		1	1+43	36-1721-09-BT
65	Flakke riem		1	61+85	36-1213-16-BT
66	Spanrol		1	67	36-9211-28-BT
67	Spanrol houder		1	1	33-1212-03-SI
68	Onderlegplaatje	10//20	1	67	39-9989-CR
69	Schroef	M6x15	2	72	39-9823-SW
70	Veerring	voor M6	2	69	39-9865-SW
71	Onderlegplaatje	6//12	2	69	39-10013-VC
72	Magneetbeugelas		1	73	36-9211-26-BT
73	Magneetbeugel		1	72	33-9211-12-SI
74	Magneet		1	61	36-9613222-BT
75	Schroef	M5x50	1	73	39-10450-VC
76	Moer	M5	2	75	39-10012
77	Veer		1	73	36-9214-23-BT
78	Bowdenkabel		1	64+73	36-1721-10-BT
79	Asmoer	M10x1.0	1	86	39-9820-SW
80	Schroef	M6x40	2	86	39-10000
81	U-part		2	80	36-9713-55-BT
82	Moer	M6	2	80	39-9861-VZ
83	Asmoer smal	M10x1.0	2	86	39-9820
84	Afstandsring		1	86	36-9211-15-BT
85	Vliegwiel		1	86	33-1826-11-SI

Afb. nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan afbeeldingsnr.	ET-nummer
86	Vliegwielas		1	85	33-9211-13-SI
87	Frijloop		1	85+86	36-9211-38-BT
88	Moer	M10x1.0	1	86	39-9820
89	Nettoestel spanningsverzorging		1	55	36-1721-07-BT
90	Ronde dop		2	55	36-1826-20-BT
91	Sensorkabel		1	1	36-1721-13-BT
92	Gereedschapsset		1		36-9211-34-BT
93	Montage-en bedieningshandleiding		1		36-1826-23-BT

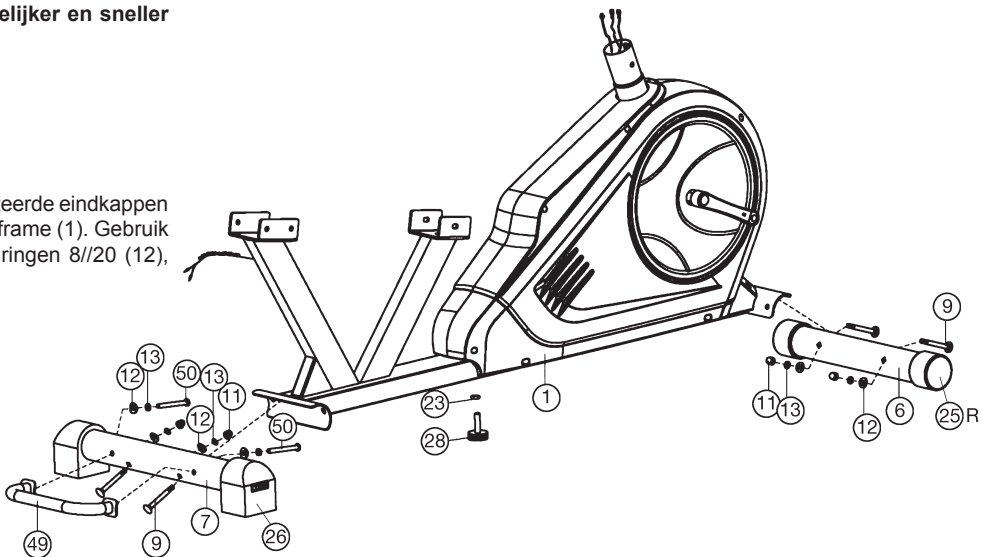
Montagehandleiding

Neem alle losse onderdelen uit de verpakking, leg deze op de grond en bruto controleer aan de hand van de montageen stappen of alle onderdelen aanwezig zijn. Hierbij moet er op worden gelet dat een aantal onderdelen rechtstreeks met het onderstel zijn verbonden en voorgemonteerd zijn. Bovendien zijn enkele andere losse delen ook al tot eenheden samengevoegd. Hierdoor kunt het apparaat gemakkelijker en sneller monteren. Montage tijd: 40 - 50 min.

Stap 1:

Montage van de voet (6+7) aan de basis frame (1).

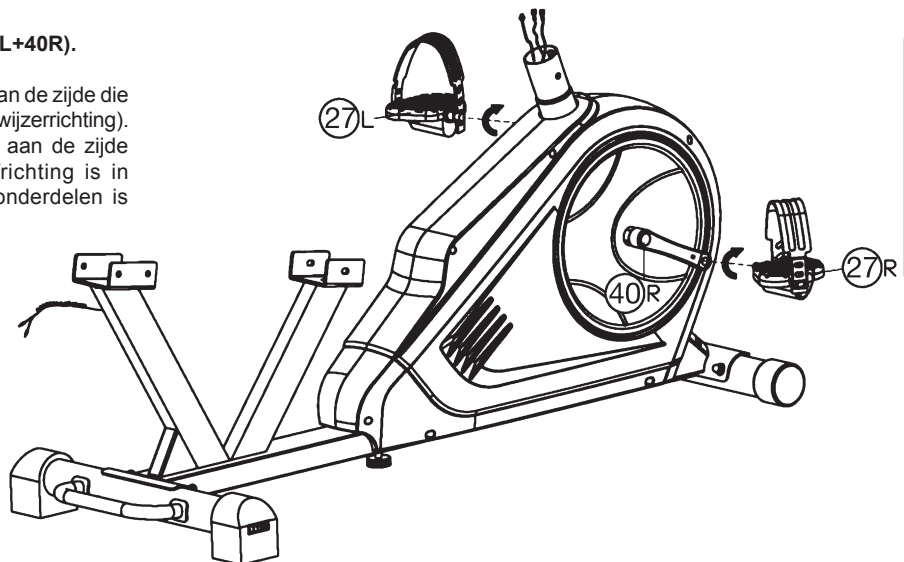
1. Monteer de voorste voetbuis (6) met de vooraf gemonteerde eindkappen met transportrollen (25) op het voorste kant de basis frame (1). Gebruik daarvoor twee bouten M8x75 (9), gebogene tussenringen 8//20 (12), veerringen (13) en dop moeren (11).
2. Monteer de achterste voetbuis (7) met de vooraf gemonteerde eindkappen met hoogtecompensatie (26) op het achterkant de basis frame (1). Gebruik daarvoor twee bouten (9); gebogene tussenringen (12), veerringen (13) en dop moeren (11).
3. Monteer de transport greep (49) aan de achterste poot (7). Gebruik daarvoor twee bouten M8x75 (50), gebogene tussenringen (12) en veerringen (13).
4. Draai de voetschroef hoogte verstelbaar (28) in



Stap 2:

Montage van de pedalen (27L+27R) aan de pedalkruk (40L+40R).

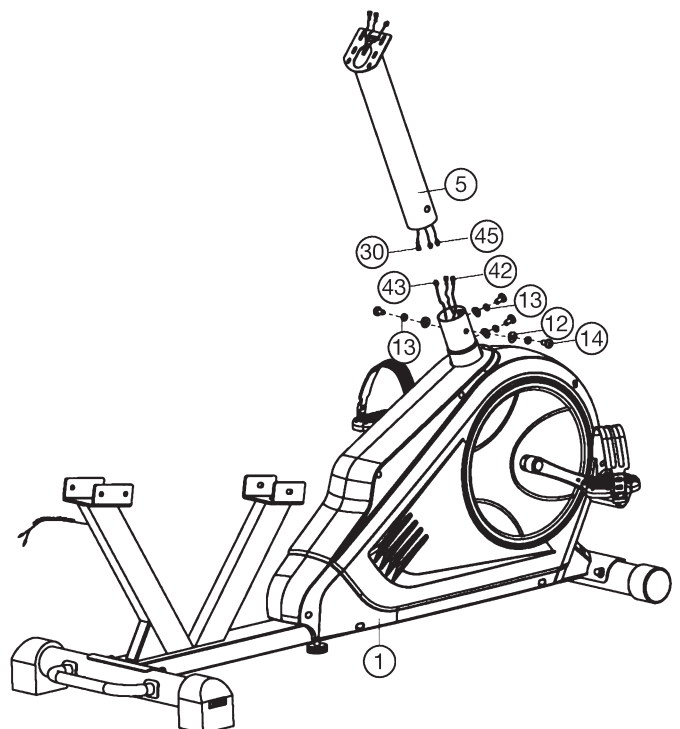
1. Schroef het rechter pedaal (27R) in de pedalkruk (40R) aan de zijde die tijdens de training rechts is. (Let op! De schroefrichting is in wijzerrichting).
2. Schroef het linker pedaal (27L) in de pedalkruk (40L) aan de zijde die tijdens de training links is. (**Let op!** De schroefrichting is in tegenwijzerrichting). (De rangschikking van de losse onderdelen is vereenvoudigd doordat de rechter onderdelen met de letter R en de linker onderdelen met de letter L zijn gemarkeerd.)
3. Vervolgens monteert u de pedaalvastzetbanden links en rechts aan de desbetreffende pedaal (27).



Stap 3:

Montage van de computerhouder (5) aan het basis frame (1).

1. Plaats de computerhouder (5) met lager end aan de opname van de basis frame (1) en verbind de stekker voor de computerkabel (30) met de bijbehorende stekker voor de motorkabel (43) en de polsverbindingkabel 3 (45) met de bijbehorende stekker voor de polsverbindingkabel 2 (42).
2. Plaats de computerhouder (5) in de bijbehorende buis van het basis frame (1). Let hierbij op dat de gemaakte kabelverbindingen niet bekneld raken. (Schuif de kabelverbinding langzaam naar onderen in de buis van het onderstel wanneer u de computerhouder (5) plaatst.) Schroef de computerhouder (5) m.b.v. bouten M8x16 (14), gebogene onderlegplaatjes 8//20 (12) en veerringen (13) op het basis frame (1).

