

Heimsport-Trainingsgerät

AL 1



1106A - (Silber)



11062 - (Schwarz)

D

**Montage- und Bedienungsanleitung
für Bestell-Nr. 1106(A)/11062**

GB

**Assembly and exercise instructions
for Order No. 1106(A)/11062**

NL

**Montage- en bedieningshandleiding voor
Bestelnummer 1106(A)/11062**

F

**Notice de montage et d'utilisation du
No. de commande 1106(A)/11062**

RU

**Инструкция по монтажу и эксплуатации
№ заказа 1106(A)/11062**

CZ

**Návod k montáži a použití pro
objednací číslo 1106(A)/11062**

PL

**Instrukcja montażu i obsługi
dla zamówienia nr. 1106(A)/11062**

1. Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise	Seite 2
2. Montageübersicht	Seite 3
3. Montageanleitung	Seite 4-6
4. Garantiebestimmungen	Seite 6
5. Benutzung des Gerätes	Seite 7
6. Computeranleitung	Seite 8
7. Reinigung, Lagerung, Wartung, Störungsbeseitigung Aufwärmübungen (Warm Up)	Seite 9
8. Trainingsanleitung	Seite 10
9. Stückliste	Seite 11-12
10. Explosionsansicht	Seite 75

Bitte beachten und befolgen Sie die Hinweise und Anweisungen dieser Montage- und Bedienungsanleitung. Wenn Sie irgendwelche Fragen haben, können Sie sich selbstverständlich jederzeit an uns wenden.

Ihre Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert

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. Besonders die Sattel- und Lenkerverstellung auf festen Sitz prüfen.

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

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

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

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

7. ACHTUNG! Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaftem gesundheitlichem Schaden oder zum Tod führen. Vor der Aufnahme eines gezielten Trainings ist daher ein geeigneter Arzt zu konsultieren. Dieser kann definieren welcher maximalen Belastung (Puls, Watt, Trainingsdauer u.s.w.) man sich aussetzen darf und genaue Auskünfte bzgl. der richtigen Körperhaltung beim Training, der Trainingsziele und der Ernährung geben. Es darf nicht nach schweren 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, und die Trainingsleistung sollte insgesamt 60 Min./tägl. nicht überschreiten.



Achtung:

Vor Benutzung Bedienungsanleitung lesen!

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

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

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

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

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

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

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

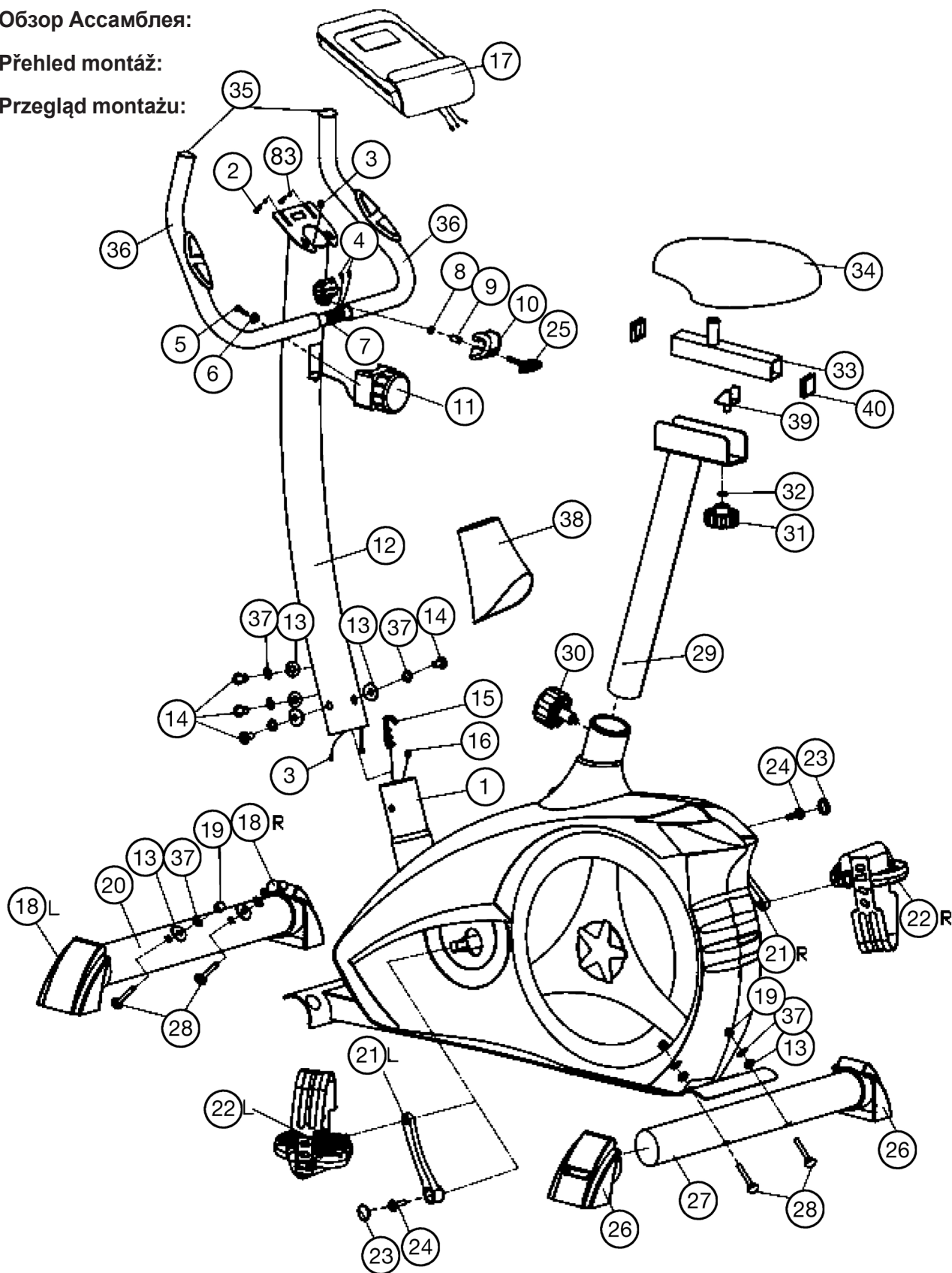
18. Bei diesem Gerät handelt es sich um ein geschwindigkeitsabhängiges Gerät, d.h. mit zunehmender Drehzahl nimmt die Leistung zu und umgekehrt.

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

20. Die zulässige maximale Belastung (=Körpergewicht) ist auf 150 kg festgelegt worden. Dieses Gerät ist gemäß der EN ISO 20957-1:2013 und EN ISO 20957-5:2016 „H/C“ geprüft und zertifiziert worden. Dieser Gerätecomputer entspricht den grundlegenden Anforderungen der EMV 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:
- CZ** Přehled montáž:
- PL** Przegląd montażu:



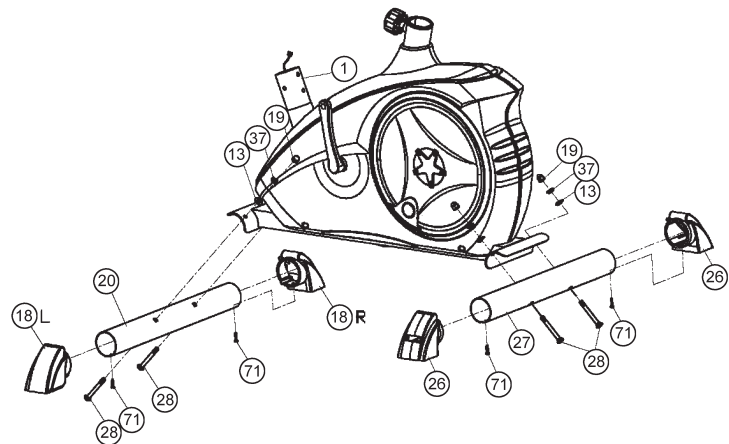
Montageanleitung

Entnehmen Sie alle Einzelteile der Verpackung, legen diese auf den Boden und kontrollieren grob die Vollständigkeit anhand der Montageschritte. Zu beachten ist dabei, dass einige Teile direkt mit dem Grundgestell verbunden sind und vormontiert wurden. Des Weiteren sind auch einige andere Einzelteile schon zu Einheiten zusammengefügt worden. Dieses soll Ihnen den Zusammenbau des Gerätes erleichtern und schneller durchführbar machen. Montagezeit: ca. 30 - 40 min.

Schritt 1:

Montage der Fußrohre (20+27) am Grundrahmen (1).

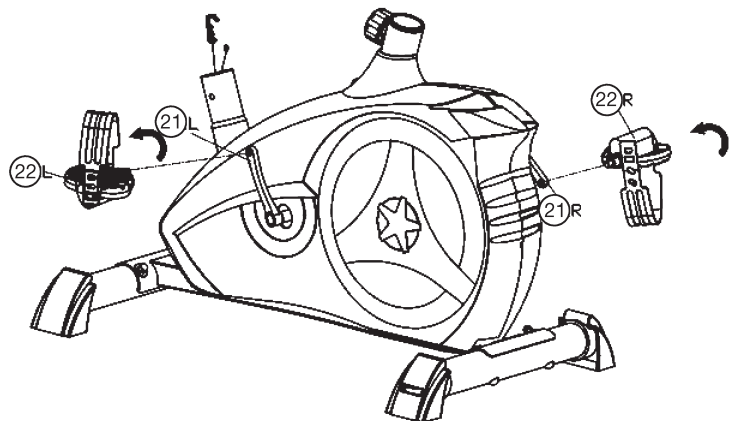
1. Montieren Sie die Endkappen mit Transportrollen (18) mittels der Schrauben (71) an das kürzere, vordere Fußrohr (20), sodass die Transportrollen nach vorne ausgerichtet sind.
2. Montieren Sie den vorderen Fuß (20) mit den vormontierten Endkappen mit Transportrollen (18) am Grundgestell (1). Benutzen Sie dafür je zwei Schrauben (28), Unterlegscheiben (13), Federringe (37) und Muttermutter (19).
3. Montieren Sie die Endkappen mit Höhenausgleich (26) mittels der Schrauben (71) an das hintere Fußrohr (27).
4. Montieren Sie den längeren, hinteren Fuß (27) am Grundgestell (1). Benutzen Sie dafür je zwei Schrauben (28), Unterlegscheiben (13), Federringe (37) und Muttermutter (19). Nach Beendigung der Gesamtmontage können Sie durch Drehen an den beiden hinteren Fußkappen (26) kleine Unebenheiten des Untergrundes ausgleichen. Das Gerät wird damit so ausgerichtet, dass ungewollte Eigenbewegungen des Gerätes während des Trainings ausgeschlossen werden. Um das Gerät an einen anderen Standort zu bringen, stellen Sie sich mit einem Fuß vor den vorderen Fuß des Gerätes und kippen Sie das Gerät durch Ziehen am Lenker soweit nach vorn, bis es auf den Transportrollen aufsteht und leicht verfahren werden kann.



Schritt 2:

Montage der Pedalen (22L+22R) an den Pedalarmen (21L+21R).

1. Schrauben Sie die rechte Pedale (22R) auf der in Fahrtrichtung rechten Seite befindlichen Pedalkurbel (21R) ein (Achtung! Schraubrichtung: im Uhrzeigersinn).
2. Die linke Pedale (22L) schrauben Sie auf der in Fahrtrichtung linken Seite in die Aufnahme der Pedalkurbel (21L) 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 (22). (Achtung: Das Ende mit der Vielzahl von Lochern zur Grösseneinstellung muss nach außen zeigen.)

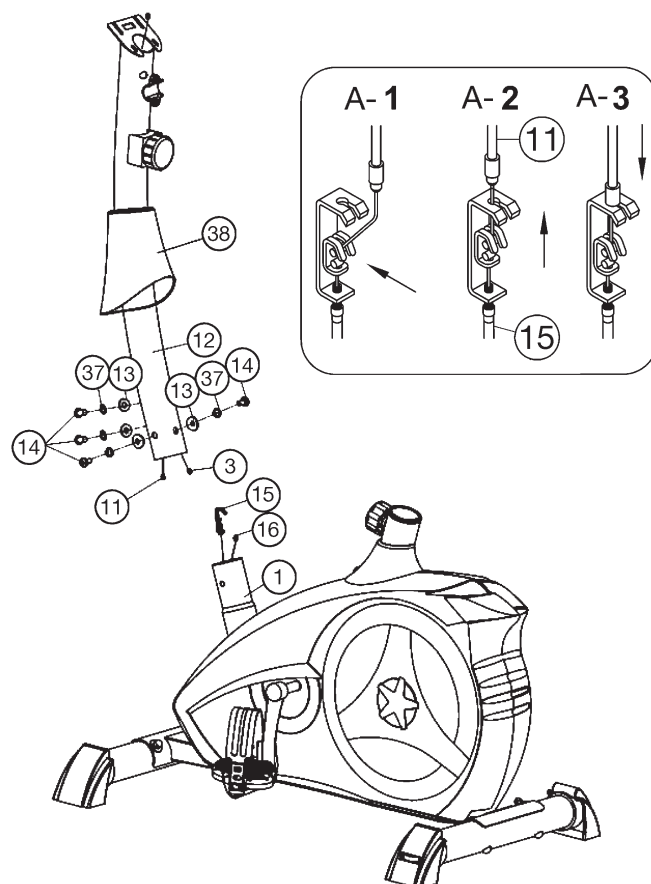


Schritt 3: Montage des Lenkerstützrohres (12) am Grundrahmen (1).

1. Schieben Sie die Stützrohrverkleidung (38) auf das Stützrohr (12) auf. Legen Sie die Schrauben (14), Unterlegscheiben (13) und Federringe (37) griffbereit auf den Boden.
2. Nehmen Sie das Lenkerstützrohr (12) mit dem bereits eingelegten Computerkabelstrang (3) zur Hand. Verbinden Sie den unten aus dem Lenkerstützrohr (12) ragenden Stecker des Computerkabelstranges (3) mit dem aus dem Grundgestell (1) ragenden Stecker des Sensorkabels (16).

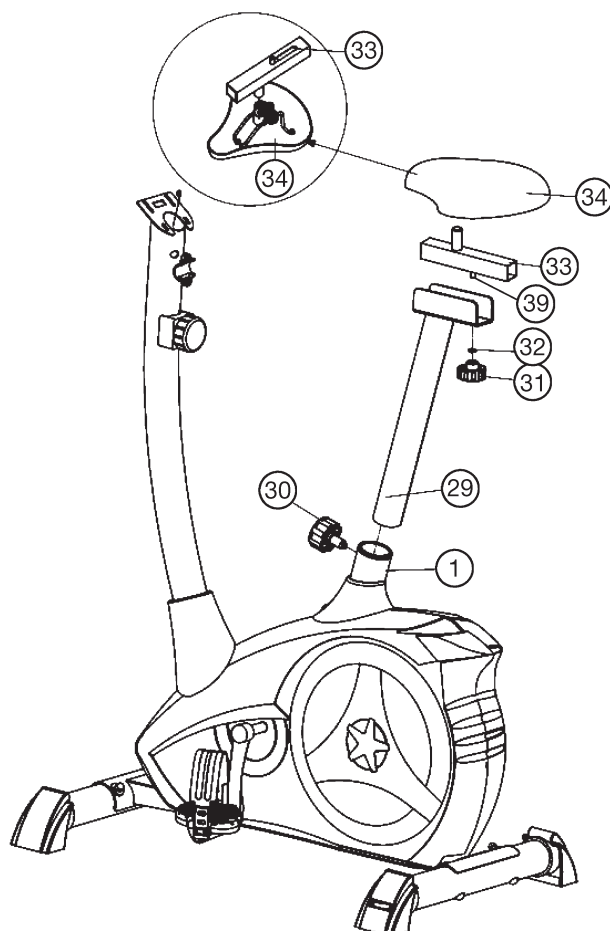
(Achtung!) Das oben aus dem Stützrohr (12) ragende Ende des Computerkabelstrangs (3) darf nicht in das Rohr rutschen, da es zur weiteren Montage noch benötigt wird.)

3. Führen Sie das Ende der Widerstandseinstellung (11) zur Seilzugaufnahme (15) und verbinden Sie diese miteinander wie im Bild ([1]-[3]) dargestellt. Dazu die Widerstandregulierung so einstellen, dass der Seilzug mit dem Knopf weit möglichst aus dem Mantel steht (Stufe 8). Dann den Knopf am Ende des Drahtes der Widerstandseinstellung in den in der Aufnahme befindlichen Haken einhängen (Bild 1). Dann das ganze Stützrohr (mit eingehaktem Seilzugknopf kräftig nach oben ziehen, sodass sich der Haken in der Aufnahme nach oben schiebt (Bild 2) und der Mantel oben auf die Aufnahme ein arretiert werden kann (Bild 3).
4. Stecken Sie das Lenkerstützrohr (12) in die dafür vorgesehene Aufnahme des Grundgestelles (1). Achten Sie darauf, dass die zuvor hergestellte Kabelverbindung nicht eingequetscht wird. Verschrauben Sie das Lenkerstützrohr (12) mit dem Grundgestell (1) mittels der Schrauben (14), Federringe (37) und der Unterlegscheiben (13).
5. Schieben Sie die Stützrohrverkleidung (38) nach unten damit die hergestellte Schraubenverbindung abgedeckt wird.



Schritt 4: Montage des Sattels (34) und Sattelschlittens (33) am Sattelstützrohr (29) und des Sattelstützrohres (29) am Grundrahmen (1).

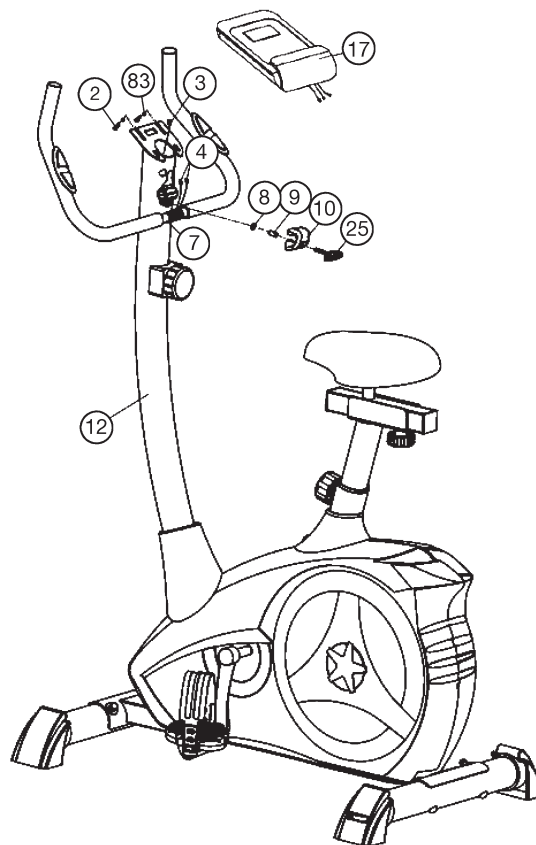
1. Stecken Sie den Sattel (34) mit der Sattelaufnahme auf den Sattelschlitten (33) und schrauben Sie diesen in gewünschter Neigung fest. Dazu müssen beide schwazen Muttern fest angezogen werden.
 2. Legen Sie den Sattelschlitten (33) in die Aufnahme des Sattelstützrohres (29) und befestigen Sie diesen in gewünschter horizontaler Stellung mit der Sterngriffmutter (31), der Unterlegscheibe (32) und dem Befestigungsteil (39).
 3. Schieben Sie das Sattelstützrohr (29) in die entsprechende Aufnahme am Grundrahmen (1) und sichern Sie diese in gewünschter Position mittels des Schnellverschlusses (30).
- (Der Schnellverschluss (30) muss nur durch Drehen etwas gelöst werden, kann dann gezogen werden um die Höhenarretierung freizugeben und die Sattelhöhe zu verstellen. Nach der gewünschten Einstellung den Schnellverschluss (30) wieder durch festdrehen sichern.)
- Achtung:** Bitte vor jedem Training den Sattel auf feste Sitzposition überprüfen.



Schritt 5:

Montage des Lenkers (7) und des Computers (17) am Stützrohr (12).

1. Führen Sie den Lenker (7) zur geöffneten Lenkeraufnahme am Stützrohr (12) und fädeln Sie die beiden Pulsabel durch die Öffnungen am Stützrohr nach oben heraus und schließen Sie dann die Lenkeraufnahme über den Lenker (7).
2. Stecken Sie die Lenkerverkleidung (10) über den Lenker.
3. Stecken Sie das Distanzstück (9) und Unterlegscheibe (8) auf die Lenkergriffschraube (25) und befestigen Sie damit in gewünschter Position den Lenker (7) am Stützrohr (12).
4. Stecken Sie die Stecker des Computerkabelstranges (3) und der Pulsabel (4), welche oben aus dem Lenkerstützrohr (12) herausragen, in die auf der Rückseite des Computers (1) heraushängenden Steckverbindungen entsprechend ein.
5. Nehmen Sie den mitgelieferten Computer (17) aus der Verpackung und setzen Sie die Batterien (Type AAA - 1,5V) unter Beachtung richtiger Polarität auf der Rückseite des Computers (17) ein. (Batterien für den Computer liegen nicht im Lieferumfang bei. Bitte beziehen Sie diese im Handel.)
6. Legen Sie den Computer (17) oben auf das Lenkerstützrohr (12) und befestigen Sie ihn mittels der Schrauben (2) und Unterlegscheiben (83).



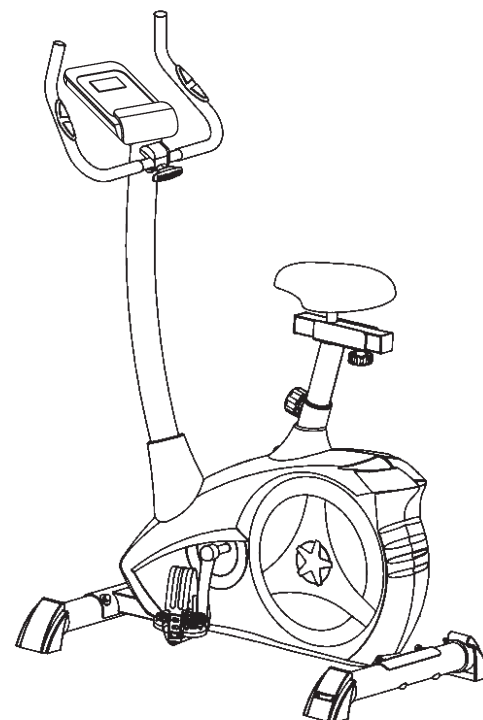
Schritt 6:

Kontrolle

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

Anmerkung:

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



Garantiebestimmungen

Die Garantie 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:

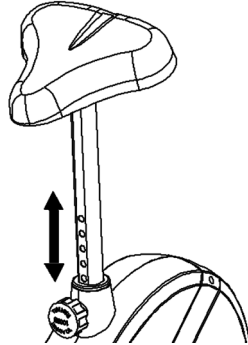
Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert

Transport des Gerätes:

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

Sitzhöhenverstellung:

Um eine angenehme Sitzposition beim Training zu erhalten muss die Sitzhöhe richtig eingestellt werden. Die richtige Sitzhöhe ist dann vorhanden, wenn beim Trainieren das Knie bei tiefster Pedalstellung noch eine wenig gebeugt ist und nicht ganz durchgestreckt werden kann. Um die richtige Sitzposition einzustellen, lösen Sie mit der einen Hand den Schnellverschluss ein wenig und ziehen Sie dann den Knopf heraus, sodass Sie mit der anderen Hand den Sattel mit dem Sattelstützrohr in die gewünschte Sitzposition schieben können. Anschließend lassen sie die Knopf los, sodass dieser einrastet und schrauben ihn wieder richtig fest.



Wichtig:

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

Eine biomechanisch optimale Sitzposition gewährleistet eine optimale Kraftübertragung. Ziel ist es, dass die vorhandene Kraft größtmöglich auf den Pedalen ankommt und die Muskulatur im optimalen Wirkungsbereich arbeitet. Die Sitzposition beeinflusst im Wesentlichen welche Muskeln primär beansprucht werden. Die richtige Lenkerposition ist für die Haltung des oberen Körperbereichs verantwortlich. Ist die Lenkereinstellung horizontal gewählt so erhält man eine sportliche Körperhaltung. Mit jeder weiteren Schrägstellung zum Körper hin, wird eine entspanntere Haltung eingestellt. Zur Verstellung des Lenkers lösen Sie einfach die Lenkerschraube bis sich der Lenker in die gewünschte Position bringen lässt und ziehen Sie diese nach Verstellung wieder fest an. Um evtl. Problemen wie Rücken-/ Kniebeschmerzen oder Taubheitsgefühl in den Füßen durch eine mangelhafte Sitzposition auf dem Fahrrad vorzubeugen, wird die Beachtung der richtigen Einstellung von Sattel und Lenker dringend empfohlen.

Auf/Absteigen vom Gerät und Benutzung:

Aufsteigen:

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

Benutzung:

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

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

Absteigen:

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

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

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

Computeranleitung

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

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

Wollen Sie permanent einen Wert während des Trainings angezeigt haben, so wählen Sie diesen mit der „F“-Taste aus. Wollen Sie diesen Wert im permanenten Wechsel angezeigt bekommen, so wählen Sie die Funktion „SCAN“ aus. In Abständen von ca. 6 Sekunden wechselt die Anzeige dann von einer Funktion zur Nächsten.

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

Der Computer schaltet sich ca. 4 Minuten nach Beendigung des Trainings automatisch ab. Alle bis dahin erreichten Werte werden gespeichert und bei einer Wiederaufnahme des Trainings wieder angezeigt. Es kann dann ausgehend von diesen Werten weitertrainiert werden oder mittels der „L“-Taste alle Funktionen auf Null gesetzt werden.

Anzeigen:

1. „KM/H“ SPEED-Anzeige:

Es wird die aktuelle Geschwindigkeit in Kilometern pro Stunde angezeigt. Eine Vorgabe eines bestimmten Wertes mittels der „E“-Taste ist nicht möglich. Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt nicht. (Höchstgrenze der Anzeige 999,9 km/h)

2. „ZEIT“ (TIME)-Anzeige:

Es wird die aktuell benötigte Zeit in Minuten und Sekunden angezeigt. Eine Vorgabe eines bestimmten Wertes mittels der „E“-Taste ist möglich. Ist eine bestimmte Zeit vorgegeben, so wird die noch zurückzulegende Zeit angezeigt. Wird der vorgegebene Wert erreicht, wird dieses durch ein akustisches Signal angezeigt. Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt. (Höchstgrenze der Anzeige 99 Minuten.)

3. „KM“ (DIST)-Anzeige:

Es wird der aktuelle Stand der zurückgelegten Kilometern angezeigt. Eine Vorgabe eines bestimmten Wertes mittels der „E“-Taste ist möglich. Ist eine bestimmte Strecke vorgegeben, so wird die noch zurückzulegende Strecke angezeigt. Wird der vorgegebene Wert erreicht, wird dieses durch ein akustisches Signal angezeigt. Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt. (Höchstgrenze der Anzeige 999,9 km)

4. „KALORIEN“ (CAL)-Anzeige:

Es wird der aktuelle Stand der verbrauchten Kalorien angezeigt. Eine Vorgabe eines bestimmten Wertes mittels der „E“-Taste ist möglich. Ist eine bestimmte Verbrauchsmenge vorgegeben, so wird die noch zu verbrauchenden Kalorienmenge angezeigt. Wird der vorgegebene Wert erreicht, wird dieses durch ein akustisches Signal angezeigt. Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt. (Höchstgrenze der Anzeige 999,0 Kalorien)

5. „PULS“-Anzeige:

Es wird der aktuelle Puls in Schlägen pro Minuten angezeigt. Eine Vorgabe bestimmter Werte mittels der „E“-Taste ist möglich. Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt nicht. (Höchstgrenze der beiden Anzeigen 40- 240 Pulsschläge pro Minute)

Achtung:

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

6. „SCAN“-Funktion:

Wird diese Funktion mittels der „F“-Taste ausgewählt, werden im fortlaufenden Wechsel von ca. 6 Sekunden die aktuellen Werte aller Funktionen nacheinander angezeigt.

7. „STOP“ - Anzeige:

Anzeige von Stopp Modus. Es können Vorgaben eingestellt werden.

Tasten:

1. „F“-Taste (Funktion):

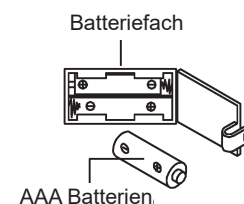
Durch ein kurzes, einmaliges Drücken der Taste kann von einer zur anderen Funktion gewechselt werden; d.h. die jeweilige Funktion ausgewählt werden in der mittels der „E“-Taste Eingaben vorgenommen werden sollen. Die jeweils ausgewählte Funktion wird im Sichtfenster angezeigt.

2. „E“-Taste (Eingabe):

Durch ein einmaliges Drücken dieser Taste ist eine stufenweise Vorgabe von Werten in den einzelnen Funktionen möglich. Dazu muß zuvor die gewünschte Funktion mit der „F“-Taste ausgewählt werden. Längeres Drücken löst einen Schnellvorlauf aus. Beim Trainingsbeginn wird dann, von den vorgegebenen Werten ab, gegen Null gezählt.

3. „L“-Taste (Löschen):

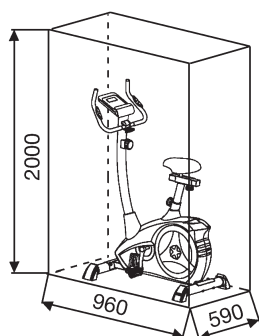
Durch ein kurzes Drücken dieser Taste kann der durch die „F“-Taste ausgewählte Wert auf Null gesetzt werden. Durch ein längeres Drücken der Taste (ca. 3 Sekunden) erfolgt eine Löschung aller zuletzt erreichten Werte aller Anzeigen.



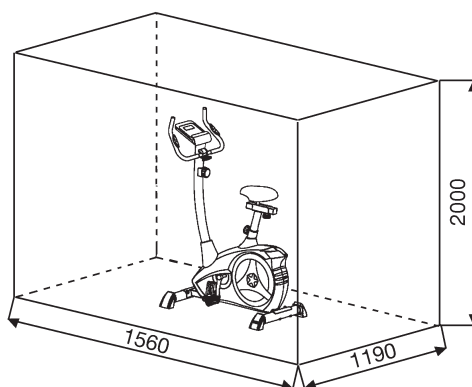
Austausch der Batterien:

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

Trainingsfläche in mm
(für Gerät und Benutzer)



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



Reinigung, Wartung und Lagerung des Heimtrainers:

1. Reinigung

Benutzen Sie nur ein leicht angefeuchtetes Tuch zur Reinigung.

Achtung: Benutzen Sie niemals Benzin, 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

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

3. Wartung

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

Störungsbeseitigung:

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

Problem	Mögliche Ursache	Lösung
Der Computer schaltet sich durch Drücken einer Taste nicht ein.	Keine Batterien eingesetzt oder Batterien leer	Überprüfen Sie die Batterien im Batteriefach auf ordnungsgemäßen Sitz oder wechseln Sie diese aus.
Der Computer zählt nicht und schaltet sich durch Beginn des Trainings nicht ein.	Fehlender Sensorimpuls aufgrund nicht ordnungsgemäßer oder gelöster Steckverbindung.	Überprüfen Sie die Steckverbindung am Computer und die Steckverbindung im Stützrohr auf ordnungsgemäßen Sitz.
Der Computer zählt nicht und schaltet sich durch Beginn des Trainings nicht ein.	Fehlender Sensorimpuls aufgrund nicht ordnungsgemäßer Position des Sensors.	Schrauben Sie die 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 Handpulsensoren ab und überprüfen Sie die Steckverbindungen auf ordnungsgemäßen Sitz und die Kabel auf evtl. Beschädigungen.
Widerstand verändert sich bei Verstellung nicht spürbar.	Seilzugverbindung nicht ordnungsgemäß verbunden.	Überprüfen Sie die im Stützrohr hergestellte Seilzugverbindung auf ordnungsgemäßen Zustand laut Montageanleitung.