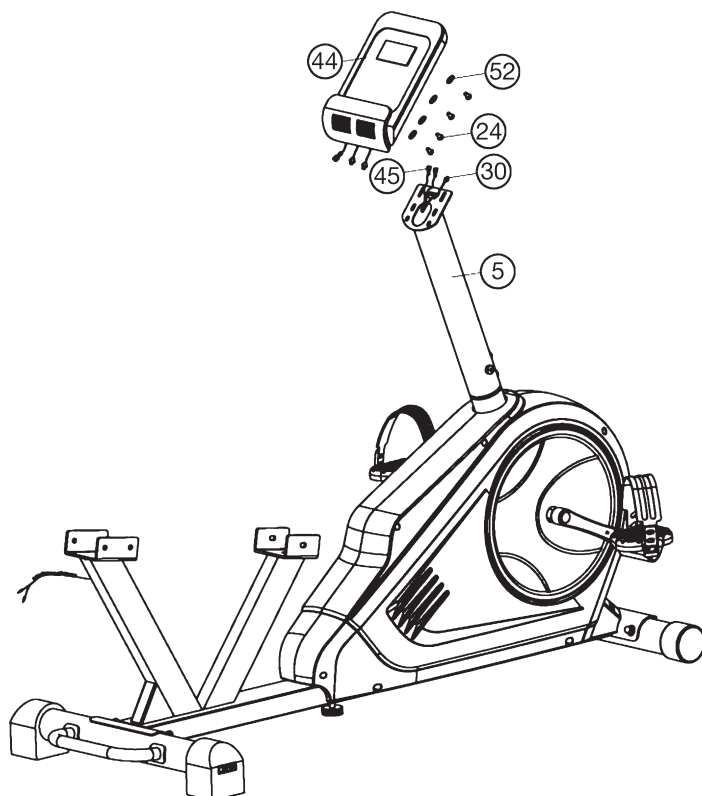


desbetreffende positie van de basis frame (1) in and stevig geplaatst met de moer (23). (Na de montage kunt u kleine oneffenheden van de vloer compenseren door aan de afdekdoppen (26) en pootschroef (28) te draaien. Het apparaat moet zo worden opgesteld, dat het tijdens de training niet uit zichzelf beweegt. Om de RS 3 naar een andere locatie te verplaatsen, tilt u het apparaat op aan de transporthendel (49) totdat het op de transportwielen rust en gemakkelijk te verplaatsen is.)

Stap 4:

Montage van de computer (44) aan de computerhouder (5).

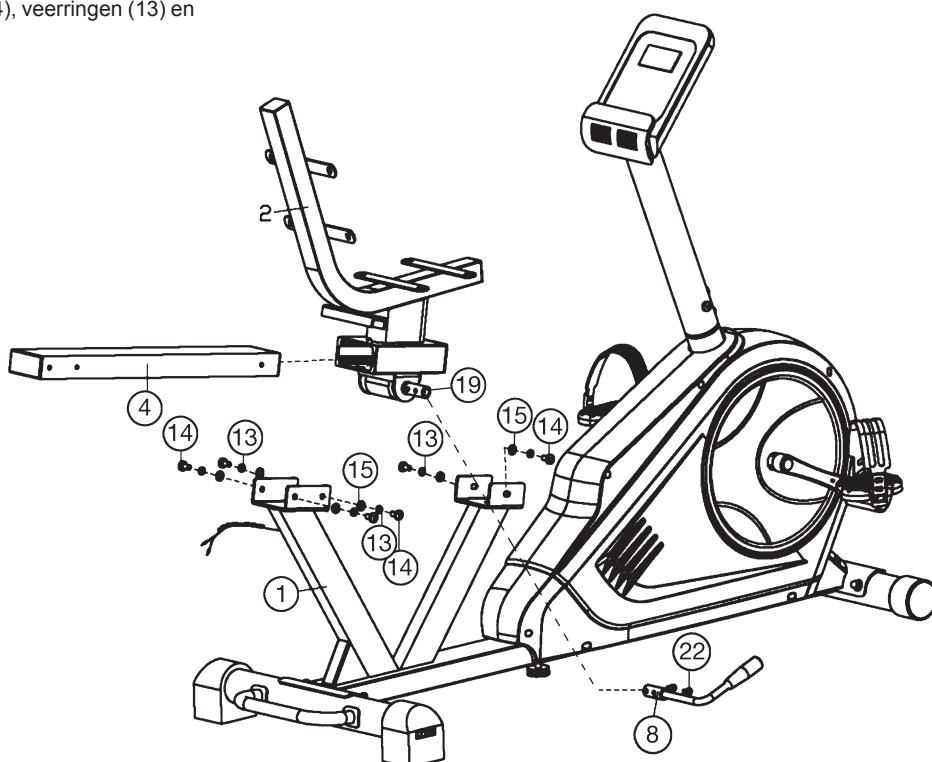
1. Neemt u de computer (44) en steekt u de verbinding kabel (30) in de stekker van de computer (44) en steekt vervolgens de polsslag verbinding kabel 3 (45) in de vanzelfsprekende stekkers van de computer (44). Plaats de computer (44) op de computerhouder (5) and schroef met de schroef M4x10 (24) en tussenring 4/8 (52) vast, zonder de kabel daarbij de beschadigen.



Stap 5:

Montage van de zit frame (4) en de zit opname (2).

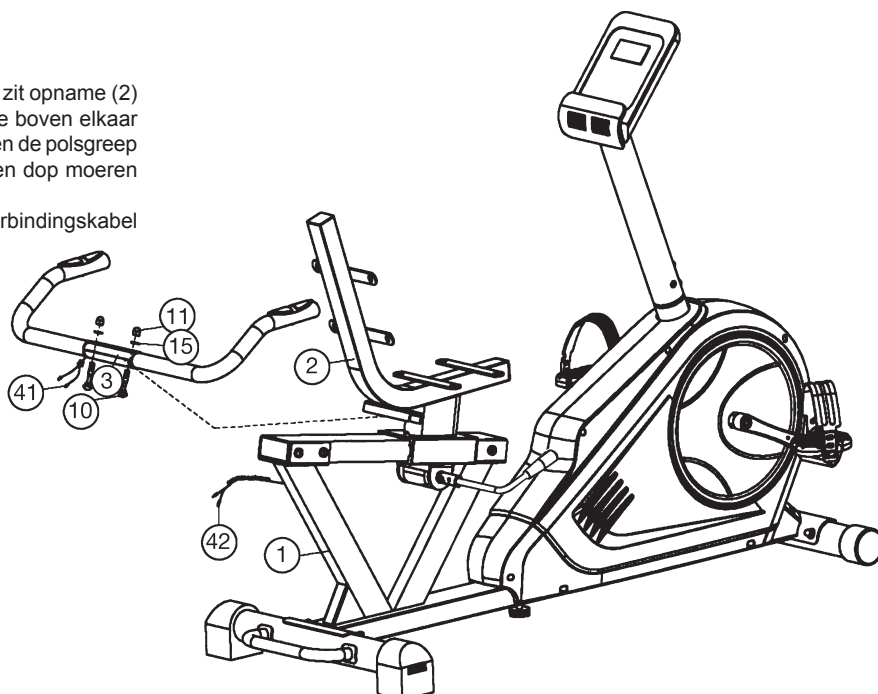
1. Monteer de zithefboom (8) op de as (19) en schroef de hefboom (8) vast met de schroeven M6x10 (22). (Om de zit naar een andere positie te verplaatsen, trekt u de zithefboom (8) omhoog. Om de zit vast te stellen, u duwt de zithefboom (8) naar beneden.)
2. Schuiv de zit frame (4) in de juiste richting door de zit opname (2). Besteed aandacht aan de juiste bevestigingspunten voor- en achterkant.
3. Legt de zit frame (4) met zit opname (2) in de houder van de basis frame (1) en bevestigd u deze met de schroef M8x16 (14), veerringen (13) en tussenringen 8//16 (15).



Stap 6:

Montage van de polsgreep (3) aan de zit opname (2).

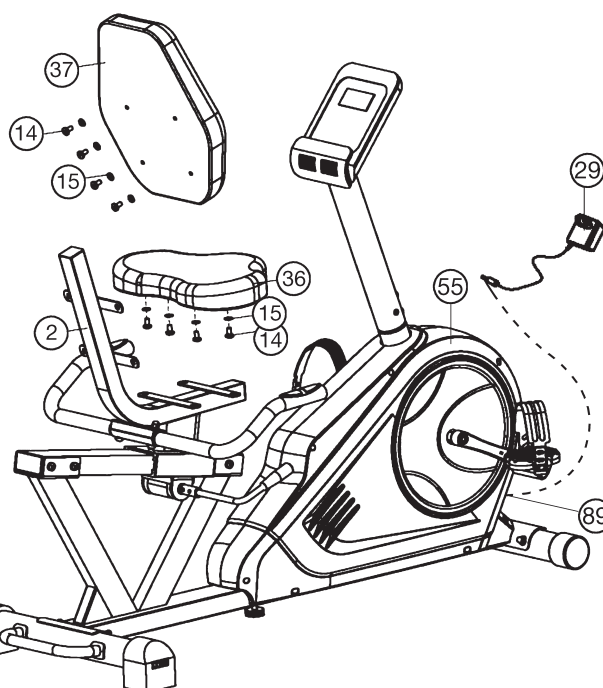
1. De polsgreep (3) van lager positie aan de houder van de zit opname (2) steken en de openingen in de buizen zo uitlijnen dat ze boven elkaar liggen. De schroef M8x45 (10) door de openingen steken en de polsgreep (3) op de zit opname (2) met onderlegplaatje 8//16 (15) en dop moeren (11) voorzien en vastdraaien.
2. Verbind de stekkers van de polskabel (41) met de pols verbindingskabel 2 (42).



Stap 7:

Montage van de zitpolstering (36) en de rugpolstering (37) aan het zitopname (2).

1. Leg de zitpolstering (36) op het zitopname (2) dat de boorgaten in zitopname (2) en de schroefdraad in de zitpolstering (36) overeenkomen.
2. U schroeft de zitpolstering (36) met de schroeven M8x16 (14) en onderlegplaatje 8//16 (15) aan de zitopname (2) vast.
3. Trek de rugpolstering (37) zo over naar het zitopname (2) dat de boorgaten in het zitopname (2) en de schroefdraden in de rugpolstering (37) overeenstemmen.
4. Schroef de rugpolstering (37) met de schroeven (14) en onderlegplaatje (15) aan het zitopname (2) vast.



Stap 8:

Aansluiting van het nettoestel (29).

1. Steek de stekker van het nettoestel (29) in de desbetreffende bus (89) op het achterste uiteinden van de bekleding (55).
2. Steek daarna het nettoestel (29) in een contactdoos (230V~/50Hz).

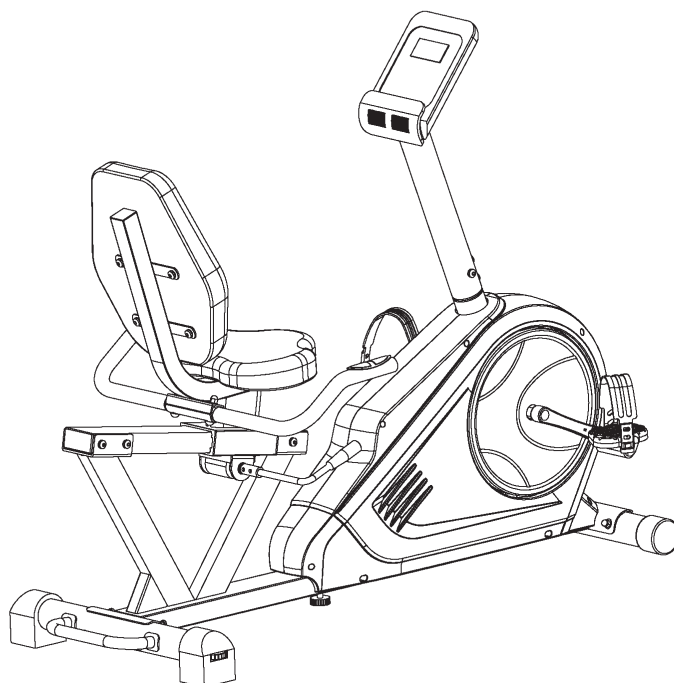
Stap 9:

Controle:

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

Opmerking:

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



RPM en wattage van niveau 1 tot niveau 24 voor RS 3 best.nr. 1826

Level	20RPM WATT ▼	30RPM WATT ▼	40RPM WATT ▼	50RPM WATT ▼	60RPM WATT ▼	70RPM WATT ▼	80RPM WATT ▼	90RPM WATT ▼	100RPM WATT ▼
1	4	6	11	17	22	30	37	42	48
2	5	8	15	24	31	42	51	60	70
3	6	11	19	31	40	54	65	78	92
4	7	13	24	38	50	66	81	96	114
5	8	16	29	45	60	80	98	115	136
6	9	19	35	52	70	94	114	134	158
7	10	22	40	60	80	108	132	154	180
8	11	25	45	67	90	121	150	174	202
9	13	28	50	75	100	134	168	194	224
10	14	31	54	83	110	148	184	214	247
11	16	34	59	90	120	162	200	233	269
12	17	36	64	98	130	175	217	252	292
13	19	39	69	106	140	190	234	272	314
14	20	42	75	113	150	204	252	292	337
15	21	45	79	121	160	218	270	312	360
16	22	48	84	129	170	232	286	333	382
17	24	51	90	137	180	246	304	354	404
18	25	54	94	144	190	258	322	373	425
19	26	56	98	151	200	271	340	393	447
20	27	59	102	158	210	283	356	414	470
21	29	62	107	165	220	296	371	432	492
22	30	65	113	172	230	309	386	451	515
23	31	68	118	179	240	323	402	470	537
24	33	71	123	186	250	336	418	490	560

Opmerkingen:

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



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

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

Inschakelen:

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

Of

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

Uitschakelen:

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

Nadat de training beëindigd werd, netstekker uittrekken.

• Toetsen

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

„START/STOP“-toets:

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

„F“-toets:

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

„+“ en „-“ -toets:

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

„Test“:

Met deze toets kunt u uw fitnesscijfer noteren.

• Displays

PROGRAMMA :

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

NIVEAU:

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

TIJD/WATT:

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

RPM/SPEED:

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

KCAL/AFSTAND:

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

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

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

KM Totaal (ODO)

De afstand in km van alle trainingseenheden wordt weergegeven. Het is niet mogelijk om de waarden op te geven. Het ODO-display kan op elk moment op nul worden gereset. Druk hiervoor de F-toets en de Start / Stop-toets gelijktijdig 2 seconden in.

WEERGAVE VAN DE POLSSLAG:

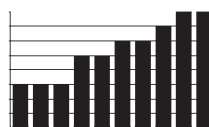
Hier wordt de actuele polsslag weergegeven. Als er een bovenlimiet voor de puls is opgegeven, knippert het display als de vooraf ingestelde waarde is bereikt.

MAXIMALE LIMiet POLSSLAG/LEEFTIJD:

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

Weerstandsprofiel:

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



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

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

Trapweerstand:

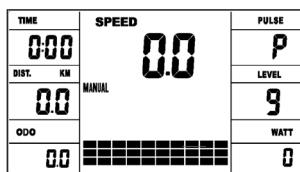
Door middel van de + / - toets kunt u steeds - in alle programma's – de trapweerstand aanpassen. De Wijziging kunt u op de balkhoogte en op het display LEVEL aflezen – hoe hoger het balkje, hoe hoger de weerstand en omgekeerd. Ieder balksegment staat voor twee waarden (bijvoorbeeld 3 segmenten staat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

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

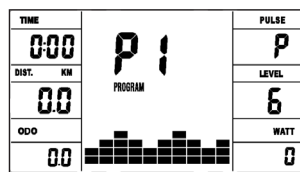
worden op het display grafisch voorgesteld. Het verloop van de individuele programma's gebeurt in overeenstemming met de weergave van het balkdiagram in het displayveld, bijvoorbeeld programma 5 = berg / programma 2 = dal enz. (daarbij is de balkhoogte = weerstand, de tijd wordt over de balkbreedte verdeeld)

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

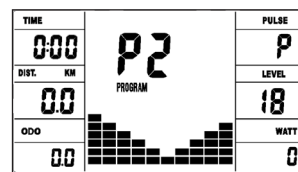
Manual Program



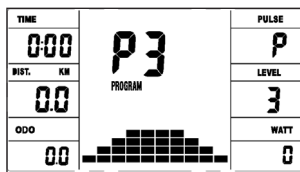
Program 1 Rolling



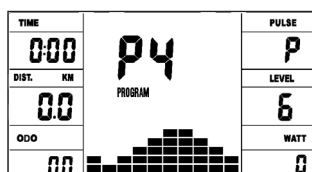
Program 2 Valley



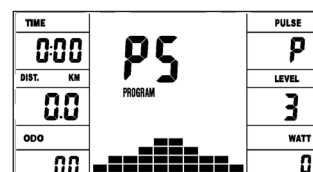
Program 3 Fatburn



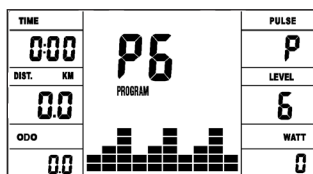
Program 4 Ramp



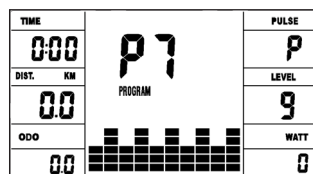
Program 5 Mountain



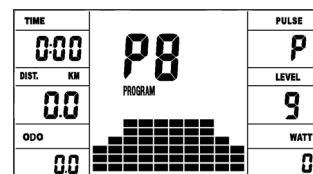
Program 6 Interval



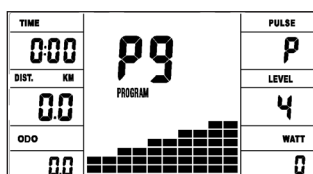
Program 7 Cardio



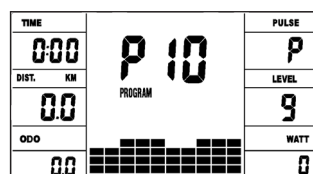
Program 8 Endurance



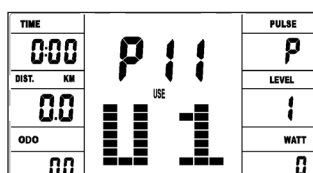
Program 9 Slope



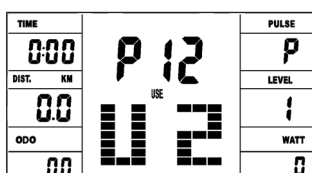
Program 10 Rally



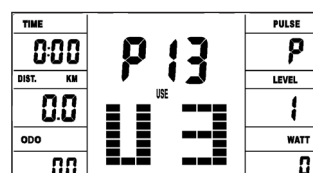
User Setting Program 11 (U1)



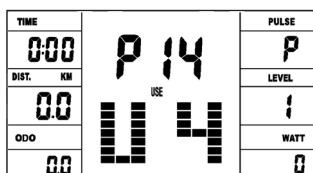
User Setting Program 12 (U2)



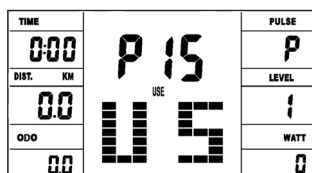
User Setting Program 13 (U3)



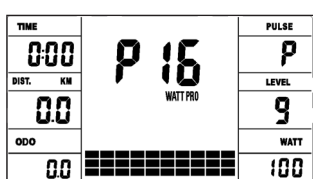
User Setting Program 14 (U4)



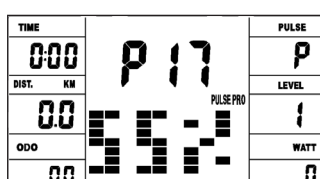
User Setting Program 15 (U5)



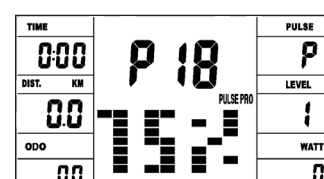
Program 16 Watt Control



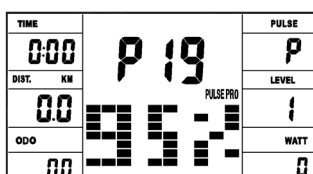
Program 17 HRC (55%)



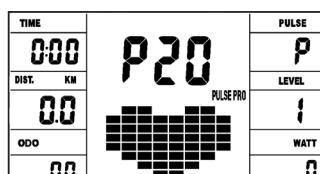
Program 18 HRC (75%)



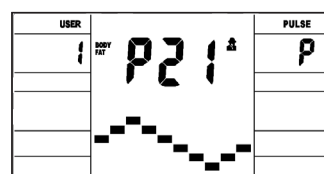
Program 19 HRC (95%)



Program 20 HRC



Program 21 Body Fatt



Programma manual: handmatig

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

Programma's 1-10: fitness

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

Programma's 11 - 15:

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

Programma 16: wattprogramma

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

Programma's 17 - 19:

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

TIME	0:00	35	PULSE	138
DIST. KM	0.0		LEVEL	1
ODO	00		WATT	0

Programma 20: beoogde trainingshartslagfrequentie THF

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

Programma 21: Lichaamsvetprogramma

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

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

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

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

Lichaamsvet tafel

Geslacht / leeftijd	Onderge-wicht	Gezond	Iets overge-wicht	Overgewicht	Zwaarli-jvig
mannelijk/ ≤ 30	< 14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	> 35%
mannelijk/ > 30	< 17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	> 38%
vrouwelijk/ ≤ 30	< 17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	> 40%
vrouwelijk/ > 30	< 20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	> 43%

Opmerking:

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

TIME	40:00	SPEED	0.0	PULSE	P
DIST. KM	0.0			LEVEL	6
ODO	00			WATT	0

TIME	20:00	SPEED	0.0	PULSE	P
DIST. KM	0.0			LEVEL	6
ODO	00			WATT	0

TIME	40:00	SPEED	0.0	PULSE	P
DIST. KM	0.0			LEVEL	6
ODO	00			WATT	0

TIME	40:00	SPEED	0.0	PULSE	P
DIST. KM	0.0			LEVEL	6
ODO	00			WATT	0

TIME	20:00	SPEED	0.0	PULSE	P
DIST. KM	0.0			LEVEL	6
ODO	00			WATT	0

FOUTMELDINGEN:

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

E 1 Dit symbool en een waarschuwingsgeluid verschijnen wanneer de bedrading verkeerd aangesloten is of de trapweerstand doet niet. Controleer al de kabelverbindingen, meer in het bijzonder aan de stekkers. Na oplossing van de fout de toets „Start/ Stop“ 3 seconden lang ingedrukt houden om het systeem terug op 000 te zetten.