Trainingsanleitung Allgemein

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

INTENSITÄT

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

TRAININGSPULS

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

01 Maximalpuls-Berechnen

Die Ermittlung des maximalen Pulswertes kann auf vielen unterschiedlichen Wegen erfolgen, da der Maximalpuls von viel Faktoren abhängig ist. Zur Berechnung nimmt man gerne die Faust-Formel (Maximalpuls = $220 - \text{Lebensalter}$). 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 = $214 - (0,5 \times \text{Alter}) - (0,11 \times \text{Körpergewicht})$

Frauen:

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

02 Trainingspuls-Berechnen

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

Gesundheits - Zone: REKOM - Regeneration und Kompensation.

Geeignet für: Anfänger

Trainingsart: sehr leichtes Ausdauertraining

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

Trainingspuls = 50 bis 60% von dem Maximalpuls

Fettstoffwechsel - Zone: GA1 - Grundlagen - Ausdauertraining 1.

Geeignet für: Anfänger und Fortgeschrittene

Trainingsart: leichtes Ausdauertraining

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

Trainingspuls = 60 bis 70% vom Maximalpuls

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

Geeignet für: Anfänger und Vorgeschrittelte

Trainingsart: moderates Ausdauertraining.

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

Trainingspuls = 70 bis 80% vom Maximalpuls

Anaerobe - Zone: GA2 - Grundlagen - Ausdauertraining 2

Geeignet für: Fortgeschrittene und Leistungssportler

Trainingsart: moderates Ausdauertraining oder Intervalltraining

Ziel: Verbesserung der Laktattoleranz, maximale Steigerung der Leistung.

Trainingspuls = 80 bis 90% vom Maximalpuls

Wettkampf - Zone: WSA - Leistung / Wettkampftraining

Geeignet für: Athleten und Hoch-Leistungssportler

Trainingsart: intensives Intervalltraining und Wettkampftraining

Ziel: Verbesserung der max. Geschwindigkeit und Leistung.

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

Trainingspuls = 90 bis 100% vom Maximalpuls

Beispielrechnung

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

01: Maximal Puls - Berechnung

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

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

Maximalpuls = ca. 190 Schläge/Min

02: Trainingspuls-Berechnen

Durch meine Ziele und Trainingsgrad passt 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 Ausdauertrainingsgeräte von uns verfügen über Pulssensoren oder sind Pulsgurk kompatibel. Somit können Sie Ihren Puls während des Trainings überwachen. Wird die Pulsfrequenz nicht in der Computeranzeige angezeigt oder wollen Sie sicherheitshalber Ihre Pulsfrequenz, die durch eventuelle Anwendungsfehler o.ä. falsch angezeigt werden könnte, kontrollieren, können Sie zu folgenden Hilfsmitteln greifen:

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

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

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

HÄUFIGKEIT

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

GESTALTUNG DES TRAININGS

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

Beispiel - Dehnübungen für die Aufwärm- und Abkühl-Phasen

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



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



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



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



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

MOTIVATION

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

Stückliste - Ersatzteilliste

AL 1 Best.-Nr. 1106(A), 11062

Technische Daten: Stand: 02.05.2022

- Magnet-Brems-System
- ca. 9 kg Schwungmasse
- 8-stufige manuelle Widerstandseinstellung
- Handpulsmessung
- Horizontal (7cm) und vertikal (21cm) verstellbarer Sattel (Schnellverschluss)
- Sattel und Lenker neigungsverstellbar
- Niveau Boden Höhenausgleich
- Transportrollen
- Touch Screen Computer mit gleichzeitiger Anzeige von: Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, ca. Kalorienverbrauch und Pulsfrequenz
- Eingabe von persönlichen Grenzwerten wie Zeit, Entfernung und ca. Kalorienverbrauch möglich
- Überschreitung der Grenzwerte wird angezeigt
- Geeignet bis zu einem Körpergewicht von max. 150 kg
- Geeignet für eine Körpergröße von 150-195cm

Stellmaße ca. L96 x B59 x H134cm

Gerätengewicht: 27 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 uns.

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/C



Abbs-Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge Stück	Montiert an Abbildungs Nr.	ET-Nummer 1106(A)	ET-Nummer 11062
1	Grundrahmen		1		33-9211-01-SI	33-1106101-SW
2	Schraube	M4x12	2	17	39-10188	39-10188
3	Verbindungskabel		1	16+17	36-9211-07-BT	36-9211-07-BT
4	Pulseinheit		2	7	36-9211-08-BT	36-9211-08-BT
5	Schraube	M5x50	1	11	39-10406	39-10406
6	Unterlegscheibe gebogen	5//20	1	5	39-10111-VC	39-10111-VC
7	Lenker		1	12	33-9211-02-SI	33-1106102-SW
8	Unterlegscheibe		2	25+26	39-10520	39-10520
9	Distanzstück		1	25	36-9613209-BT	36-9613209-BT
10	Lenkerverkleidung		1	7	36-9211-09-BT	36-9211-09-BT
11	Widerstandsregulierung		1	12	36-9211-10-BT	36-9211-10-BT
12	Lenkerstützrohr		1	1	33-9211-03-SI	33-1106103-SW
13	Unterlegscheibe gebogen	8//19	8	14+28	39-9966-CR	39-9966-CR
14	Schraube	M8x16	4	12	39-9886-CR	39-9886-CR
15	Seilzug		1	11+48	36-9211-11-BT	36-9211-11-BT
16	Sensorkabel		1	3	36-9211-12-BT	36-9211-12-BT
17	Computer		1	12	36-1106203-BT	36-1106203-BT
18 L	Endkappe mit Transportrolle links		1	20	36-9211-13-BT	36-9211-13-BT
18 R	Endkappe mit Transportrolle rechts		1	20	36-1107-08-BT	36-1107-08-BT
19	Hutmutter		4	28	39-9900-CR	39-9900-CR
20	Fuß vorne		1	1	33-9211-04-SI	33-1106104-SW
21 L	Pedalarm Links	9/16"	1	41	33-1107-12-SI	33-1107-12-SI
21 R	Pedalarm Rechts	9/16"	1	41	33-1107-13-SI	33-1107-13-SI
22 L	Pedale Links	9/16"	1	21L	33-1107-14-BT	33-1107-14-BT
22 R	Pedale Rechts	9/16"	1	21R	33-1107-15-BT	33-1107-15-BT
23	Stopfen		2	21	36-9840-15-BT	36-9840-15-BT
24	Schraube	M8x25	2	21	39-10455	39-10455
25	Handgriffschraube		1	12	36-9211-16-BT	36-9211-16-BT
26	Endkappe mit Höhenverstellung		2	27	36-9211-17-BT	36-9211-17-BT
27	Fuß hinten		1	1	33-9211-05-SI	33-1106105-SW
28	Schraube	M8x75	4	20+27	39-10019-CR	39-10019-CR
29	Sattelstützrohr		1	1+33	33-9211-06-SI	33-1106106-SW
30	Schnellverschluss		1	1+29	36-9211-18-BT	36-9211-18-BT
31	Sterngriffmutter		1	33+39	36-9211-19-BT	36-9211-19-BT
32	Unterlegscheibe	10//20	1	31	39-9989-CR	39-9989-CR
33	Sattelschlitten		1	29	33-9211-07-SI	33-1106107-SW
34	Sattel		1	33	36-9211-20-BT	36-9211-20-BT
35	Stopfen		2	7	36-9211-21-BT	36-9211-21-BT

Abbs-Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge Stück	Montiert an Abbildungs Nr.	ET-Nummer 1106(A)	ET-Nummer 11062
36	Lenkerüberzug		2	7	36-9211-22-BT	36-9211-22-BT
37	Federring	für M8	8	14+28	39-9864-VC	39-9864-VC
38	Lenkerstützrohrverkleidung		1	12	36-1107-04-BT	36-1107204-BT
39	Befestigungsteil		1	29+33	33-9211-08-SI	33-9211-08-SI
40	Vierkantstopfen		2	33	36-9211-23-BT	36-9211-23-BT
41	Tretkurbelachse		1	42+82	33-9211-09-SI	33-9211-09-SI
42	Tretkurbelscheibe		1	41	36-9211-24-BT	36-9211-24-BT
43	Flachriemen	430 PJ6	1	42+68	36-9211-25-BT	36-9211-25-BT
44	Schraube	M6x15	2	47	39-10120-SW	39-10120-SW
45	Federring	für M6	2	44	39-9865-SW	39-9865-SW
46	C-clip	C12	2	44	36-9111-39-BT	36-9111-39-BT
47	Magnetbügelachse		1	48	36-9211-26-BT	36-9211-26-BT
48	Magnetbügel		1	47+49	33-9211-12-SI	33-9211-12-SI
49	Feder		1	1+48	36-9211-27-BT	36-9211-27-BT
50	Schraube	M6x35	1	1+48	39-10306	39-10306
51	Mutter	M6	1	50	39-9861-VZ	39-9861-VZ
52	Federring	für M10	2	57	39-9995	39-9995
53	Lager		2	57	36-9211-36-BT	36-9211-36-BT
54	Spannrolle		1	53	36-9211-28-BT	36-9211-28-BT
55	Gleitlager		1	56	36-9211-14-BT	36-9211-14-BT
56	Schraube	M8x20	1	57	39-10095-CR	39-10095-CR
57	Spannrollenbügel		1	1	33-9211-11-SI	33-9211-11-SI
58	Feder		1	1+57	36-9211-37-BT	36-9211-37-BT
59	Selbstsichernde Mutter	M10	1	57	39-9981	39-9981
60	Achsmutter		2	69	39-9820-SW	39-9820-SW
61	Schraube	M6x40	2	1+69	39-10000	39-10000
62	U-Teil		2	61	36-9713-55-BT	36-9713-55-BT
63	Mutter	M6	2	61	39-9861-VZ	39-9861-VZ
64	Mutter		2	69	39-9820	39-9820
65	Distanzring		1	69	36-9211-15-BT	36-9211-15-BT
66	Freilaufgrad		1	69	36-9211-38-BT	36-9211-38-BT
67	Kugellager	6000Z	2	68+69	39-9998	39-9998
68	Schwungmasse		1	67	33-9211-12-SI	33-9211-12-SI
69	Schwungradachse		1	67	33-9211-13-SI	33-9211-13-SI
70	Schraube	3,5x20	9	79	39-9909-SW	39-9909-SW
71	Schraube	3x10	12	20+27+72	39-10127-SW	39-10127-SW
72	Rundverkleidung		2	79	36-1107-05-BT	36-1107206-BT
74	Unterlegscheibe		2	44	39-10013-VC	39-10013-VC
75	Gummiring		1	1	36-9211-31-BT	36-9211-31-BT
76	Selbstsichernde Mutter	M8	4	56+78	39-9918-CR	39-9918-CR
77	Wellscheibe	17//22	1	41	36-9918-22-BT	36-9918-22-BT
78	Schraube	M8x16	3	41+42	39-9823-SW	39-9823-SW
79 L	Verkleidung Links		1	1+79R	36-1106-11-BT	36-1106211-BT
79 R	Verkleidung Rechts		1	1+79L	36-1106-12-BT	36-1106212-BT
80	Abdeckung oben		1	79	36-1107-06-BT	36-1107205-BT
81	C-clip	C17	2	41	36-9805-32-BT	36-9805-32-BT
82	Kugellager	6203ZZ	2	1+41	39-9947	39-9947
83	Unterlegscheibe	4//10	2	2	39-10510	39-10510
84	Schraube	3x10	2	85	39-10127-SW	39-10127-SW
85	Gummieinsatz		1	80	36-9211-39-BT	36-9211-39-BT
86	Kunststoffgleiter		1	1	36-9211-40-BT	36-9211-40-BT
87	Sensorhalter		1	1+16	36-9103-18-BT	36-9103-18-BT
88	Werkzeugset				36-9211-34-BT	36-9211-34-BT
89	Montage- und Bedienungsanleitung				36-1106-14-BT	36-1106-14-BT

1. Summary of Parts	Page 3
2. Important Recommendations and Safety Information	Page 13
3. Assembly Instructions With Exploded Diagrams	Page 14-16
4. Mount, Use & Dismount	Page 17
5. Computer instructions	Page 18
6. Cleaning, Storage, Checks, Troubleshooting, Warm up exercises (Warm Up)	Page 19
7. Training Instructions	Page 20
8. Parts List	Page 21-22
9. Exploded view	Page 75

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

**Attention:**

Read the user manual before use!

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

20. The maximum permissible load (=body weight) is specified as 150 kg. This machine has been tested and certified in compliance with EN ISO 20957-1:2013 und EN ISO 20957-5:2016 „H/C“. This item's computer corresponds to the basic demands of the EMV 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.

Assembly Instructions

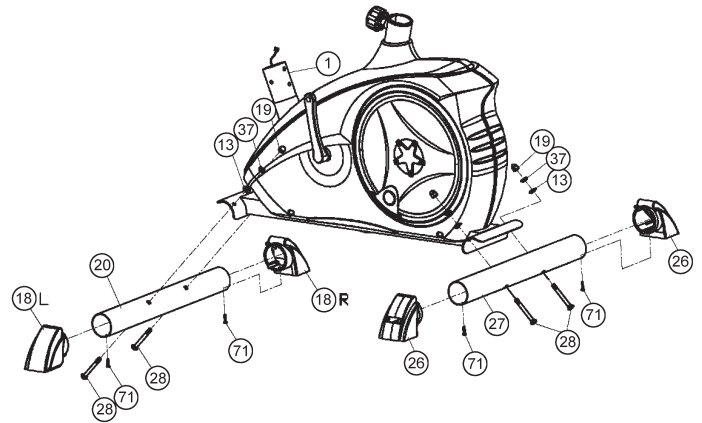
Remove all the separate parts from the packaging, lay them on the floor and check roughly that all are there on the base of the assembly steps. Please note that a number of parts have been connected directly to the main frame and preassembled. In addition, there are several other individual parts that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

Assembly time: 30 - 40 min.

Step 1:

Attach the stabilizer (20+27) at main frame (1).

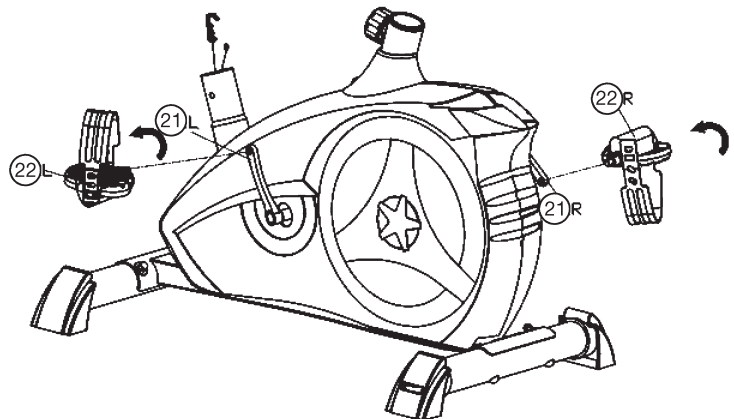
1. Put the end caps with transportation roller (18) at the ends of front foot (20) in appropriate position and screw them tightly by using screw (71).
2. Attach the short front foot (20) with the preassembled end caps with transportation rollers (18) to the main frame (1). Do this with the two screws (28), washers (13), spring washers (37) and cap nuts (19).
3. Put the end caps with height adjustment (26) at the ends of rear foot (27) and screw them tightly by using screw (71).
4. Attach the longer rear foot (27) to the main frame (1). Do this with the two screws (28), washers (13), spring washers (37) and cap nuts (19). After assembly has been completed, you can compensate for minor irregularities in the floor by turning the wheel at cap (26). 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 home bike, put one foot in front of the front foot (20) and pull at handlebar in front direction until the home bike can move easy on the transportation rollers to another place.