FITNESSCIJFER / TEST- „ONTSPANNINGSPOLSSLAG“

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

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

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

TIME	0:60	PULSE	P

POLSSLAGMETING:

Hartslagmeting met behulp van een hartslagband:

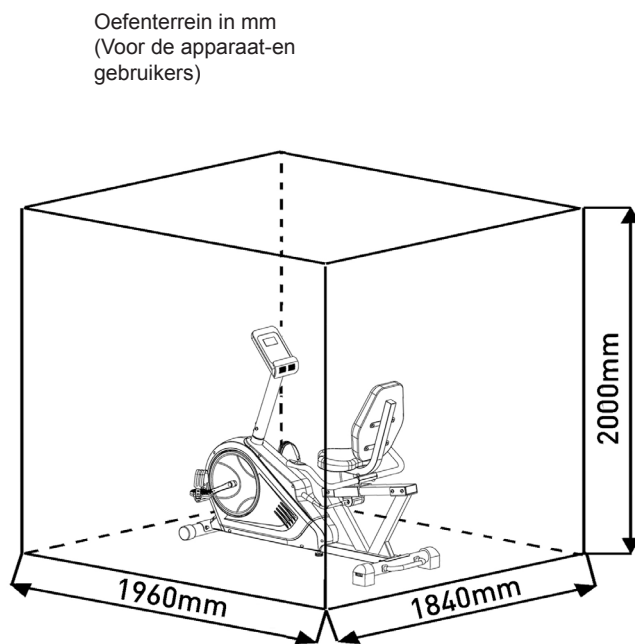
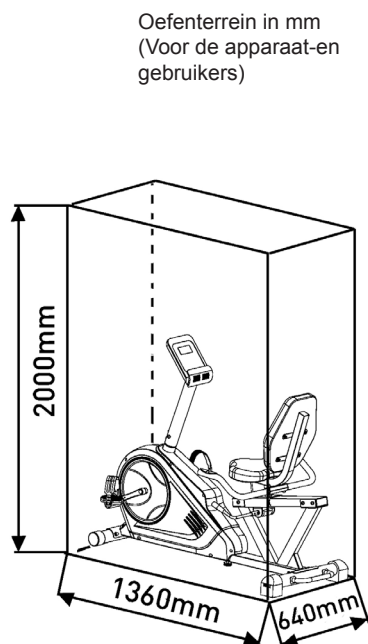
Voor een betrouwbare hartslagmeting tijdens de training raden we aan een geschikte borstriem te dragen. De computer heeft een ingebouwde ontvanger, zodat je een Bluetooth hartslagband kunt gebruiken, zoals de Christopheit-Sport BT hartslagband (Bestell.Nr.: 2209). Als u de hartslagband een beetje vochtig maakt voordat u hem omdoet, zou de computer de hartslaggegevens binnen 60 seconden moeten opnemen en weergeven. Het bereik van de hartslagbanden is 1 tot 2 m, afhankelijk van het model.

Handpolsmeting:

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

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

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



Reiniging, onderhoud en opslag van de Ergometer:

1. Reiniging

Gebruik alleen een vochtige doek voor het reinigen.

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

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

2. Opslag

Steek de stroom adapter uit met de intentie het apparaat voor dan 4 weken te gebruiken. Kies een droge opslag in het huis en doe er wat nevel olie aan het pedaal lagers links en rechts. Bedek de apparaat om het te beschermen tegen verkleuring door een zon en stof.

3. Onderhoud

Wij adviseren om de 50 bedrijfsuren aan de schroefverbindingen op dichtheid beoordelen, die werden bereid in het samenstel. Elke 100 bedrijfsuren, moet je op een gegeven oliespray het pedaal lagers links en rechts.

Fixes:

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

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

ALGEMENE TRAININGSINSTRUCTIES

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

1. INTENSITEIT:

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

2. TRAININGSHARTSLAG

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

01: Maximale hartslagberekening

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

Sally Edwards-formule:

Mannen:

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

Dames:

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

02: Training hartslagberekening

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

Gezondheid - Zone: Regeneratie en Compensatie

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

Trainingshartslag = 50 tot 60% van de maximale hartslag

Vetstofwisseling - Zone: Basis - Duurtraining 1

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

Trainingshartslag = 60 tot 70% van de maximale hartslag

Aerobic - Zone: Basis - Duurtraining 1 tot 2

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

Trainingshartslag = 70 tot 80% van de maximale hartslag

Anaëroob - Zone: Basis - Duurtraining 2

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

Trainingshartslag = 80 tot 90% van de maximale hartslag

Competitie - Zone: Prestaties / Competitie Training

Geschikt voor: sporters en topsporters / Type training: intensieve intervaltraining en wedstrijdtraining / Doel: verbetering van maximale snelheid en kracht. **Voorzichtigheid!** Training op dit gebied kan leiden tot overbelasting van het cardiovasculaire systeem en schade aan de gezondheid.

Trainingshartslag = 90 tot 100% van de maximale hartslag

Voorbeeldberekening:

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

01: Maximale puls - berekening

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

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

Maximale hartslag = ca. 190 slagen/min

02: Training hartslagberekening

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

Trainings hartslag = 60 tot 70% van de maximale hartslag

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

Trainings hartslag = 114 slagen/min

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

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

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

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

3. FREQUENTIE:

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

4. PLANNING VAN DE TRAINING

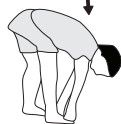
Elke trainingssessie moet uit drie trainingsfasen bestaan: „opwarmfase“, „trainingsfase“ en „afkoelfase“. In de „opwarmfase“ moeten de lichaamstemperatuur en de zuurstoftoevoer langzaam worden verhoogd. Dit kan door middel van gymnastische oefeningen gedurende een periode van vijf tot tien minuten. Daarna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

Voorbeeld - rekoefeningen voor de opwarm- en afkoelfase

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



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



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



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



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

5. MOTIVATIE

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

1. Важные рекомендации и указания по безопасности	стр.	56
2. Обзор отдельных деталей	стр.	3 - 4
3. Спецификация	стр.	57 - 59
4. Руководство по сборке с отдельными иллюстрациями	стр.	60 - 63
5. Пользование тренажером	стр.	64 - 66
6. Руководство по использованию компьютера	стр.	67
7. Руководство по тренировкам	стр.	67 - 68

Уважаемые покупательницы и покупатели!

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

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

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

С уважением, Ваш Кристофайт Шпорт ГмбХ
Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert



Важные рекомендации и указания по безопасности

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

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

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

3. Разместить тренажер в сухом, ровном месте и предохранить его от влаги и сырости. Скомпенсировать неровности пола за счет соответствующих мер, осуществляемых на полу, и предусмотренных для этого, фиксируемых 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 90 Min./ежедневно.

11. Необходимо носить тренировочную одежду и обувь, которые подходят для оздоровительной тренировки на тренажере. Одежда должна такой, чтобы по своей форме (например, длине) она не могла зацепиться во время тренировки. Следует подбирать тренировочную

обувь, которая подходит к тренажеру, обеспечивает устойчивость для ног и имеет нескользящую подошву.

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

13. Следует принципиально учесть, что спортивные снаряды – не игрушки. Это устройство может быть использовано детьми в возрасте от 8 лет и лиц с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или нехваткой опыта и знаний, если они пригодны надзор или подробные инструкции по безопасному использованию прибора, а также, возможно, воспитании опасностей, связанных с пониманием. Дети не могут играть с дома спортивного оборудования. Очистка и техническое обслуживание не должно выполняться детьми без присмотра. Исключить возможность использования тренажера детьми без надзора, приняв соответствующие меры.

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

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

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

19. 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.

20. Тренажер прошел испытания и сертификацию согласно норме EN ISO 20957-1:2014 и EN ISO 20957-5:2016 „N/A“. Допустимая максимальная нагрузка (= вес тела) установлена в 150 кг. Классификация N/A указывает на то, что этот тренажер предназначен для использования только в домашних условиях и оборудован компьютером с высокой точностью индикации показателей в ваттах. Допуски: $\pm 5W$ до 50W и $\pm 10\%$ от 50W. Компьютер прошел испытания и сертификацию согласно норме EMC Directive 2014/30 EU.

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

Спецификация - Список запасных частей
 RS 3 № заказа 1826

Технические характеристики По состоянию на 16.08.2023
 Эргометр класса НА с высокой точностью индикации

- Магнитная система нагружения
 - Иннерционная масса припл 10 кг Электронная регулировка нагрузки с пульта компьютера, 24 уровней нагрузки
 - 10 встроенных программ тренировки
 - 4 пульсоза- висимые программы
 - 5 программы ручной установки
 - 1 ручная программа
 - 1 независимая от скорости вращения программа (регулировка сопротивления: 10 - 300 Вт с шагом 5 Вт)
 - 1 программа измерения процентного содержания жира
 - Измерение пульса датчиками на рукоятках
 - Транспортировочные ролики впереди
 - блок питания
 - фитнес-тест
 - Горизонтальное 20 см регулирование седла
 - Компьютер с одновременной индикацией следующих параметров: время, скорость, дистанция, припл. расход калорий, частота вращения педалей, нагрузка в ваттах и пульс. Держатель для смартфона / планшета.
 - Встроенный в компьютер приемник сигналов для нагрудного кардиодатчика и одометр
 - Возможность задавать собственные параметры: время, дистанция, припл. Расход, пульс и ватт
 - Извещение о превышении заданных параметров
 - Максимальный вес пользователя: 150 кг
- Вес продукта: 37кг

Габаритные размеры: припл. Д 136х Ш 64 х В 107 см
 Обучение площадь: не менее 2,5 м²

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

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

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

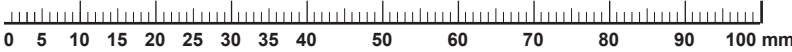


Рис. №	Наименование	Размеры в мм	Кол-во	Монтируется на № штук	ЕТ-№
1	Основная рама		1		33-1826-01-SW
2	Салазки седла		1	4	33-1826-02-SW
3	Поручень		1	2	33-1826-03-SW
4	Задняя основная рама		1	1	33-1826-04-SW
5	Крепление компьютера		1	1	33-1826-05-SW
6	Передняя ножка		1	1	33-1826-06-SW
7	Задняя ножка		1	1	33-1826-07-SW
8	Сиденье рычаг		1	19	33-1826-08-SW
9	Болт	M8x75	4	1,6+7	39-10019-CR
10	Болт	M8x45	2	2+3	39-9955-CR
11	Колпачковая гайка	M8	6	10	39-9900-CR
12	Подкладная шайба	8//20	10	9,14+50	39-9966-CR
13	Пружинящее кольцо	для M8	17	9,14,50+67	39-9864-VC
14	Болт	M8x16	21	4,5,7,8+61	39-9886-CR
15	Шайба	8//16	20	10+14	39-10520
16	Стопорное кольцо	C12	3	19	36-9111-39-BT
17	Стопорное кольцо	C10	1	19	36-1826-16-BT
18	Эксцентричный		1	8	36-1826-06-BT
19	Ось Эксцентричный		1	2+18	36-1826-07-BT
20	Стальные подшипники		1	19	36-1826-08-BT
21	Стальные подшипники		1	19	36-1826-09-BT
22	Болт	M6x10	4	8+18	39-9850-SW
23	Гайка	M10	1	28	39-10032
24	Болт	M4x10	4	44	39-9909
25L	Колпачки ножек с транспортировочными роликами слева		1	6	36-9220-06-BT
25R	Колпачки ножек с транспортировочными роликами справа		1	6	36-1209-05-BT
26	Колпачок ножки		2	7	36-1213-05-BT
27L	Левая pedal	9/16"	1	40L	36-1107-14-BT
27R	Правая pedal	9/16"	1	40R	36-1107-15-BT
28	Резиновый колпачок для ножки		1	1	36-1213-13-BT
29	Блок питания	9V=DC/1A	1	89	36-1420-17-BT
30	Соединительный кабель		1	43	36-1826-10-BT
31	Оболочка поручня		2	3	36-1826-11-BT
32	Четырехгранная заглушка	38x38	2	2	36-9211-23-BT
33	Четырехгранная заглушка	80x40	2	4	36-1826-13-BT

Русский

Рис. №	Наименование	Размеры в мм	Кол-во	Монтируется на № штук	ЕТ-№
34	Пластиковая вставка		2	2	36-1826-12-BT
35	Эксцентриковый кронштейн		1	18	36-1826-14-BT
36	Седло		1	2	36-1213-03-BT
37	Мягкая спинка		1	2	36-1826-05-BT
38	Защиты кабеля		2	1+3	36-9821-13-BT
39	Заглушка		2	3	36-9211-21-BT
40L	Рычаг педали слева	9/16"	1	62	33-1107-12-SI
40R	Рычаг педали справа	9/16"	1	62	33-1107-13-SI
41	Датчик пульса 1		2	3+42	36-1826-15-BT
42	Соединительный кабель пульса 2		1	41+45	36-1826-17-BT
43	Компьютерный кабель для основной рамы		1	30	36-9212-04-BT
44	Компьютер		1	5	36-1825-23-BT
45	Соединительный кабель пульса 3		2	43+44	36-1213-11-BT
46	Болт	3x10	2	25	39-9909-SW
47	Четырехгранная заглушка	60x30	1	1	39-10136
48	Болт	4.2x18	19	26,55+64	36-9111-38-BT
49	Транспортная ручка		1	7	33-1826-09-SI
50	Болт	M8x75	2	7+49	39-10413-CR
51	Рычаг		1	8	36-1826-18-BT
52	Шайба	4//8	4	24	39-10510
53	Заглушка		2	40	36-9840-15-BT
54	Гайка оси	M10x1.25	2	62	39-9820-SI
55L	Обшивка слева		1	1+55R	36-1826-21-BT
55R	Обшивка справа		1	1+55L	36-1826-22-BT
56	Круглая обшивка		2	55	36-1826-04-BT
57	Болт	4x10	8	55+56	36-9836-22-BT
58	Стопорное кольцо	C17	2	62	36-9211-33-BT
59	Подшипник	6003Z	2	1	39-9947
60	Кольцо дистанции	17//25	1	62	36-9918-22-BT
61	Диск шатуна		1	62	36-1213-15-BT
62	Ось шатуна		1	59	33-1826-10-SI
63	Самоконтрящаяся гайка	M8	5	14+67	39-9981
64	Серводвигатель		1	1+43	36-1721-09-BT
65	Плоский ремень		1	61+85	36-1213-16-BT
66	Натяжной ролик		1	67	36-9211-28-BT
67	Натяжной хомут		1	1	33-1212-03-SI
68	Шайба	10//20	1	67	39-9989-CR
69	Болт	M6x15	2	72	39-9823-SW
70	Пружинящее кольцо	для M6	2	69	39-9865-SW
71	Шайба	6//12	2	69	39-10013-VC
72	Хомута магнита оси		1	73	36-9211-26-BT
73	Хомут магнита		1	72	33-9211-12-SI
74	Магнита		1	61	36-9613222-BT
75	Болт	M5x50	1	73	39-10450-VC
76	Гайка	M5	2	75	39-10012
77	Пружина натяжной хомут		1	73	36-9214-23-BT
78	Тяга		1	64+73	36-1721-10-BT
79	Гайка оси	M10x1.0	1	86	39-9820-SW
80	Болт	M6x40	2	86	39-10000
81	U-образная часть		2	80	36-9713-55-BT
82	Гайка	M6	2	80	39-9861-VZ
83	Гайка оси узкий	M10x1.0	2	86	39-9820
84	Кольцо дистанции		1	86	36-9211-15-BT
85	Маховик		1	86	33-1826-11-SI
86	Ось маховика		1	85	33-9211-13-SI
87	Колесо свободного хода		1	85+86	36-9211-38-BT
88	Гайка	M10x1.0	1	86	39-9820

Рис. №	Наименование	Размеры в мм	Кол-во	Монтируется на № штук	ЕТ-№
89	Гнездо для блока питания		1	55	36-1721-07-ВТ
90	Заглушки		2	55	36-1826-20-ВТ
91	Кабель датчика		1	1	36-1721-13-ВТ
92	Гаечный ключ с открытым зевом		1		36-9211-34-ВТ
93	Инструкция по монтажу		1		36-1826-23-ВТ

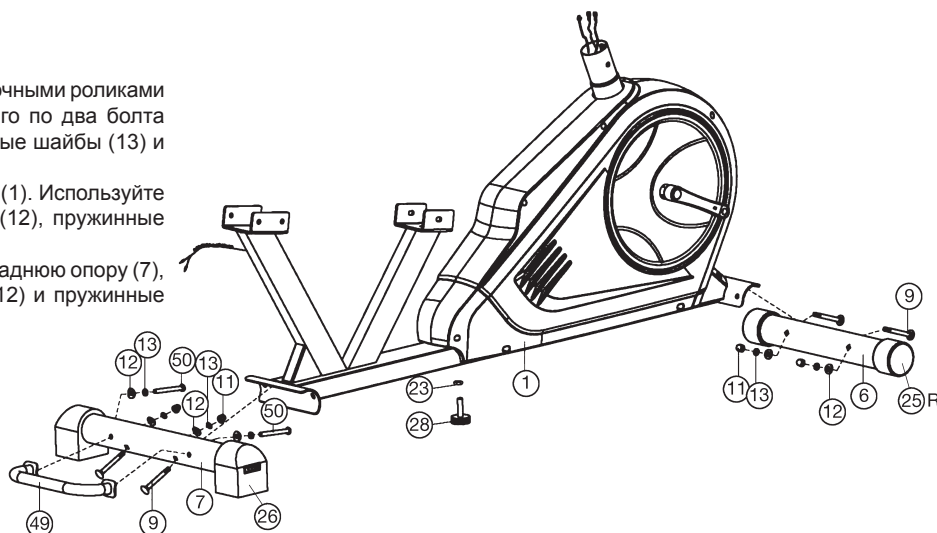
Руководство по монтажу

Пожалуйста, выньте все отдельные части из коробки и проверьте их на комплектность в соответствии со спецификацией. Примите во внимание, что некоторые части предварительно смонтированы. Время установки 40-50 мин.

Шаг 1:

Монтаж ножек (6+7) на основную раму (1).

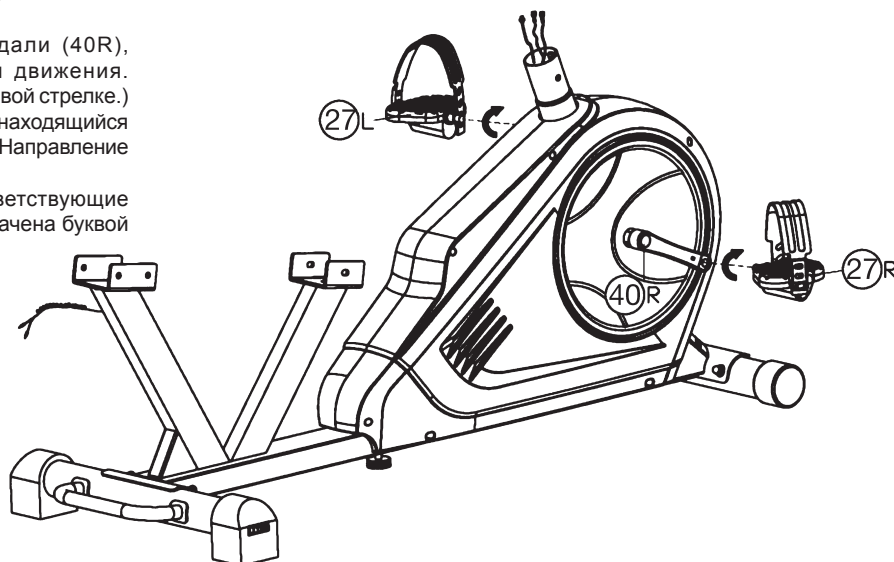
1. Смонтируйте переднюю ножку (6) с транспортировочными роликами (25) на основную раму (1). Используйте для этого по два болта M8x75 (9), подкладные шайбы 8//20 (12), пружинные шайбы (13) и колпачковые гайки (11).
2. Смонтируйте заднюю ножку (7) на основную раму (1). Используйте для этого по два болта (9), подкладные шайбы (12), пружинные шайбы (13) и колпачковые гайки (11).
3. Установите транспортировочную рукоятку (49) на заднюю опору (7), используя болты M8x75 (50), изогнутые шайбы (12) и пружинные шайбы (13).