Step 2:

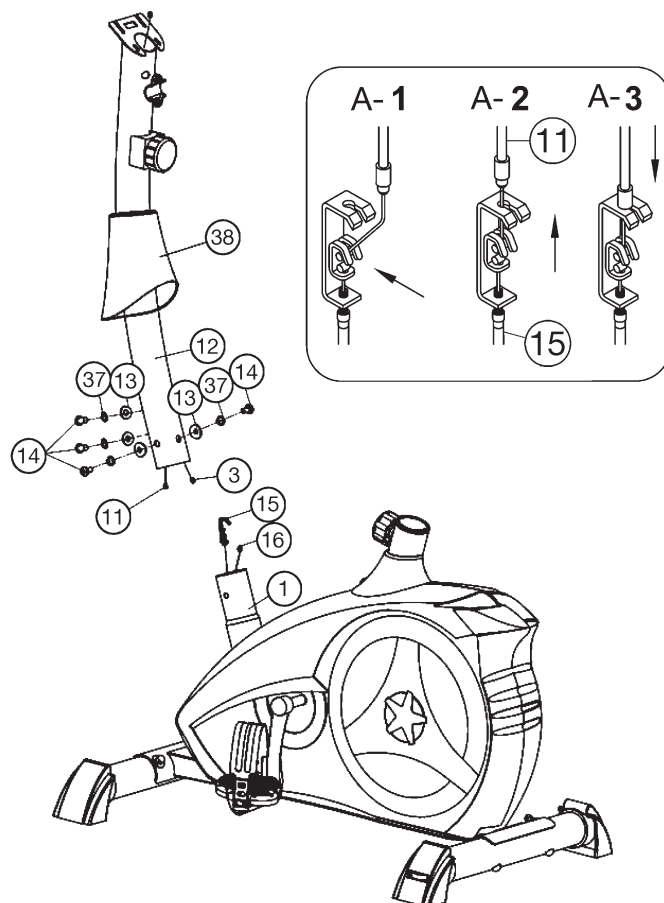
Attach the pedals (22L+22R) at pedal crank (21L+21R).

1. Screw the right pedal (22R) into the locator in the right-hand side (as seen in operation) for the pedal crank (21R) (warning! the screw direction is clockwise).
2. Screw the left pedal (22L) into the locator in the left-hand side (as seen in operation) for the pedal crank (21L) (**Warning!** the screw direction is anti-clockwise).
3. Then mount the pedal straps left and right on the associated pedals (22). (The pedals are signed with „L“ for Left and „R“ for Right.) (**Note:** The end with many adjustable holes must be set outwards.)



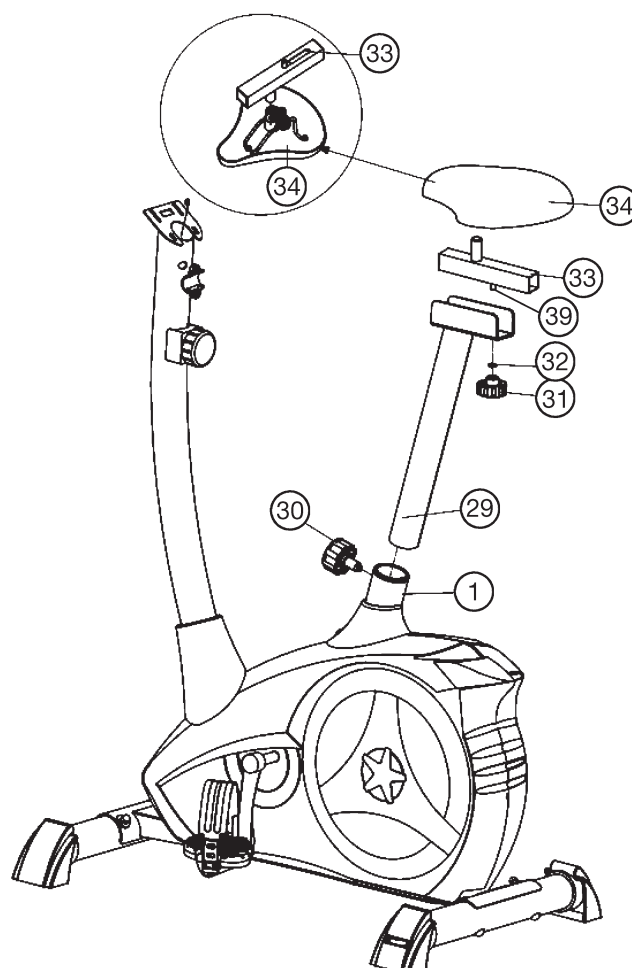
Step 3:
Attach the front post (12) at main frame (1).

1. Slide the handlebar support cover (38) onto the handlebar support (12). Place the screws (14), washers (13) and spring washers (37) on the floor.
2. Hold the handlebar support (12) with the computer cable (3) against the main frame holder. Connect the plug for the computer cable (3) coming out of the bottom of the handlebar support (12) of the computer with the matching plug for the sensor cable (16) coming out of the main frame (1).
- (Note: The computer cable harness (3) projecting from the support (3) must not slide into the tube, as it is required for later steps of installation.)
3. Connect the resistance control (11) to the bracket of lower section cable tension (15) (See figure [1]-[3]). Before this step of the installation, it is advisable to adjust the resistance setting to the highest stage, at which the cable extends furthest from the sheath. Put the lowest part of cable (11) into the small hook (figure 1). Pull it (figure 2) until the small hook get in higher position and then insert the cable (11) onto the bracket (15) (figure 3).
4. Place the handlebar support (12) in the locator provided for it in the main frame (1). Ensure that the cable connections made in step 3 are not squashed. When putting the steering tube in place, push the former slowly down into the locator in the main frame. Screw the handlebar support (12) onto the base frame (1) with the screws (14), spring washers (37) and washers (13).
5. Push the handlebar support cover (38) into right position to cover up the screw connection point.



Step 4:
Attach the saddle (34) and saddle slide (33) at saddle support (29) and the saddle support (29) at main frame (1).

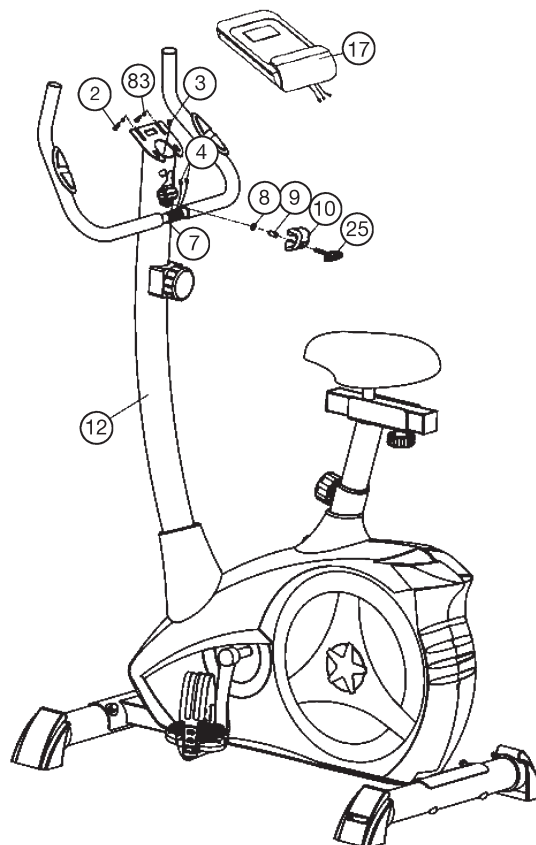
1. Push the saddle (34) with saddle bracket into the saddle slide (33) and tight it up in desired position. To do it, both black nuts must be tightened.
2. Place the saddle slide (33) into the holder of saddle support (29), set it at the desired horizontally position and screw it onto the saddle support (29) by fixing piece (39) washer (32) and star grip nut (31).
3. Push the saddle support tube (29) into the matching locator in the main frame (1), set it at the desired position and lock it by inserting the bolt with the quick release (30) in place and doing it up tight.
(The setting of the saddle support can be adjusted easily as desired later through turning and pulling the quick release (30).) Furthermore, you must ensure when setting this desired position that the seat pillar is not pulled out of the main frame further than the highest setting position, which is marked. **Attention:** Ensure before every exercising that the saddle is tighten firmly.



Step 5:

Attach the handlebar (7) and computer (17) at handlebar support (12).

1. Guide the preassembled handlebar unit (7) through the upper part of the handlebar post (12) and push the pulse cable (4) through the holes at handlebar support into top position and close the bracket of handlebar holder.
2. Attach the handlebar cover (10) at the handlebar holder.
3. Screw the handlebar (7) in desired position at the handlebar post (12) with spacer (9), washer (8) and handlebar screw (25).
4. Push the plugs of the connecting cable (3) and pulse cable (4) projecting from the handlebar support (12) into the associated socket of the computer (17).
5. Take the computer (17) that has been supplied out of the packaging and insert the batteries (Type "AAA"-1.5 V pencils) by watching for the right polarity on the back of the computer (17). (Batteries for the computer are not included in this item. Please buy them at your located market.)
6. Place the computer (17) on top of the handlebar support (12) and tight firmly by using screw (2) and washers (83).



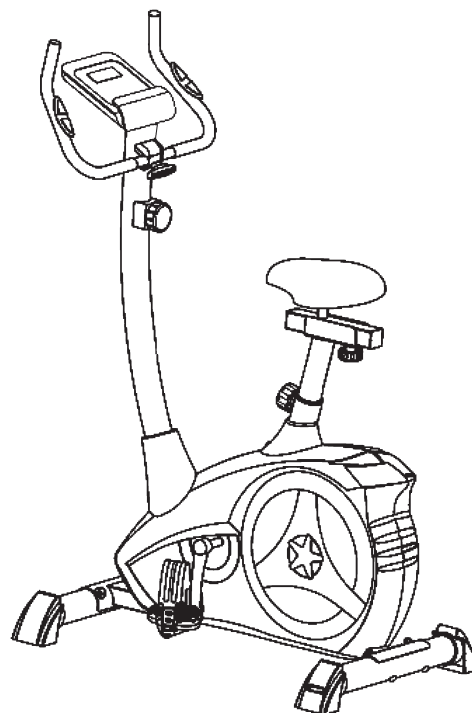
Step 6:

Checks

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

Note:

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



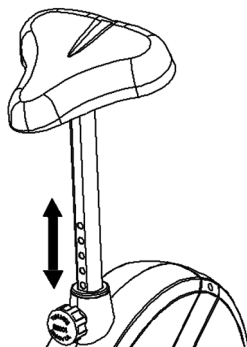
Mount, Use & Dismount

Transportation of Equipment:

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

Adjustment – Seat Position

For an effective workout, the seat must be adjusted properly. While you are pedaling, your Knees should be slightly bent when the pedals are in the farthest position. In order to adjust the seat, unscrew the knob few turns and draw it out slightly. Adjust the seat to the right height, then release the knob and tighten it all the way.



Important:

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

A biomechanically optimal seating position ensures optimum power transmission. The aim is that the existing force as large as possible arrives on the pedals and the muscles with optimal effect works. The seat position affects which muscles are in use primarily in essence. The right handlebar position is responsible for keeping the upper body portion. Is the handlebar settings chosen horizontally so you get an athletic posture. With each further step towards the body, you adjust a more relaxed attitude. To adjust the handlebar, simply loosen the screw handlebar until the handlebar can brought into the desired position and tighten them after adjustment again firmly.

To avoid any problems such as back- / knee pain or numbness in the feet through bad seat position on the bike, the maintenance of a proper adjustment of the saddle and handlebar we strongly recommend.

Mount, Use & Dismount

Mount:

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

Use:

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

Dismount:

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

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

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

Computer instructions

The supplied computer allows the most convenient training. Every value relevant to training is displayed in a corresponding window. From the beginning of the training session, the required time, the current speed, the approximate calorie consumption, the travelled distance and the current pulse rate are displayed. All values are counted from zero upwards. If you wish to see one value displayed constantly during training, select this with the „F“ key. If you wish to see these values in constant alternation, select the „SCAN“ function. The display then changes from one function to the next at intervals of approx. 6 seconds.

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

The computer switches off automatically approx. 4 minutes after training is stopped. All values attained until that time are stored and are displayed again when training is resumed. It is then possible to continue training from these values or to reset all functions to zero using the L- key.

Displays:

1. „SPEED“ (KM/H) display:

The current speed is displayed in kilometres per hour. It is not possible to specify a particular value using the „E“ key. The values last attained by this function are not stored. (Limit of the display: 999.9 km/h.)

2. „TIME“ (ZEIT) display:

The currently required time is displayed in minutes and seconds. It is possible to specify a particular value using the „E“ key. If a particular time has been specified, the remaining time is displayed. When the specified value is attained, this is indicated by an acoustic signal. The values last attained by this function are stored. (Limit of the display: 99 minutes.)

3. „DIST (KM)“ display:

The current status of the travelled distance is displayed. It is possible to specify a particular value using the „E“ key. If a particular distance has been specified, the remaining distance is displayed. When the specified value is attained, this is indicated by an acoustic signal. The values last attained by this function are stored. (Limit of the display: 999,9 km.)

4. „CALORY“ (CAL) display:

The current status of the consumed calories is displayed. It is possible to specify a particular value using the „E“ key. If a particular consumption has been specified, the remaining number of calories to be consumed is displayed. When the specified value is attained, this is indicated by an acoustic signal. The values last attained by this function are stored. (Limit of the display: 999,0 calories.)

5. „PULSE“ display:

The current pulse rate is displayed in beats per minute. It is possible to specify a particular value using the „E“ key. The values last attained by this function are not stored. (Limit of both displays: 40 – 240 pulse beats per minute.)

Note:

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

6. „SCAN“ function:

If this function is selected, the current values of all functions are displayed successively in a constant sequence approx. every 5 seconds.

7. „STOP“ display:

Display of Stopmode. Presets can be set.

Keys:

1. „F“ key (Function):

Pressing this key once briefly makes it possible to change from one function to another, i.e. the respective functions can be selected for which entries can be made using the „E“ key. The currently selected function is indicated in the window.

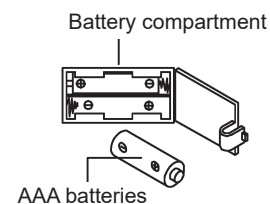
2. „E“ key (Enter):

By pressing this key once, it is possible to specify values step by step in the respective functions. For this, the desired function must firstly be selected using the „F“ key.

Holding the key pressed activates faster running. When training begins, the specified values are then counted down to zero.

3. „L“ key = (Delete):

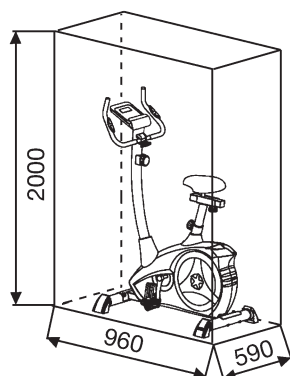
When this key is pressed briefly, the values chosen with the „F“ key are reset to zero. If the key is held longer (approx. 3 seconds), all last attained values are deleted.



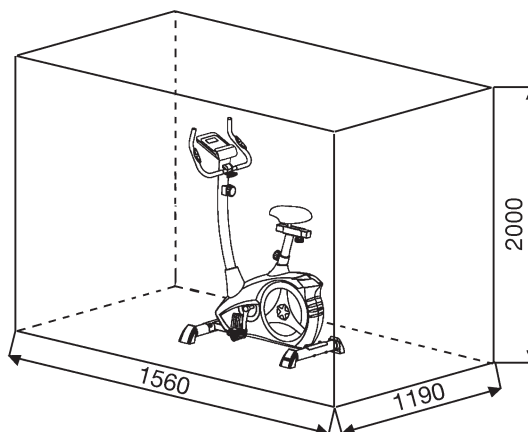
Replacing the batteries:

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

Training area in mm
(for home trainer and user)



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



Cleaning, Checks and Storage of the home 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

Remove the batteries from the computer while intending the unit for more than 4 weeks not to use. Push the saddle slide toward the handlebar and the seat support tube as deeply as possible into the frame. Choose a dry storage in-house and put some spray oil to the pedal bearings left and right, to the thread of the handlebar bolt, and on the thread of the quick release for saddle support.

Cover the bike to protect it from being discolor by any sunlight and dirty through dust.

3. Checks

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

Troubleshooting

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

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

General training instructions

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

INTENSITY

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

TRAINING HEART RATE

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

01 Maximum heart rate calculation

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

Sally-Edwards-formula:

Men:

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

Women:

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

02 Training heart rate calculation

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

Health - Zone: Regeneration and Compensation

Suitable for: Beginners

Type of training: very light cardio training

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

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

Fat-Metabolism - Zone: Basics endurance training 1

Suitable for: beginners and advanced users

Type of training: light cardio training

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

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

Aerobic - Zone: Basics endurance training 1 to 2

Suitable for: beginners and advanced

Type of training: moderate cardio training.

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

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

Anaerobic - Zone: Basics endurance training 2

Suitable for: advanced and competitive athletes

Type of training: moderate endurance training or interval training

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

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

Competition - Zone: Performance / Competition Training

Suitable for: athletes and high-performance athletes

Type of training: intensive interval training and competition training /

Goal: improvement of maximum speed and power.

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

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

Sample calculation

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

01: Maximum pulse - calculation

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

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

Maximum pulse = approx. 190 beats/min

02: Training heart rate calculation

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

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

Training heart rate = 190×0.6 [60%]

Training heart rate = approx. 114 beats/min

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

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

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

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

FREQUENCY

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

TRAINING PLAN

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

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

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



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



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



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



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

MOTIVATION

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

Parts List – Spare Parts List

AL 1 Order No. 1106(A), 11062

Technical data: Issue: 02.05.2022

- Magnetic brake system
- Aprox. 9 kg flywheel mass
- 8-gears manual resistance
- Hand pulse measurement
- horizontally (7cm) and vertically (21cm) adjustable saddle (quick release)
- Saddle and handlebar inclination adjustable
- Floor level compensation
- Touch Screen Computer showing at same time: speed, time, distance, approx calories and pulse frequency
- Input of limits for time, distance and approx calories
- Announcement of higher limits
- Load max. 150 kg (Body weight)
- Suitable for a height of 150-195cm

Space requirement approx. L 96, W 59, H 134 cm

Items weight: 27kg

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.

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

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



Illus. No.	Designation	Dimensions mm	Quantity	Attached to illustration No.	ET number 1106(A)	ET number 11062
1	Main Frame		1		33-9211-01-SI	33-1106101-SW
2	Screw	M4x12	2	17	39-10188	39-10188
3	Connection cable		1	16+17	36-9211-07-BT	36-9211-07-BT
4	Pulse unit with wire		2	7	36-9211-08-BT	36-9211-08-BT
5	Screw	M5x50	1	11	39-10406	39-10406
6	Curved washer	5//20	1	5	39-10111-VC	39-10111-VC
7	Handlebar		1	12	33-9211-02-SI	33-1106102-SW
8	Washer		2	25+26	39-10520	39-10520
9	Bushing		1	25	36-9613209-BT	36-9613209-BT
10	Handle cover		1	7	36-9211-09-BT	36-9211-09-BT
11	Tension control		1	12	36-9211-10-BT	36-9211-10-BT
12	Handlebar post		1	1	33-9211-03-SI	33-1106103-SW
13	Curved washer	8//19	8	14+28	39-9966-CR	39-9966-CR
14	Screw	M8x16	4	12	39-9886-CR	39-9886-CR
15	Tension wire		1	11+48	36-9211-11-BT	36-9211-11-BT
16	Sensor wire		1	3	36-9211-12-BT	36-9211-12-BT
17	Computer		1	12	36-1106203-BT	36-1106203-BT
18 L	End cap left		1	20	36-9211-13-BT	36-9211-13-BT
18 R	End cap right		1	20	36-1107-08-BT	36-1107-08-BT
19	Cap nut		4	28	39-9900-CR	39-9900-CR
20	Front stabilizer		1	1	33-9211-04-SI	33-1106104-SW
21 L	Crank left	9/16"	1	41	33-1107-12-SI	33-1107-12-SI
21 R	Crank right	9/16"	1	41	33-1107-13-SI	33-1107-13-SI
22 L	Pedal left	9/16"	1	21L	33-1107-14-BT	33-1107-14-BT
22 R	Pedal right	9/16"	1	21R	33-1107-15-BT	33-1107-15-BT
23	Small plastic cover		2	21	36-9840-15-BT	36-9840-15-BT
24	Bolt	M8x25	2	21	39-10455	39-10455
25	Hand grip bolt		1	12	36-9211-16-BT	36-9211-16-BT
26	End cap with height adjustment		2	27	36-9211-17-BT	36-9211-17-BT
27	Rear stabilizer		1	1	33-9211-05-SI	33-1106105-SW
28	Bolt	M8x75	4	20+27	39-10019-CR	39-10019-CR
29	Saddle post		1	1+33	33-9211-06-SI	33-1106106-SW
30	Knob bolt		1	1+29	36-9211-18-BT	36-9211-18-BT
31	Knob		1	33+39	36-9211-19-BT	36-9211-19-BT
32	Washer	10//20	1	31	39-9989-CR	39-9989-CR
33	Saddle slide		1	29	33-9211-07-SI	33-1106107-SW
34	Saddle		1	33	36-9211-20-BT	36-9211-20-BT
35	End cap		2	7	36-9211-21-BT	36-9211-21-BT

Illus. No.	Designation	Dimensions mm	Quantity	Attached to illustration No.	ET number 1106(A)	ET number 11062
36	Foam grip		2	7	36-9211-22-BT	36-9211-22-BT
37	Spring washer	for M8	8	14+28	39-9864-VC	39-9864-VC
38	Handlebar support cover		1	12	36-1107-04-BT	36-1107204-BT
39	Fixed bracket		1	29+33	33-9211-08-SI	33-9211-08-SI
40	Square end cap		2	33	36-9211-23-BT	36-9211-23-BT
41	Axle		1	42+82	33-9211-09-SI	33-9211-09-SI
42	Belt wheel		1	41	36-9211-24-BT	36-9211-24-BT
43	Belt	430 PJ6	1	42+68	36-9211-25-BT	36-9211-25-BT
44	Bolt	M6x15	2	47	39-10120-SW	39-10120-SW
45	Spring washer	for M6	2	44	39-9865-SW	39-9865-SW
46	Spring bushing	C12	2	44	36-9111-39-BT	36-9111-39-BT
47	Magnetic bracket axle		1	48	36-9211-26-BT	36-9211-26-BT
48	Magnetic bracket		1	47+49	33-9211-12-SI	33-9211-12-SI
49	Spring		1	1+48	36-9211-27-BT	36-9211-27-BT
50	Bolt	M6x35	1	1+48	39-10306	39-10306
51	Nut	M6	1	50	39-9861-VZ	39-9861-VZ
52	Spring washer	for M10	2	57	39-9995	39-9995
53	Bearing		2	57	36-9211-36-BT	36-9211-36-BT
54	Idler wheel		1	53	36-9211-28-BT	36-9211-28-BT
55	Bushing		1	56	36-9211-14-BT	36-9211-14-BT
56	Screw	M8x20	1	57	39-10095-CR	39-10095-CR
57	Idler wheel bracket		1	1	33-9211-11-SI	33-9211-11-SI
58	Spring		1	1+57	36-9211-37-BT	36-9211-37-BT
59	Nylon nut	M10	1	57	39-9981	39-9981
60	Axle nut		2	69	39-9820-SW	39-9820-SW
61	Screw	M6x40	2	1+69	39-10000	39-10000
62	U-piece		2	61	36-9713-55-BT	36-9713-55-BT
63	Nut	M6	2	61	39-9861-VZ	39-9861-VZ
64	Nut		2	69	39-9820	39-9820
65	Bushing		1	69	36-9211-15-BT	36-9211-15-BT
66	Small pulley		1	69	36-9211-38-BT	36-9211-38-BT
67	Bearing	6000Z	2	68+69	39-9998	39-9998
68	Flywheel		1	67	33-9211-12-SI	33-9211-12-SI
69	Flywheel axle		1	67	33-9211-13-SI	33-9211-13-SI
70	Screw	3,5x20	9	79	39-9909-SW	39-9909-SW
71	Screw	3x10	12	20+27+72	39-10127-SW	39-10127-SW
72	Round cover		2	79	36-1107-05-BT	36-1107206-BT
74	Washer		2	44	39-10013-VC	39-10013-VC
75	Rubber ring		1	1	36-9211-31-BT	36-9211-31-BT
76	Nylon nut	M8	4	56+78	39-9918-CR	39-9918-CR
77	Wave washer	17//22	1	41	36-9918-22-BT	36-9918-22-BT
78	Bolt	M8x16	3	41+42	39-9823-SW	39-9823-SW
79 L	Chain cover left		1	1+79R	36-1106-11-BT	36-1106211-BT
79 R	Chain cover right		1	1+79L	36-1106-12-BT	36-1106212-BT
80	Top cover		1	79	36-1107-06-BT	36-1107205-BT
81	C-clip	C17	2	41	36-9805-32-BT	36-9805-32-BT
82	Bearing	6203ZZ	2	1+41	39-9947	39-9947
83	Washer	4//10	2	2	39-10510	39-10510
84	Bolt	3x10	2	85	39-10127-SW	39-10127-SW
85	Rubber cover on chain cover		1	80	36-9211-39-BT	36-9211-39-BT
86	Saddle bushing		1	1	36-9211-40-BT	36-9211-40-BT
87	Sensor holder		1	1+16	36-9103-18-BT	36-9103-18-BT
88	Tool set				36-9211-34-BT	36-9211-34-BT
89	Assembly and exercise instruction				36-1106-14-BT	36-1106-14-BT

1. Aperçu des pièces	Page 3
2. Recommandations importantes et règles de sécurité	Page 23
3. Notice de montage avec écorchés	Page 24-26
4. Monter, utiliser & descendre	Page 27
5. Manuel de l'ordinateur	Page 28
6. Nettoyage, rangement, entretien	Page 29
7. Recommandations pour l'entraînement	Page 30
8. Nomenclature	Page 31-32
9. Wue éclatée	Page 75

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



Attention:

Lisez le manuel d'utilisation avant utilisation!

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. Vérifiez en particulier la selle et réglage de guidon pour l'étanchéité.

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 cœur peuvent être in-exacts. Le fait de s'entraîner excessif sait dommage de santé sérieux ou mènent vers la mort

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

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

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

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

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

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

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

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

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

16.  Ce produit ne peut pas être enlevé les déchets à la fin de sa durée de vie sur les déchets budgétaires normaux, main doit être 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 à notre environnement. Veuillez demander lors de l'administration communale le poste d'enlèvement des déchets constant.

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

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

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

20. La charge (=poids) maximale admise a été fixée à 150 kg. Cet appareil a été contrôlé et certifié suivant les normes EN ISO 20957-1:2013 und EN ISO 20957-5:2016 „H/C“. Cet ordinateur d'appareils correspond aux demandes fondamentales d'elle EMV 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.

Instructions de montage

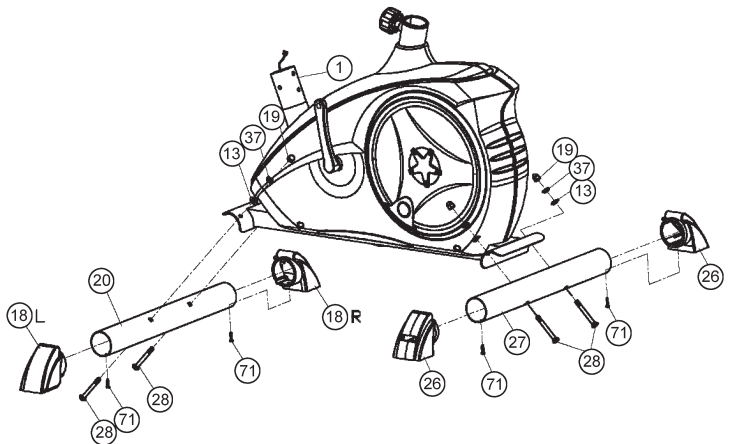
Sortez toutes les pièces de l'emballage, posez-les sur le sol et contrôlez si rien ne manque en vous basant grossièrement sur la étapes de montage. Il faut tenir compte du fait que certaines pièces ont été reliées au cadre et prémontrés. Quelques autres pièces ont également déjà été jointes. Ceci afin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

Temps de Montage: 30 - 40 min.

Etape n° 1:

Montage du pied avant et arrière (20+27)

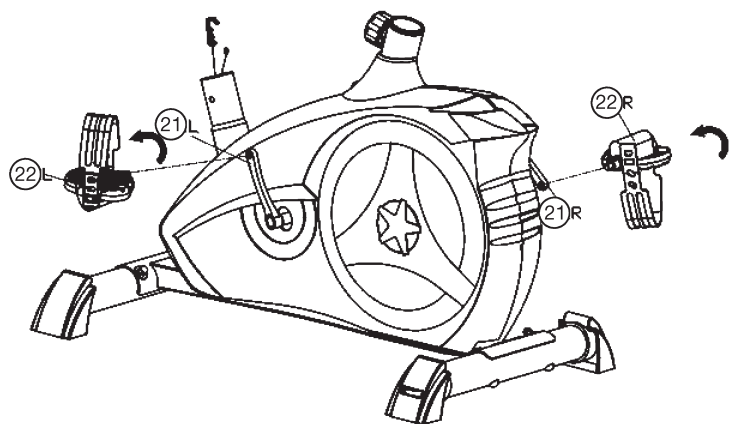
1. S'ils montent les coiffe à palier (18) au moyen des vis (71) au tube de pied avant (20) si bien que les rôles de transport soient transmis en avant.
2. Attachez le pied avant courte (20) aux coiffe à palier (18) sur le corps de l'appareil. Servez-vous des deux vis (28), rondelles (13), rondelle élastique bombée (37) et écrous borgne (19).
3. S'ils montent les capuchons de protection déjà assemblés (26) au moyen des vis (71) au tube de pied arrière (27).
4. Attachez le pied arrière plus (27) avec des capuchons de protection déjà assemblés (26) au corps de l'appareil. Utilisez à cet effet deux vis (28), les rondelles (13), les rondelles élastique bombée (37) et les écrous borgne (19). 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). L'appareil est alors ajusté de sorte qu'il ne puisse pas se mettre à bouger au cours de l'entraînement. Autour de l'appareil apporter à une autre position, ils se mettent d'un pied



Etape n° 2:

Montage des pédales (22L+22R)

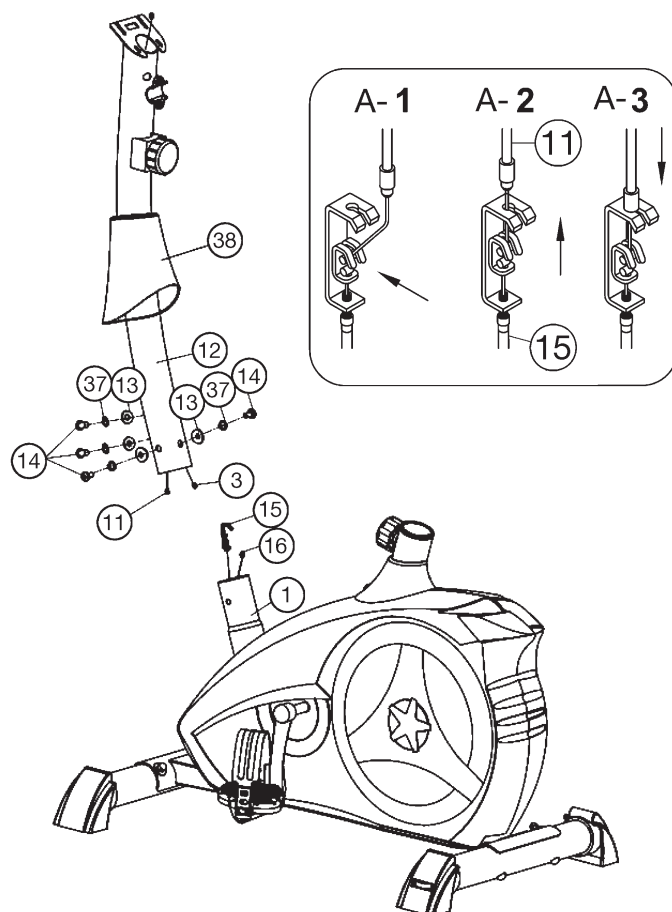
1. Vissez la pédale droite (22R) sur le support à droite (21R), dans le sens de fonctionnement, de la manivelle de pédalier. (Attention! Serrage des vis: dans le sens d'horloge)
2. La pédale gauche (22L) doit ensuite être vissée dans le support de manivelle de pédalier (21L), à gauche et dans le sens 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 (22) qui leur correspondent. (Remarque: L'extrémité de la pluralité de trous pour l' paramètre de taille doit faire face vers l'extérieur.)