Шаг 2:

Монтаж педалей (27L+27R) шатуны педалей (40L+40R)

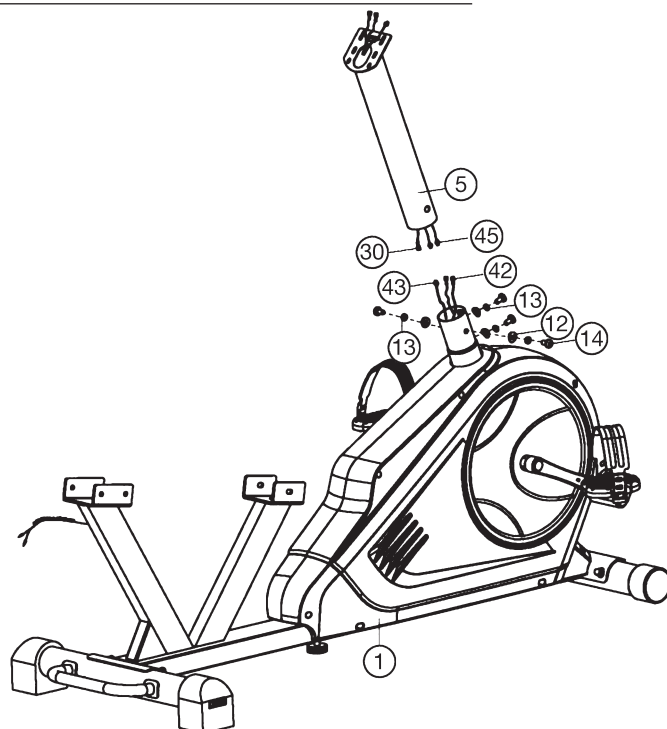
1. Прикрутите правую педаль (27R) на шатун педали (40R), находящийся с правой стороны в направлении движения. **(Внимание! Направление закручивания болта: по часовой стрелке.)**
2. Прикрутите левую педаль (27L) на шатун педали (40L), находящийся с левой стороны в направлении движения. **(Внимание! Направление закручивания болта: против часовой стрелки.)**
3. Установите фиксирующие ленты педалей на соответствующие педали. Для упрощения монтажа левая педаль обозначена буквой L, а правая педаль обозначена буквой R.



Шаг 3:

Монтаж крепление компьютера (5) на основную раму (1).

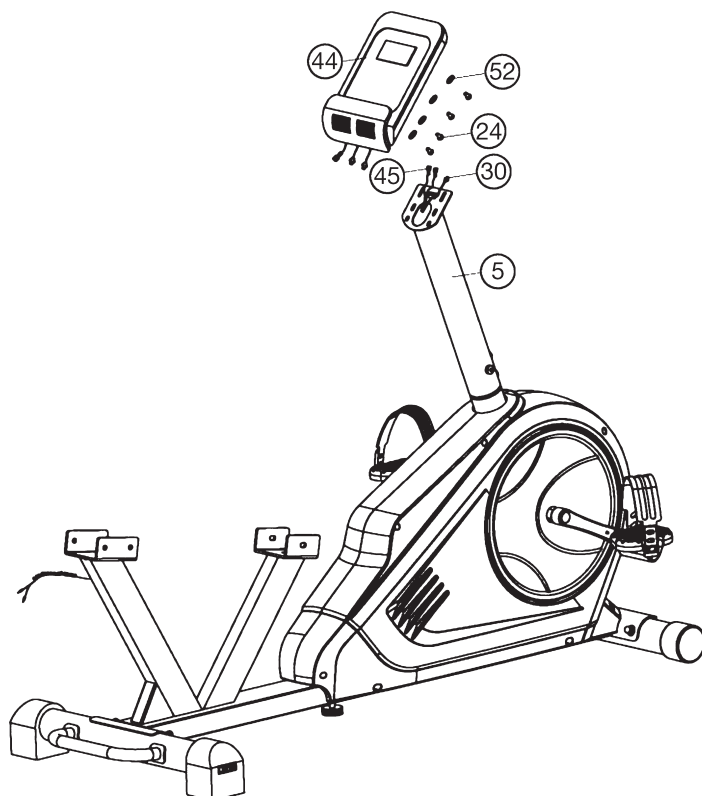
1. Возьмите крепление компьютера (5) с предварительно смонтированным соединительным кабелем (30). Соедините штекер компьютерного кабеля (30) со штекером кабель серводвигателя (43). Вставьте соединительные кабель пульса 3 (45) в соответствующее гнездо на соединительные кабель пульса 2 (42).
2. Вставьте крепление компьютера (5) в соответствующее крепление на основной раме (1). Обратите внимание на то, чтобы кабельное соединение не защемлялось, и медленно вставьте крепление компьютера (5) в соответствующее крепление на основной раме (1). Прикрутите крепление компьютера (5) к основной раме (1) с помощью болтов M8x16 (14), пружинных шайб (13) и подкладные шайбы 8//20 (12).



Шаг 4:

Монтаж компьютера (44) на Крепление компьютера (5).

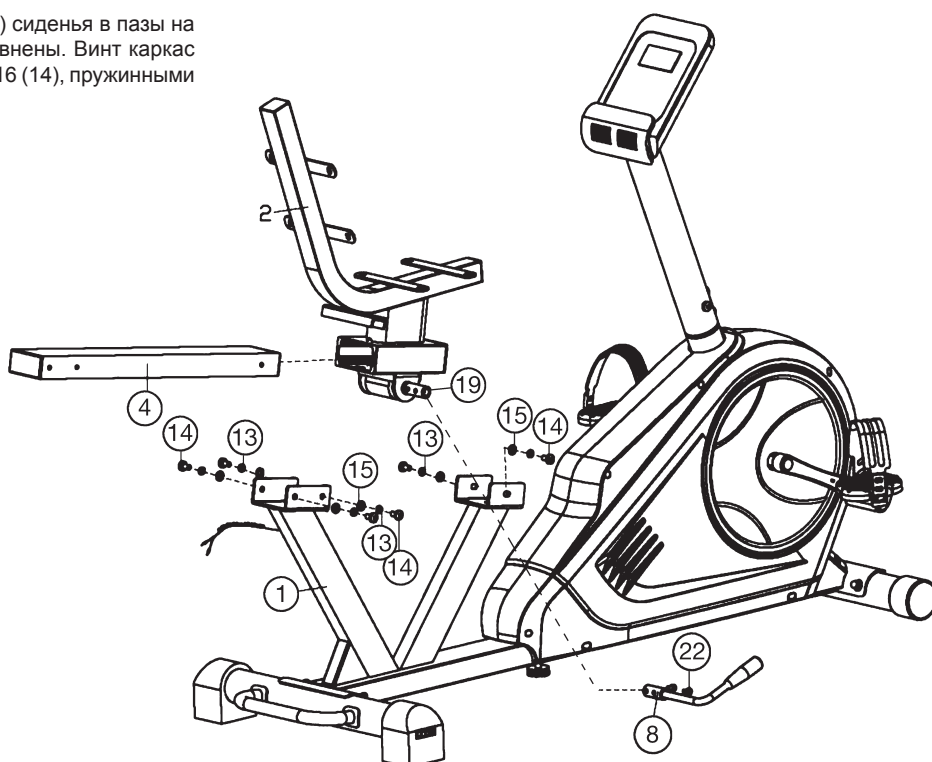
1. Возьмите компьютер (44) и вставьте соединительный кабель (30) с обратной стороны компьютера (44). Вставьте соединительный кабель пульса 3 (45) в соответствующее гнездо на компьютере (44), приложите компьютер (44) на крепление компьютера, находящееся сверху на креплении компьютера (5), и прикрепите его с помощью болтов M4x10 (24) и подкладные шайбы 4//8 (52). (Обратите внимание на то, чтобы кабель не был зажат.)



Шаг 5:

Монтаж каркас сиденья (4) и салазки седла (2).

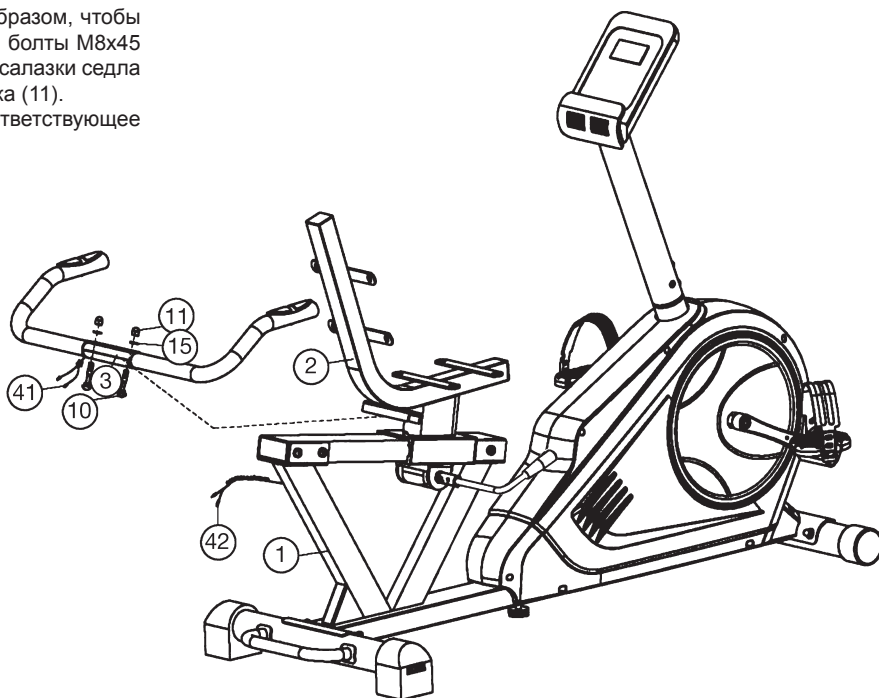
1. Вставьте рычаг седла (8) на оси (19) и затяните рычаг седла (8) двумя винтами M6x10 (22). (Чтобы переместить сиденье в другое положение, потяните рычаг седла вверх. Чтобы установить положение сиденья, нажмите рычаг селектора вниз.)
2. Вставьте каркас сиденья (4) в соответствующем направлении через салазки седла (2). Обратите внимание на правильные точки крепления спереди и сзади.
3. Вставьте каркас сиденья (4) с салазки седла (2) сиденья в пазы на Базовая рама (1), чтобы отверстия были выровнены. Винт каркас сиденья (4) на раме основания (1) винтами M8x16 (14), пружинными шайбами (13) и шайбами 8//16 (15).



Шаг 6:

Монтаж поручень (3) на салазки седла (2).

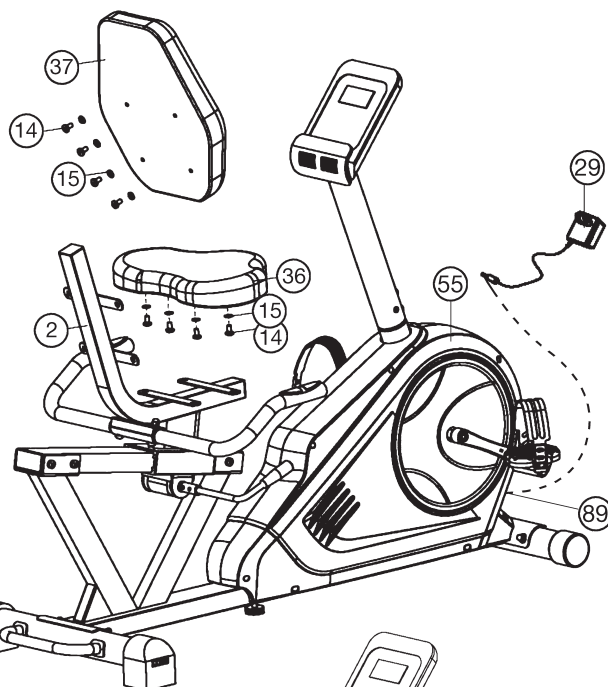
1. Вставьте поручень (3) на салазки седла (2) таким образом, чтобы отверстия располагались друг над другом. Вставьте болты M8x45 (10) в отверстия и крепко прикрутите рукоятки (3) на салазки седла (2) с лодкладная шайба 8//16 (15) и колпачковая гайка (11).
2. Вставьте соединительные кабель пульса 2 (42) в соответствующее гнездо на кабель пульса 1 (41).



Шаг 7:

Монтаж сиденья (36) и мягкой спинки (37) на салазки седла (2).

1. Положите сиденье (36) на салазки седла (2) так, чтобы отверстия и опорной салазки седла (2) и резьба в сиденье (36) совпадали.
2. Наденьте на болты M8x16 (14) по одной лодкладная шайба 8//16 (15) и крепко прикрутите сиденье (36) к салазки седла (2).
3. Приложите спинку (37) так, чтобы отверстия в салазки седла (2) и салазки седла (2) совпадали.
4. Крепко прикрутите спинку (37) с помощью болтов (14), лодкладная шайба (15) к салазки седла (2).



Шаг 8:

Подключение блока питания (29).

1. Вставьте штекер блока питания (29) в соответствующее гнездо (89) на заднем конце обшивки (55).
2. Вставьте блок питания (29) в штепсельную розетку (230V~/50Hz).

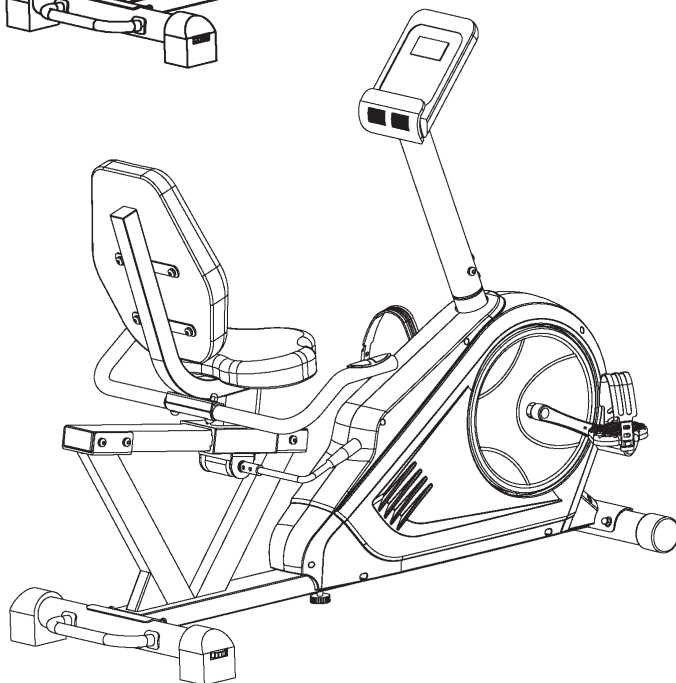
Шаг 9:

Контроль

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

Замечание:

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



Level	20RPM WATT ▼	30RPM WATT ▼	40RPM WATT ▼	50RPM WATT ▼	60RPM WATT ▼	70RPM WATT ▼	80RPM WATT ▼	90RPM WATT ▼	100RPM WATT ▼
1	4	6	11	17	22	30	37	42	48
2	5	8	15	24	31	42	51	60	70
3	6	11	19	31	40	54	65	78	92
4	7	13	24	38	50	66	81	96	114
5	8	16	29	45	60	80	98	115	136
6	9	19	35	52	70	94	114	134	158
7	10	22	40	60	80	108	132	154	180
8	11	25	45	67	90	121	150	174	202
9	13	28	50	75	100	134	168	194	224
10	14	31	54	83	110	148	184	214	247
11	16	34	59	90	120	162	200	233	269
12	17	36	64	98	130	175	217	252	292
13	19	39	69	106	140	190	234	272	314
14	20	42	75	113	150	204	252	292	337
15	21	45	79	121	160	218	270	312	360
16	22	48	84	129	170	232	286	333	382
17	24	51	90	137	180	246	304	354	404
18	25	54	94	144	190	258	322	373	425
19	26	56	98	151	200	271	340	393	447
20	27	59	102	158	210	283	356	414	470
21	29	62	107	165	220	296	371	432	492
22	30	65	113	172	230	309	386	451	515
23	31	68	118	179	240	323	402	470	537
24	33	71	123	186	250	336	418	490	560

Замечание:

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

Иструкция к компьютеру



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

Включение:

1) Вставьте штекер блока питания в соответствующее гнездо на аппарате. Появится звуковой сигнал – все показатели на компьютере появятся на 2 сек и установятся на 00 или

2) Штекер уже вставлен / компьютер автоматически отключился. Посредством нажатия на любую кнопку – или оборота педалей – компьютер автоматически включается.

Выключение:

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

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КЛАВИШИ

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

„Start/Stop“ - кнопка:

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

„F“ - кнопка:

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

„+“ и „-“ - кнопки:

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

„Test“ - кнопка:

При помощи этой клавиши можно провести фитнес-тест.

ИНДИКАЦИЯ

PROGRAMM/ПРОГРАММА :

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

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

LEVEL/СТЕПЕНЬ НАГРУЗКИ:

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

TIME (ВРЕМЯ) / WATT (ВАТТ) :

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

RPM (ОБ/мин) / SPEED/км/ч (СКОРОСТЬ/км/час) :

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

KCAL/ / КИЛОДЖОУЛЬ / DIST (РАССТОЯНИЕ) :

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

Всего КМ (ODO)

На дисплее отображается суммарное расстояние в км. Указать значения невозможно. Дисплей ODO можно обнулить в любое время. Для этого одновременно нажмите кнопку F и кнопку Старт / Стоп в течение 2 секунд.

HEART RATE / ИНДИКАЦИЯ ПУЛЬСА/ТИП ТЕЛА:

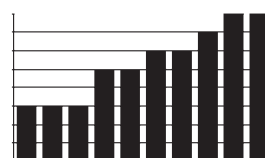
Индикация текущего значения пульса. Если задан верхний предел импульса, дисплей мигает, когда достигнуто заданное значение.

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

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

WIDERSTANSPROFIL/ПРОФИЛЬ НАГРУЗКИ:

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



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

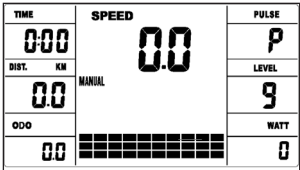
Каждая из 10 балок соответствует 1/10-й заданного тренировочного времени

LEVEL/НАГРУЗКА :

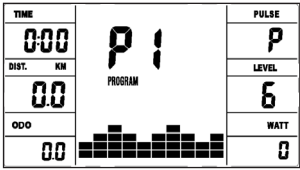
При помощи клавиш + / - возможно установление оптимальной нагрузки во всех программах. Изменение видно по высоте балок и по индикации LEVEL /СТЕПЕНЬ НАГРУЗКИ – чем выше колонки, тем выше нагрузка и наоборот. К каждому сегменту колонки относятся две величины (например, 3 сегмент соответствует степени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

нагрузки, но не профиль дороги. Прохождение программы показывается на дисплее графически. Каждая программа протекает по указанной схеме на дисплее, например программа 5 = гора / низина = 2 и т.д. (при этом высота сегмента = нагрузка, время распределяется по всей шкале). После настройки программы обязательно перед началом тренировки нажать клавишу „Start/Stop“. ни одно из определенных и отображаемых значений не подходит для медицинских использования.

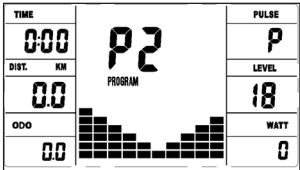
Manual Program



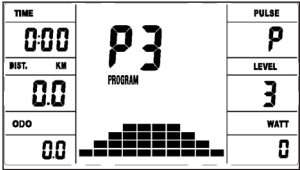
Program 1 Rolling



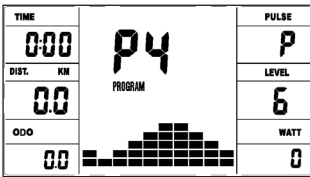
Program 2 Valley



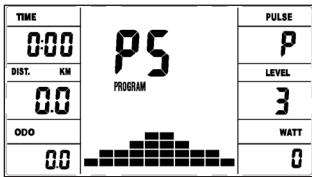
Program 3 Fatburn



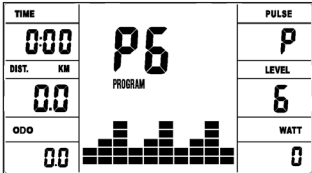
Program 4 Ramp



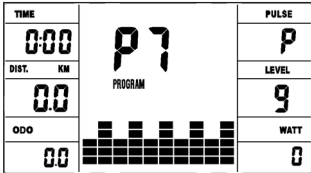
Program 5 Mountain



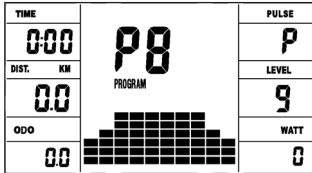
Program 6 Interval



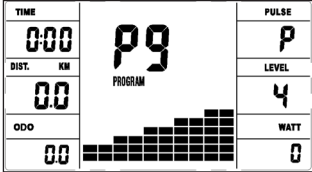
Program 7 Cardio



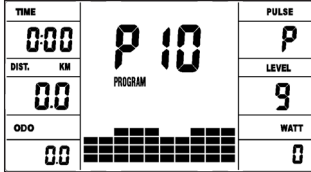
Program 8 Endurance



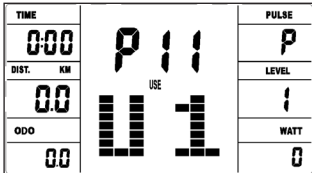
Program 9 Slope



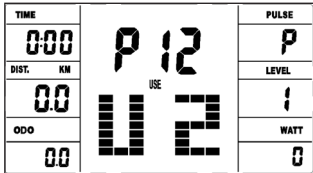
Program 10 Rally



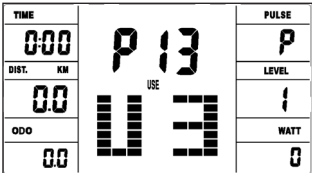
User Setting Program 11 (U1)