Etape n° 3:

Montage de tube d'appui du guidon (12).

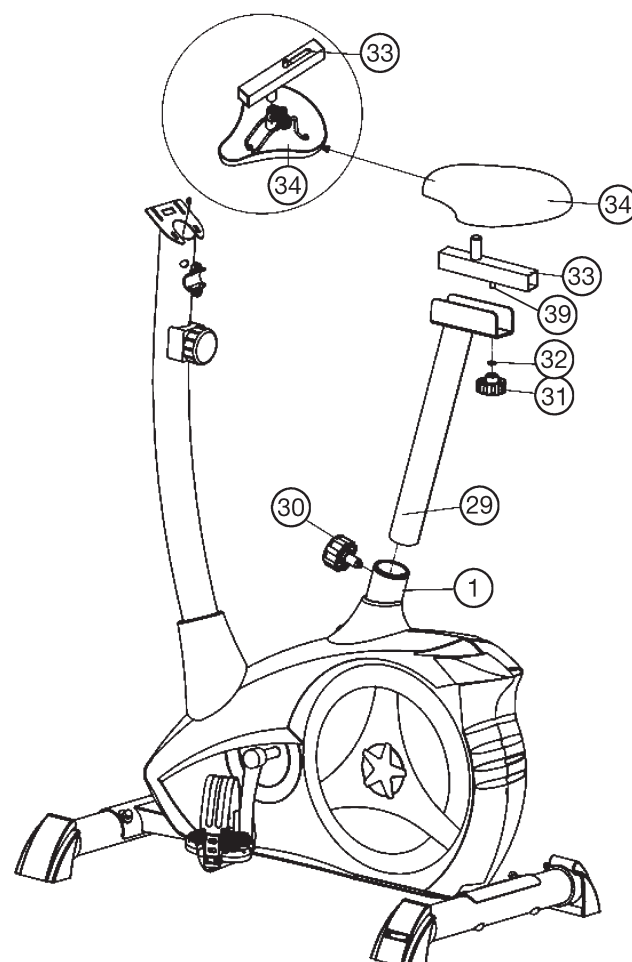
1. Glissez le revêtement (38) sur le tube d'appui du guidon (12). Placez les vis (14), les rondelles (13) et rondelles (37) à la main sur le sol.
2. Prenez le tube d'appui du guidon (12) avec le câble (3) de l'ordinateur déjà en place. Reliez la fiche pour le câble (3) de l'ordinateur sortant du bas du tube d'appui du guidon (12) à la fiche pour le câble (16) de l'ordinateur dépassant du corps de l'appareil (1).
(Attention!) L'extrémité du faisceau de câble de l'ordinateur (3) dépassant de la partie supérieure du tube de support (12) ne doit pas glisser dans le tube car elle sera indispensable pour poursuivre le montage.)
3. Dirigez l'extrémité du réglage de la résistance (11) vers le logement du câble de transmission (15) et raccordez-les ensemble conformément aux schémas ([1]-[3]). Avant d'entamer cette phase, nous vous conseillons de régler la résistance au niveau maximal, auquel le câble est le plus éloigné de son enveloppe. Mettez le dessous du câble (11) dans le petit crochet (figure 1). Tirez le câble (figure 2) jusqu'à ce que le petit crochet s'élançe et placez ensuite le câble (11) dans le support (15) (figure 3).
4. Introduisez le tube d'appui (12) du guidon dans le support prévu à cet effet du corps de l'appareil (1). Veillez à ce que les liaisons entre les câbles établies lors de la phase 3 ne soient pas écrasées. En mettant le tube du support (12) du guidon en place, poussez celui-ci lentement vers le bas dans le support du bâti du corps de l'appareil. Vissez le tube support du guidon (12) avec le châssis (1) au moyen des vis (14), de la rondelle élastique bombée (37) et des rondelles intercalaires (13).
5. Poussez le revêtement (38) dans le lien de vis produit est recouvert.



Etape n° 4:

Montage du chariot de selle (33) et de selle (34) sur le support de selle (29) Et montage du support de selle (29) sur le châssis (1).

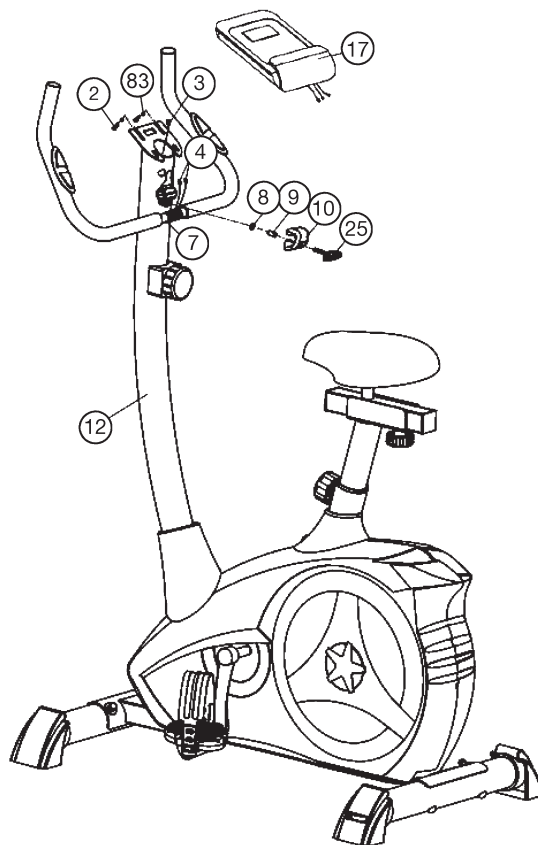
1. Placez la selle (34) avec le logement de selle sur le chariot de selle (33) et serrez-le à bloc dans l'inclinaison souhaitée. Pour ce faire, les deux écrous noirs doivent être serrés.
2. Placez le chariot de selle (33) dans le logement, au niveau du tube support de selle (29) et fixez-le en position horizontale à l'aide de la vis poignée-étoile (31), de la rondelle (32) et de la pièce de vis (39).
3. Insérez le tube de la selle (29) dans le support prévu à cet effet du corps de l'appareil (1), ajustez la position désirée et bloquez-la en insérant la vis à poignée en croix (30) et la serrant à fond.
(Pour desserrer la fermeture rapide (30), il suffit simplement de la tourner, ce qui permet ensuite de la tirer pour pouvoir débloquent le dispositif d'arrêt de la hauteur et modifier la hauteur de la selle. Lorsque la fermeture rapide (30) est réglée au niveau souhaité, fixer de nouveau en tournant fixement). Vérifiez par ailleurs que le tube de la selle ne dépasse pas, lors du réglage de la position souhaitée, la position d'ajustement «A» la plus haute, qui est marquée. **Respect** : S'il vous plaît, devant chaque entraînement contrôlent la selle sur la position de siège ferme.



Etape n° 5:

Montage de l'ordinateur (17) et de guidon (7) sur d'appui du guidon (12).

1. Dirigez le guidon (7) vers le logement ouvert du guidon, au niveau du tube support (12) et fermez-le au-dessus du guidon (12). Mettez les deux câbles de poulis par les ouvertures à d'appui du guidon (29) en haut en dehors.
2. Attachez le revêtement pour de guidon (10) sur le guidon (7).
3. Placez une rondelle (8) et une pièce d'écartement (9) sur la vis à oreilles (25) afin de pouvoir fixer le guidon (7) dans la position souhaitée, au niveau du tube support (12).
4. Branchez le connecteur du faisceau de câbles du calculateur (3) et des câbles de poulis (4) qui dépasse du tube de support du guidon (12) dans la prise qui se trouve au dos du calculateur (17).
5. Sortez l'ordinateur (17) fourni de son emballage et installez les piles (Type "AAA" piles rondes - 1,5V) et faites attention à la polarité correcte à l'arrière de l'ordinateur (17). (Des batteries pour l'ordinateur ne sont pas jointes dans le volume des livraisons. S'il vous plaît, appliquez celui-ci dans le commerce.)
6. Placer l'ordinateur (17) sur le tube d'appui du guidon (12) et visser à vis (2) and rondelles (83).



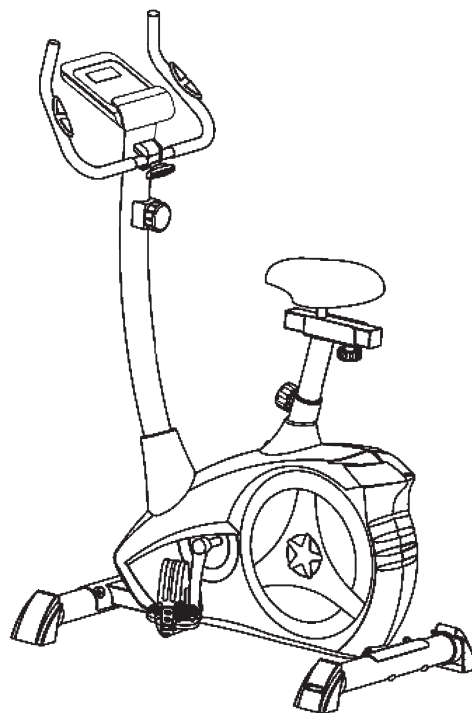
Etape n°6:

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.



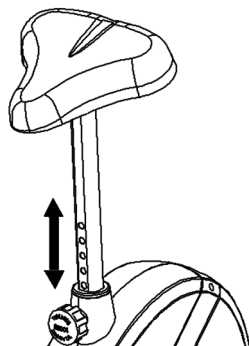
Monter, utiliser & descendre

Transport de la machine:

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

Réglage de la position de la selle

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



Attention:

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

Ne dépassez jamais la hauteur maximale de la selle. Descendez toujours de la machine avant de modifier un réglage.

Une position d'assise biomécanique optimale assure une transmission optimale de la puissance. L'objectif est que la force la plus grande possible existant arrive sur les pédales et les muscles avec des travaux d'un effet optimal. La position assise affecte les muscles sont utilisés principalement dans l'essence. La position du guidon droit est responsable de la tenue de la partie supérieure du corps. Est les réglages de guidon choisis horizontalement afin que vous obteniez une posture athlétique. À chaque nouvelle inclinaison vers le corps, une attitude plus détendue est ajusté. Pour régler le guidon il suffit de desserrer la vis jusqu'à ce que le guidon peut être amené dans la position désirée et serrez-les après ajustement de nouveau fermement.

Pour des problèmes tels que maux de dos / genou ou engourdissement dans les pieds empêché par un manque de place assise sur la moto le maintien d'un bon réglage de la selle et le guidon est fortement recommandée.

Monter, utiliser & descendre

Monter :

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

Utiliser :

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

Descendre :

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

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

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

Mode d'emploi de l'ordinateur

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

Pour éteindre l'ordinateur, terminer simplement l'entraînement. L'ordinateur arrête l'ensemble des mesures et sauvegarde les dernières valeurs obtenues. Les dernières valeurs obtenues dans les fonctions ZEIT, KALORIEN et KM sont sauvegardées pour 4 minutes et peuvent être réutilisées pour redémarrer l'entraînement. L'ordinateur s'éteint automatiquement au bout d'environ 4 minutes d'interruption de l'entraînement. L'ensemble des valeurs obtenues jusqu'à présent sont sauvegardées et sont réaffichées lors de la reprise de l'entraînement.

Affichages :

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

Permet d'afficher le temps nécessaire actuellement en minutes et en secondes. La touche « E » permet de fixer préalablement une valeur déterminée. Si une valeur déterminée est fixée préalablement, le temps qu'il reste à parcourir est affiché. Si la valeur fixée est atteinte, un signal acoustique l'indique. Cette fonction permet de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent. (Affichage limité au maximum à 99 minutes.)

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

Permet d'afficher la vitesse actuelle en kilomètres par heure. La touche « E » ne permet pas de fixer préalablement une valeur déterminée. Cette fonction ne permet pas de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent. (Affichage limité au maximum à 999,9 km/h)

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

Permet d'afficher l'état actuel des calories consommées. La touche « E » permet de fixer préalablement une valeur déterminée. Si une valeur de consommation déterminée est fixée préalablement, la quantité de calories qu'il reste à consommer est affichée. Si la valeur fixée est atteinte, un signal acoustique l'indique. Cette fonction permet de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent. (Affichage limité au maximum à 999,0 calories)

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

Permet d'afficher les kilomètres parcourus jusqu'à présent. La touche « E » permet de fixer préalablement une valeur déterminée. Si un parcours déterminé est fixé préalablement, la distance qu'il reste à parcourir est affichée. Si la valeur fixée est atteinte, un signal acoustique l'indique. Cette fonction permet de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent. (Affichage limité au maximum à 999,9 km)

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

Permet d'afficher le pouls actuel par battement par minute. La touche « E » permet de fixer préalablement une valeur déterminée. Cette fonction ne permet pas de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent. (Les Affichages limité au maximum à 40- 240 battements par minute)

Attention :

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

6. Fonction „SCAN“:

Si l'on sélectionne cette fonction, les valeurs actuelles de l'ensemble des fonctions sont affichées les unes après les autres toutes les 5 secondes environ.

7. Affichage „STOP“:

Affichage du mode Arrêt. Les données par défaut peuvent être rétablies.

Touches :

1. Touche „F“ (Fonction):

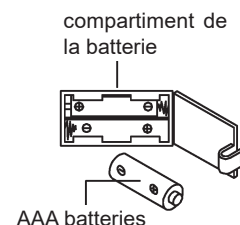
Pour passer d'une fonction à une autre, appuyer une fois et brièvement sur cette touche ; c'est-à-dire qu'il est possible de sélectionner la fonction en question permettant d'effectuer des entrées à l'aide de la touche „E“. En appuyant plus longuement sur cette touche (pendant environ 3 secondes), il est possible d'effacer la totalité des valeurs atteintes jusqu'à présent. Toutes les valeurs affichées sont remises à zéro.

2. Touche „E“ (préalablement):

Pour fixer préalablement et par étape des valeurs dans les fonctions individuelles, appuyer une fois sur cette touche. A cet effet, il faut d'abord sélectionner la fonction souhaitée à l'aide de la touche „F“. Si l'on appuie longuement, un déroulement rapide se produit lequel peut être ré interrompu en appuyant de nouveau. Dès le début de l'entraînement, le comptage s'effectue en arrière en partant de ces valeurs fixées.

3. Touche „L“ (effacement):

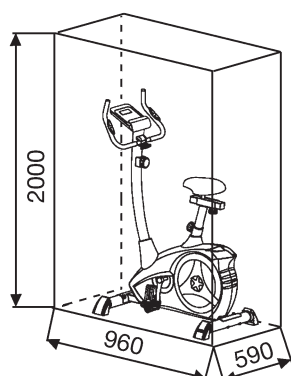
En appuyant brièvement sur cette touche, la valeur sélectionnée à l'aide de la touche „E“ est remise à zéro. Si l'on presse la touche „L“ pendant plus de trois secondes, toutes les valeurs seront remises à zéro.



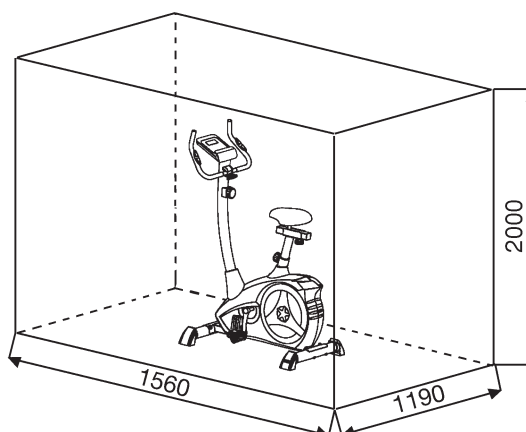
Remplacement des piles:

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

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



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



Nettoyage, Entretien et stockage de l'exercice:

1. nettoyage

Utilisez uniquement un chiffon humide pour le nettoyage.