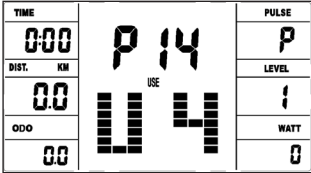
User Setting Program 12 (U2)



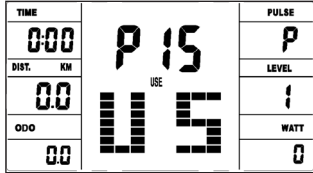
User Setting Program 13 (U3)



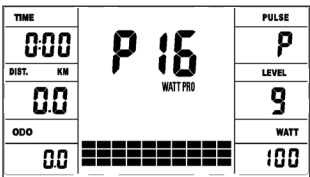
User Setting Program 14 (U4)



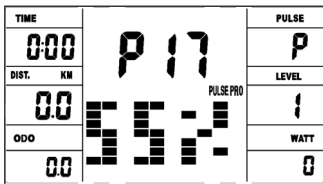
User Setting Program 15 (U5)



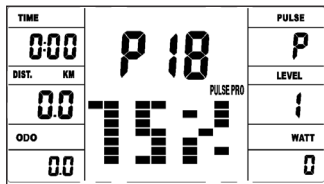
Program 16 Watt Control



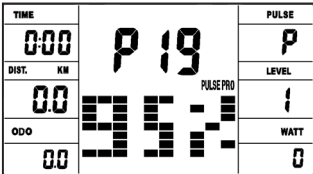
Program 17 HRC (55%)



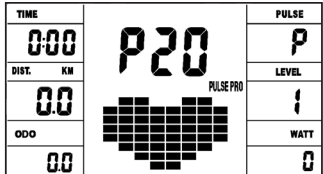
Program 18 HRC (75%)



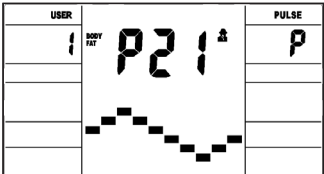
Program 19 HRC (95%)



Program 20 HRC



Program 21 Body Fat



Программа Manuell/Ручная :

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

Программа 1 - 10 / Фитнес :

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

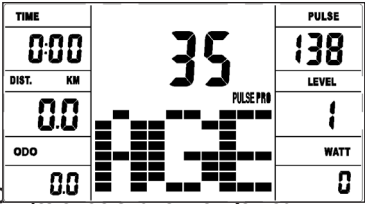
Программа 11 - 15: Индивидуальные тренировочные программы
В этих программах возможен ввод различных личных профилей степеней нагрузки (U1-U5) для тренировки. Если необходимо, установка показателей тренировки Zeit/Entfernung/Kalorien/ Puls (ВРЕМЯ / ДИСТАНЦИЯ / КАЛОРИИ / ПУЛЬС).

Программа 16: Ватт-программа

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

Программа 17 - 19: Целевое значение пульса THF

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



Программа 20

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

Программа 21: Программа по сжиганию жира

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

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

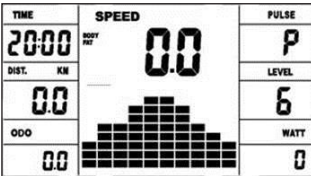
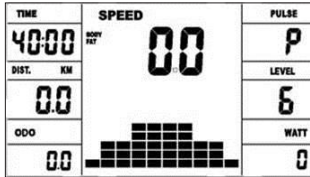
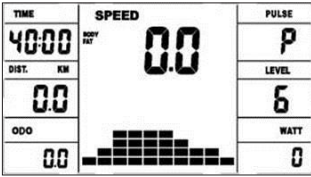
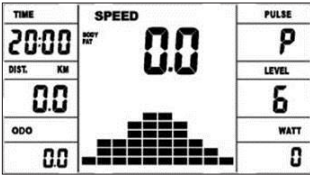
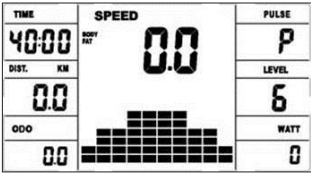
Затем нажмите кнопку «Start / Stop» и возьмитесь за датчики пульса для измерения жира. Примерно через 10 секунд на экране отобразится содержание жира в %, BMI, BMR и предложение программы тренировки. Для того чтобы выйти из программы анализ жира, нажмите кнопку «Start/ Stop» один раз и, чтобы запустить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

Таблица жира

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

Примечание:

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



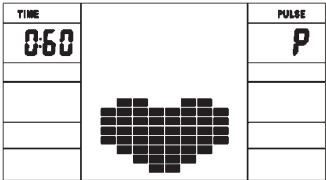
СПИСОК ВОЗМОЖНЫХ НЕИСПРАВНОСТЕЙ:

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

E1 Этот сигнал, сопровождающийся звуком, появляется, если есть неисправности в кабельных соединениях. Проверьте все кабельные соединения и особенно штекеры. После устранения неисправности нажмите клавишу „Start/Stop“ и держите более 3 секунд для того, чтобы систему установить в ноль.

TEST-FITNESS NOTE (тест-ФИТНЕС-ОЦЕНКА)

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



ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА

:

Измерение пульса с помощью пульсометра:

Датчики пульса расположены слева и справа на ручка руля. Пожалуйста, убедитесь, что обе ладони всегда опираются на датчики одновременно с нормальной силой. Как только пульс уменьшается, значение отображается на дисплее пульса. (измерение пульса руки только для ориентации, так как движение, трение, пот, структура кожи и кровообращение и т. д. могут привести к индивидуальным отклонениям от фактического пульса.)

Примечание: Если оба метода измерения пульса используются одновременно, измерение пульса на руке имеет приоритет.

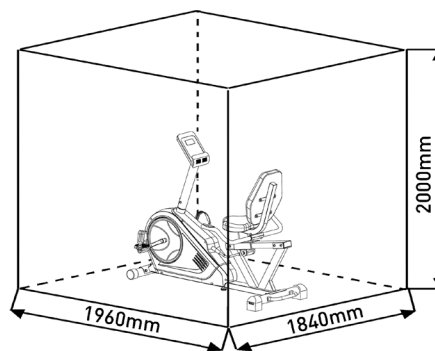
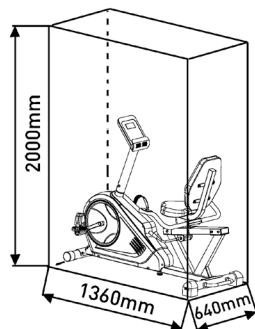
Измерение пульса на руке:

Датчики пульса расположены слева и справа на ручка руля. Пожалуйста, убедитесь, что обе ладони всегда опираются на датчики одновременно с нормальной силой. Как только пульс уменьшается, значение отображается на дисплее пульса. (измерение пульса руки только для ориентации, так как движение, трение, пот, структура кожи и кровообращение и т. д. могут привести к индивидуальным отклонениям от фактического пульса.)

Примечание: Если оба метода измерения пульса используются одновременно, измерение пульса на руке имеет приоритет.

Внимание! Системы мониторинга сердечного ритма могут быть неточными. Чрезмерные физические нагрузки могут привести к серьезной травме или смерти. Если вы чувствуете головокружение или слабость, немедленно прекратите тренировку. Значения пульса не подходят для медицинских целей.

Область обучения в мм
(Для устройства и пользователя)



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

Чистка, техническое обслуживание и хранение тренажера

1. Чистка

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

2. Хранение тренажера

При не использовании тренажера больше 4 недель, необходимо отключить его от сети. Поставьте тренажер в сухое помещение и распылите немного масла на подшипники педалей справа и слева. Накройте тренажер, чтобы защитить его от солнечных лучей и пыли и этим предотвратить изменение окраски

3. Техническое обслуживание

Мы рекомендуем после каждых 50 часов пользования проверять болтовые соединения и после каждых 100 часов пользования смазывать подшипники педалей слева и справа.

Исправление неполадок:

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

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

ОБЩИЕ ИНСТРУКЦИИ ПО ТРЕНИРОВКЕ

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

1. ИНТЕНСИВНОСТЬ

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

2. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПУЛЬС

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

01: Расчет максимальной частоты сердечных сокращений

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

Формула Салли Эдвардс:

Мужчины:

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

Женщины:

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

02: Расчет пульса во время тренировки

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

Зона - Здоровье: Регенерация и Компенсация

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

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

Зона - Жировой обмен: Основы - Тренировка на выносливость 1

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

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

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

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

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

Зона - Анаэробика: Основы - Тренировка на выносливость 2

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

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

Зона - Соревнования : Тренировка для соревнований

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

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

Пример расчета:

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

01: расчет максимального пульса.

Максимальный пульс = $214 - (0,5 \times \text{возраст}) - (0,11 \times \text{масса тела})$

Максимальный пульс = $214 - (0,5 \times 30) - (0,11 \times 80)$

Максимальный пульс = примерно 190 уд/мин.

02: Расчет пульса во время тренировки

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

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

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

Тренировочный пульс = 114 уд/мин.

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

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

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

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

3. ЧАСТОТА

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

4. ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОК

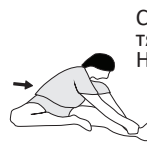
Каждое тренировочное занятие должно состоять из трех тренировочных фаз: «Фаза разогрева», «Фаза тренировки» и «Фаза охлаждения». В «фазе разогрева» температуру тела и снабжение кислородом следует повышать медленно. Это возможно с помощью гимнастических упражнений в течение пяти-десяти минут. После этого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

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

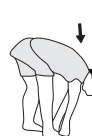
Заведите одну руку за голову. Вторую руку положите сверху, возьмитесь за локоть и потяните до ощущения растяжения трицепса. Останьтесь в этом положении на 20 секунд, повторите другой рукой.



Сядьте на пол и вытяните одну ногу. Наклонитесь вперед и попробуйте достать ступню. Выполняйте упражнение 2 раза по 20 секунд.



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



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



5. МОТИВАЦИЯ

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

Service / Hersteller

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

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstrasse 55
D - 42551 Velbert
<http://www.christopeit-sport.com>

Tel.: +49 (0)2051/6067-0
Fax: +49 (0)2051/6067-44
info@christopeit-sport.com