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

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

2. stockage

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

3. Entretien

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

Corrections:

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

Problème	Cause	Possible Solution
L'ordinateur ne s'allume pas en appuyant sur un bouton.	Pas de piles ou de batteries insérées vide.	Vérifiez les piles dans le compartiment de la batterie pour un bon ajustement ou de les remplacer.
L'ordinateur ne compte pas et ne s'allume pas par le début de la formation d'un.	Manquant impulsion du capteur en raison de mauvais connecteur ou dissous.	Vérifiez le connecteur sur l'ordinateur et le connecteur dans le tube de support pour un bon ajustement.
L'ordinateur ne compte pas et ne s'allume pas par le début de la formation d'un.	Manquant impulsion du capteur en raison de la position incorrecte du capteur.	Dévissez le couvercle et vérifier la distance entre le capteur et l'aimant. Un aimant dans la manivelle est en regard du capteur, et doit avoir une distance de moins de <5mm.
Pas de lecture du pouls	Prise d'impulsion n'est pas branché.	Branchez le connecteur du câble d'impulsion séparée dans le connecteur approprié sur l'ordinateur.
Pas de lecture du pouls	Capteur de pouls n'est pas connecté correctement.	Visser les capteurs cardiaques tactiles et vérifier l'. Les connecteurs sont correctement et que le câble d'éventuels dommages.
La résistance ne change pas sensiblement lors de l'ajustement	Câble de connexion n'est pas correctement connecté.	Vérifiez la connexion du câble fait dans le tube de support pour bon état selon les instructions de montage.

Consignes générales de formation

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

INTENSITÉ

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

FRÉQUENCE CARDIAQUE D'ENTRAÎNEMENT

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

01 Calcul de la fréquence cardiaque maximale

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

Formule de Sally Edwards:

Hommes:

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

Femmes:

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

02 Calcul de la fréquence cardiaque d'entraînement

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

Santé - Zone: Régénération et Compensation

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

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

Métabolisme des graisses - Zone: Bases - Endurance Training 1

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

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

Aérobic - Zone: Bases - Endurance Training 1/2

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

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

Anaérobic - Zone: Bases - Endurance Training 2

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

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

Compétition - Zone: Entraînement Performance / Compétition

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

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

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

Exemple de calcul

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

01 : Impulsion maximale - calcul

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

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

Pouls maximum = environ 190 battements/min

02 : Calcul de la fréquence cardiaque d'entraînement

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

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

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

Fréquence cardiaque d'entraînement = 114 battements/min

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

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

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

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

FRÉQUENCE

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

PROGRAMMATION DE L'ENTRAÎNEMENT

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

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

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



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



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



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



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

MOTIVATION

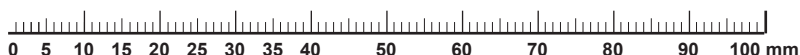
Un entraînement régulier est la clef de la réussite de votre programme. Vous devriez prévoir votre entraînement à heure fixe chaque jour et vous y préparer mentalement. Il est primordial d'être de bonne humeur au moment de l'entraînement et de ne pas perdre l'objectif visé. Jour après jour, en vous entraînant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

Liste des pièces- Liste des pièces de rechange AL 1 N° de commande 1106(A), 11062

Caractéristiques techniques : Version du : 02.05.2022

- ┌ Système de freinage magnétique
- ┌ Volant cinétique d'env. 9 kg
- ┌ Réglage sur 8 crans différents
- ┌ Mesure du pouls de la main, intégré dans le guidon
- ┌ Inclinaison ajustable de la guidon et de la selle
- ┌ Réglable horizontal (7cm) et vertical (21cm) de la selle (verrouillage rapide)
- ┌ Roulettes de transport à l'avant
- ┌ Ordinateur à Touch Creen avec affichage numérique de: la vitesse, la distance, du temps, de la consommation approximative des calories brûlées, du pouls, et du Scan.
- ┌ Entrée de limites telles que la durée, la distance et la consommation de calories. Affichage du dépassement des limites.
- ┌ Adapté pour des poids jusqu'à environ 150 kg.
- Convient pour une hauteur de 150 à 195cm

Dimensions approximatives Longueur 96 x Largeur 59 x Hauteur 134 cm
Poids du produit: 27kg
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/C

Sché- ma n°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité Unités	Monté sur schéma n°	Numéro ET 1106(A)	Numéro ET 11062
1	Châssis		1		33-9211-01-SI	33-1106101-SW
2	Vis	M4x12	2	17	39-10188	39-10188
3	Câble de connexion		1	16+17	36-9211-07-BT	36-9211-07-BT
4	Unité à poignée de mesure du pouls		2	7	36-9211-08-BT	36-9211-08-BT
5	Vis	M5x50	1	11	39-10406	39-10406
6	Rondelle intercalaire	5//20	1	5	39-10111-VC	39-10111-VC
7	guidon		1	12	33-9211-02-SI	33-1106102-SW
8	Rondelle		2	25+26	39-10520	39-10520
9	Pièce d'ecartement		1	25	36-9613209-BT	36-9613209-BT
10	Revêtement de guidon		1	7	36-9211-09-BT	36-9211-09-BT
11	Réglage de la résistance		1	12	36-9211-10-BT	36-9211-10-BT
12	Tube d'appui du guidon		1	1	33-9211-03-SI	33-1106103-SW
13	Rondelle intercalaire	8//19	8	14+28	39-9966-CR	39-9966-CR
14	Vis	M8x16	4	12	39-9886-CR	39-9886-CR
15	Câble de transmission		1	11+48	36-9211-11-BT	36-9211-11-BT
16	Capteur		1	3	36-9211-12-BT	36-9211-12-BT
17	Ordinateur		1	12	36-1106203-BT	36-1106203-BT
18 L	Embout avec rouleau de transport à gauche		1	20	36-9211-13-BT	36-9211-13-BT
18 R	Embout avec rouleau de transport à droite		1	20	36-1107-08-BT	36-1107-08-BT
19	Écrou de chapeau		4	28	39-9900-CR	39-9900-CR
20	Tube de piet avant		1	1	33-9211-04-SI	33-1106104-SW
21 L	Pédalier gauche	9/16"	1	41	33-1107-12-SI	33-1107-12-SI
21 R	Pédalier droite	9/16"	1	41	33-1107-13-SI	33-1107-13-SI
22 L	Pédale gauche	9/16"	1	21L	33-1107-14-BT	33-1107-14-BT
22 R	Pédale droite	9/16"	1	21R	33-1107-15-BT	33-1107-15-BT
23	Capuchon		2	21	36-9840-15-BT	36-9840-15-BT
24	Vis	M8x25	2	21	39-10455	39-10455
25	Vis à poignée étoile		1	12	36-9211-16-BT	36-9211-16-BT
26	Capuchons de tube de pied arrière		2	27	36-9211-17-BT	36-9211-17-BT
27	Tube de pied arrière		1	1	33-9211-05-SI	33-1106105-SW
28	Vis	M8x75	4	20+27	39-10019-CR	39-10019-CR
29	Tube d'appui du selle		1	1+33	33-9211-06-SI	33-1106106-SW
30	Fermeture à vis à clé		1	1+29	36-9211-18-BT	36-9211-18-BT
31	Ecrou à poignée étoile		1	33+39	36-9211-19-BT	36-9211-19-BT
32	Rondelle	10//20	1	31	39-9989-CR	39-9989-CR
33	Pièce coulissante de selle		1	29	33-9211-07-SI	33-1106107-SW
34	Selle		1	33	36-9211-20-BT	36-9211-20-BT

Sché- ma n°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité Unités	Monté sur schéma n°	Numéro ET 1106(A)	Numéro ET 11062
35	Bouchon rond		2	7	36-9211-21-BT	36-9211-21-BT
36	Revêtement de guidon		2	7	36-9211-22-BT	36-9211-22-BT
37	Bague ressort	pour M8	8	14+28	39-9864-VC	39-9864-VC
38	Revêtement tube d'appui du guidon		1	12	36-1107-04-BT	36-1107204-BT
39	Pièce coulissante de selle		1	29+33	33-9211-08-SI	33-9211-08-SI
40	Bouchon carré		2	33	36-9211-23-BT	36-9211-23-BT
41	Axe de pédalier et roue à courroie		1	42+82	33-9211-09-SI	33-9211-09-SI
42	Pédalier et roue à courroie		1	41	36-9211-24-BT	36-9211-24-BT
43	Courroie trapézoïdale	430 PJ6	1	42+68	36-9211-25-BT	36-9211-25-BT
44	Vis	M6x15	2	47	39-10120-SW	39-10120-SW
45	Bague ressort	pour M6	2	44	39-9865-SW	39-9865-SW
46	Bague de sécurité	C12	2	44	36-9111-39-BT	36-9111-39-BT
47	Axe d'étrier magnétique		1	48	36-9211-26-BT	36-9211-26-BT
48	Etrier magnétique		1	47+49	33-9211-12-SI	33-9211-12-SI
49	Serrage		1	1+48	36-9211-27-BT	36-9211-27-BT
50	Vis	M6x35	1	1+48	39-10306	39-10306
51	Ecrou	M6	1	50	39-9861-VZ	39-9861-VZ
52	Bague ressort	pour M10	2	57	39-9995	39-9995
53	Roulement à billes		2	57	36-9211-36-BT	36-9211-36-BT
54	Roulement de serrage		1	53	36-9211-28-BT	36-9211-28-BT
55	Palier		1	56	36-9211-14-BT	36-9211-14-BT
56	Vis	M8x20	1	57	39-10095-CR	39-10095-CR
57	Étrier de serrage		1	1	33-9211-11-SI	33-9211-11-SI
58	Serrage de étrier de serrage		1	1+57	36-9211-37-BT	36-9211-37-BT
59	Ecrou autobloquant	M10	1	57	39-9981	39-9981
60	Ecrou de axe		2	69	39-9820-SW	39-9820-SW
61	Vis	M6x40	2	1+69	39-10000	39-10000
62	U- pièce		2	61	36-9713-55-BT	36-9713-55-BT
63	Ecrou	M6	2	61	39-9861-VZ	39-9861-VZ
64	Ecrou		2	69	39-9820	39-9820
65	Rondelle d'écartement		1	69	36-9211-15-BT	36-9211-15-BT
66	Roulement à billes		1	69	36-9211-38-BT	36-9211-38-BT
67	Roulement à billes	6000Z	2	68+69	39-9998	39-9998
68	Volant cinétique		1	67	33-9211-12-SI	33-9211-12-SI
69	Axe de volant cinétique		1	67	33-9211-13-SI	33-9211-13-SI
70	Vis	3,5x20	9	79	39-9909-SW	39-9909-SW
71	Vis	3x10	12	20+27+72	39-10127-SW	39-10127-SW
72	Revêtement environ		2	79	36-1107-05-BT	36-1107206-BT
74	Rondelle		2	44	39-10013-VC	39-10013-VC
75	Insert en caoutchouc		1	1	36-9211-31-BT	36-9211-31-BT
76	Ecrou autobloquant	M8	4	56+78	39-9918-CR	39-9918-CR
77	Rondelle intercalaire	17//22	1	41	36-9918-22-BT	36-9918-22-BT
78	Vis	M8x16	3	41+42	39-9823-SW	39-9823-SW
79 L	Revêtement gauche		1	1+79R	36-1106-11-BT	36-1106211-BT
79 R	Revêtement droit		1	1+79L	36-1106-12-BT	36-1106212-BT
80	Revêtement en haut		1	79	36-1107-06-BT	36-1107205-BT
81	Bague de sécurité	C17	2	41	36-9805-32-BT	36-9805-32-BT
82	Roulement à billes	6203ZZ	2	1+41	39-9947	39-9947
83	Rondelle	4//10	2	2	39-10510	39-10510
84	Vis	3x10	2	85	39-10127-SW	39-10127-SW
85	Revêtement Rondelle		1	80	36-9211-39-BT	36-9211-39-BT
86	Insert en caoutchouc		1	1	36-9211-40-BT	36-9211-40-BT
87	Support de capteur		1	1+16	36-9103-18-BT	36-9103-18-BT
88	Kit d'outillage				36-9211-34-BT	36-9211-34-BT
89	Notice de montage et d'utilisation				36-1106-14-BT	36-1106-14-BT

1. Overzicht van de losse delen	pagina 3
2. Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies	pagina 33
3. Montagehandleiding met explosietekeningen	pagina 34-36
4. Opstappen, Gebruiken & Afstappen	pagina 37
5. Handleiding bij de computer	pagina 38
6. Reiniging, Opslag, Onderhoud, Fixes Warming-up oefeningen (Warm Up)	pagina 39
7. Trainingshandleiding	pagina 40
8. Stuklijst	pagina 41-42
9. Exploded view	pagina 75

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



Waarschuwing:

Lees voor gebruik de gebruiksaanwijzing!

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. Bekijk vooral het zadel en het stuur correctie voor stevig positie.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

20. De toegelaten maximale belasting (= lichaamsgewicht) werd op 150 kg bepaald. Dit toestel werd conform de EN ISO 20957-1:2013 und EN ISO 20957-5:2016 „H/C“ gekeurd en gecertificeerd en in overeenstemming is met het EG-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.

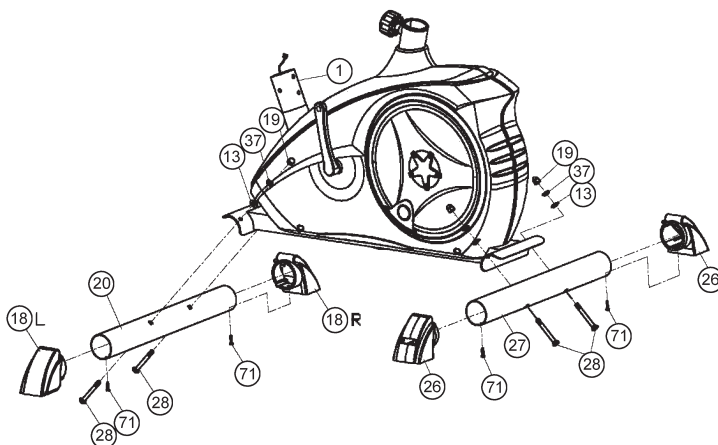
Montagehandleiding

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: 30 - 40 min.

Stap 1:

Montage van de voorste en van de achterste voet (20+27)

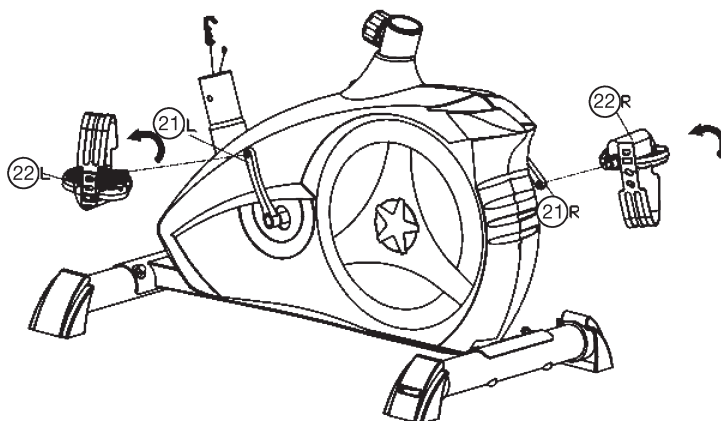
1. Monteer de eindkappen met rollers (18) door middel van schroeven (71) op de voorste voet bar (20), zodat de wielen recht naar voren worden geconfronteerd.
2. Monteer de voorste korte poot (20) met de vooraf gemonteerde transportrollen (18) op het onderstel (1). Gebruik daarvoor twee bouten (28), tussenringen (13), veerringen (37) en dopmoeren (19).
3. Monteer de afdekdoppen met hoogtecompensatie (26) door middel van schroeven (71) op de achterste voet bar (27).
4. Monteer de achterste langer poot (27) met de vooraf gemonteerde afdekdoppen (26) op het onderstel (1). Gebruik daarvoor twee bouten (28), tussenringen (13), veerringen (37) en dopmoeren (19). Na de montage kunt u kleine oneffenheden van de vloer compenseren door aan de afdekdoppen (26) te draaien. Het apparaat moet zo worden opgesteld, dat het tijdens de training niet uit zichzelf beweegt. Opmerking: Met het oog op de hometrainer vervoer, zet je voet voor de voorste voet en kantel de hometrainer door te trekken op het stuur om de wielen.



Stap 2:

Montage van de pedalen (22L+22R)

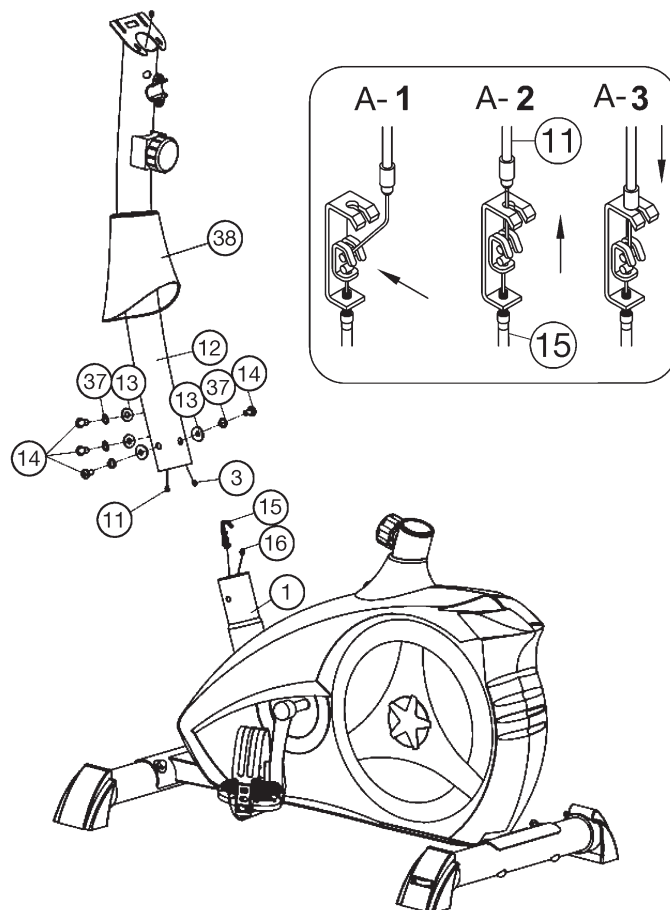
1. Schroef het rechter pedaal (22R) in de pedaalkrank (21R) aan de zijde die tijdens de training rechts is. (Let op! De schroefrichting is in wijzerrichting).
 2. Schroef het linker pedaal (22L) in de pedaalkrank (21L) aan de zijde die tijdens de training links is. (**Let op!** De schroefrichting is 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 (22).
- (Opmerking: Het einde het aantal gaten voor size moeten naar buiten wijzen.)



Stap 3:

Montage van de stuurbuis (12) aan het onderstel (1).

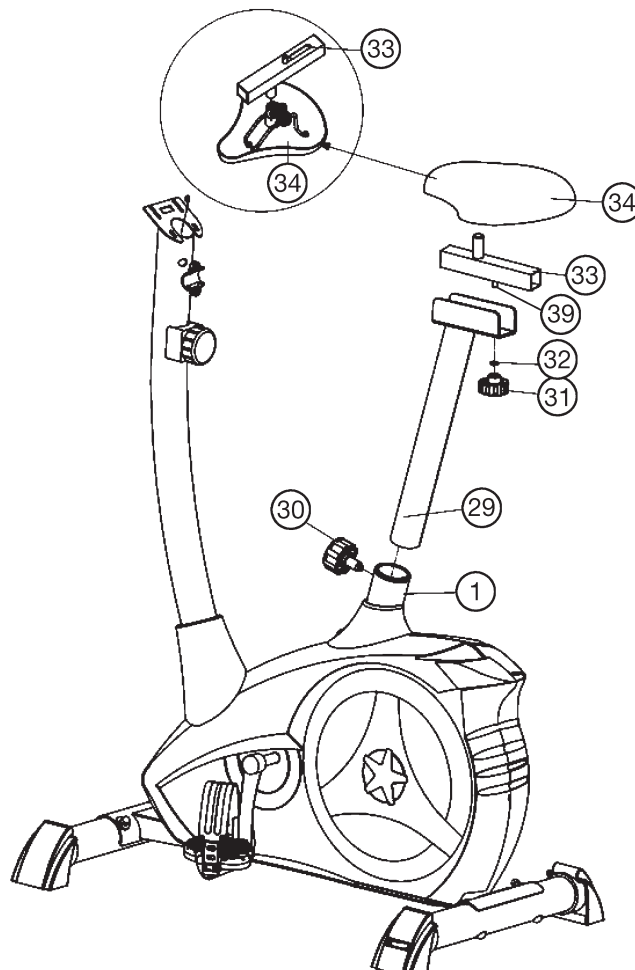
1. Plaats de stuurbuis bekleding (38) aan het stuurbuis (12). Plaats de schroeven (14), ringen (13) en veerringen (37) op de vloer.
2. Pak de stuurbuis (12) waarin de computerkabel (3) al geplaatst is. Verbind de stekker voor de computerkabel (3) die uit de onderkant van de stuurbuis (12) steekt met de bijbehorende stekker voor de computerkabel (16) die uit het onderstel (1) steekt.
3. Breng het uiteinde van de weerstandsinstelling (11) naar de opname van de Bowdenkabel (15) en verbind deze met elkaar zoals in afbeelding ([1]-[3]) weergegeven. Wij raden u aan om, voordat u aan deze installatiestap begint, de weerstand in te stellen op het hoogste niveau, waarbij de kabel het verst verwijderd is van de kabelmantel. Plaats de onderkant van de kabel (11) in het haakje (afbeelding 1). Trek aan de kabel (afbeelding 2) totdat het haakje omhoog schiet en plaats vervolgens de kabel (11) in de houder (15) (afbeelding 3).
4. Plaats de stuurbuis (12) in de bijbehorende buis van het onderstel (1). Let hierbij op dat de gemaakte kabelverbindingen niet bekneld raken. Schuif de kabelverbinding langzaam naar onderen in de buis van het onderstel wanneer u de stuurbuis (12) plaatst. Schroef de stuurbuis (12) m.b.v. bouten (14), veerringen (37) en onderlegplaatjes (13) op het frame (1).
5. Schuif de stuurbuis bekleding (38) op dat gemaakte schroef verbinding.



Stap 4:

Montage van de zadel (34) en de zadelglijder (33) aan het zadelsteunbuis (29) en de zadelsteunbuis (29) aan het frame (1).

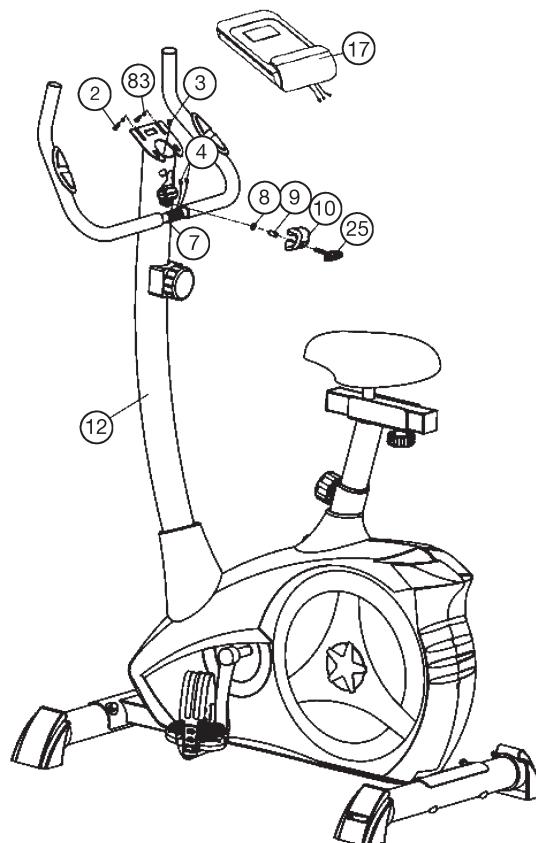
1. Bevestigd u het zadel (34) met de zadelhouder op de zadelglijder (33) en schroeft u deze in de gewenste positie vast. Hiervoor moeten beide zwarte moeren worden vastgedraaid.
2. Legt de zadelgeleider (33) in de houder aan het zadelbuisen frame (29) en bevestigd u deze in de gewenste horizontale positie met de stergrep moer (31), de tussenring (32) en het bevestigingsschroef (39).
3. Plaats de zadelbuis (29) in de bijbehorende buis van het onderstel (1). Stel de gewenste positie in en borg deze door de bout met snelsluiting (30) te plaatsen en vast te draaien. (de snelsluiting (30) moet losgemaakt worden door deze een beetje te draaien, en daarna kan getrokken worden om de hoogtevastzetting vrij te geven en de hoogte van het zadel te verstellen. Na de gewenste instelling de snelsluiting (30) opnieuw vastdraaien en vastzetten). Bovendien moet erop worden gelet dat de zadelbuis bij het instellen van de gewenste positie niet verder uit het onderstel wordt getrokken dan de hoogste instelpositie, die gemarkeerd is. **Let op:** Voor elke training het zadel op een vaste zitplaats positie controleer.



Stap 5:

Montage van de computer (17) en de stuur (7) aan de stuurbuis (12).

1. Voer het stuur (7) door de geopende stuurhouder op de stuurframe (12) en sluit u deze over het stuur (7). Voer het pols kabel (4) door de opening van de steunbuis (12) aan de bovenzijde uit de stuurbuis (12).
2. Plaats de stuur bekleding (10) aan de stuurhouder of de stuur (7).
3. Plaats u een Afstandstuk (9) en een tussenring (9) op de stuurgrep schroef (25) en hiermee bevestigd u het stuur (7) in de gewenste positie op stuurbuis (12).
4. Steek de stekker van de computerkabel (3) en de pols kabel (4), die aan de bovenzijde uit de stuurbuis (12) steekt, in de kabel bus aan de achterzijde van de computer (17).
5. Neem de bijgeleverde computer (17) uit de verpakking en plaats de Batterijen, (Type „AAA“ penlite - 1,5 V) let daarbij op de goede polen, in het batterijvak aan de achterzijde van de computer (17). (Batterijen voor de computer ligt niet bij de levering. Raadpleeg ze voor de handel.)
6. Plaats de computer (17) op de stuursteunbuis (12) en bevestigd u deze met de schroef (2) en onderlegplaatje (83).



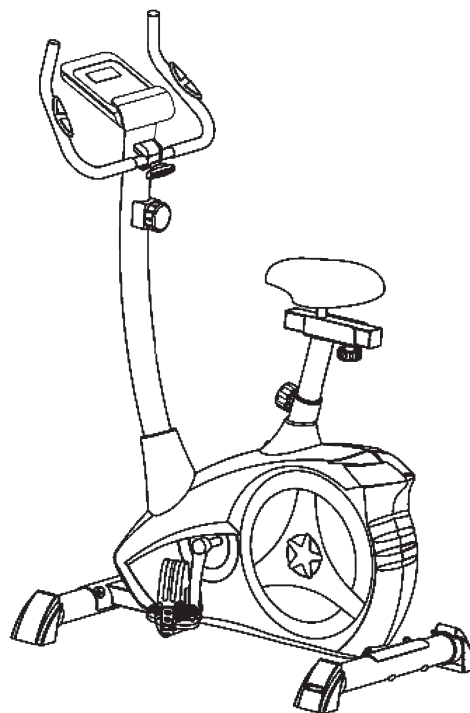
Stap 6:

Controle:

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



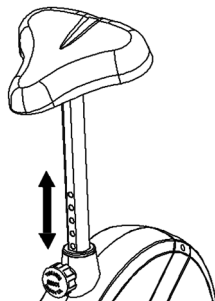
Opstappen, Gebruiken & Afstappen

Transport van Apparaat:

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

Aanpassen – Hoogte zadel

Voor een effectieve workout, dient het zadel op de juiste hoogte te zijn afgesteld. Tijdens het trappen, dienen uw knieën licht gebogen te zijn wanneer de pedalen in de verste positie staan. Om de hoogte van het zadel aan te passen, draait u de knop los en trekt deze voorzichtig uit. Zet het zadel op de juiste hoogte, laat de knop los en draai deze goed vast.



Belangrijk:

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

Een biomechanisch optimale zitpositie zorgt voor een optimale krachtoverbrenging. De bedoeling is dat de bestaande kracht zo groot mogelijk komt op de pedalen en de spieren optimaal effect werkt. De zitpositie van invloed op welke spieren hoofdzakelijk worden gebruikt in essentie. De juiste positie van het stuur is verantwoordelijk voor het houden van het bovenlichaam gedeelte. Is het stuur gekozen instellingen horizontaal zodat je een atletische houding. Bij elke verdere scheefstand naar het lichaam, wordt een meer ontspannen houding aangepast. Om het stuur te passen gewoon draai de schroef los stuur op tot de in de gewenste stand kan worden gebracht en draai ze na aanpassing opnieuw stevig.

Om problemen zoals rug / knie pijn of gevoelloosheid in de voeten voorkomen door een gebrek aan zitpositie op de fiets het behoud van een juiste afstelling van het zadel en het stuur wordt sterk aanbevolen.

De Opstappen, Gebruiken en Afstappen

Opstappen:

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

Gebruik:

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

Afstappen:

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

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

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

Computerhandleiding

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

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

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

Na beëindiging van de training wordt de computer automatisch na ca. 4 minuten uitgeschakeld. Alle tot dan toe bereikte waarden worden opgeslagen en wanneer de training wordt hervat worden ze opnieuw weergegeven.

Weergave:

1. „TIME“-tijd-weergave:

De actuele benodigde tijd worden in minuten en seconden weergegeven. Een bepaalde waarde kan worden ingesteld met behulp van de „E“-toets. Wanneer een bepaalde tijd is ingesteld wordt de nog resterende tijd weergegeven. Wanneer de ingestelde waarde wordt bereikt, wordt dat door een akoestisch signaal weergegeven.

De laatst bereikte waarde bij deze functie wordt automatisch opgeslagen. (De maximale weergave 99 minuten)

2. „SPEED“-Km/h-weergave:

De actuele snelheid wordt in kilometers per uur weergegeven. Een bepaalde waarde kan niet worden ingesteld met behulp van de „E“-toets. Ook wordt de laatst bereikte waarde bij deze functie niet opgeslagen. (De maximale snelheid bedraagt 999,9 km/h)

3. „CAL“-weergave:

De actuele stand van het aantal verbruikte calorieën wordt weergegeven. Een bepaalde waarde kan worden ingesteld met behulp van de „E“-toets. Wanneer het aantal te verbruiken calorieën is ingesteld wordt het aantal nog te verbruiken calorieën weergegeven. Wanneer de ingestelde waarde wordt bereikt, wordt dat door een akoestisch signaal weergegeven. De laatst bereikte waarde bij deze functie wordt automatisch opgeslagen. (De maximale waarde bedraagt 999,0 calorieën)

4. „DIST“-weergave:

De actuele stand van het aantal afgelegde kilometers wordt weergegeven. Een bepaalde waarde kan worden ingesteld met behulp van de „E“-toets. Wanneer een bepaalde afstand is ingesteld wordt de nog resterende afstand weergegeven. Wanneer de ingestelde waarde wordt bereikt, wordt dat door een akoestisch signaal weergegeven.

De laatst bereikte waarde bij deze functie wordt automatisch opgeslagen. (De maximale afstand bedraagt 999,9 km)

5. „PULSE“-weergave:

De actuele hartslag wordt in slagen per minuut weergegeven. Het is mogelijk om vooraf een waarde in te voeren met de „E“-toets. Ook wordt de laatst bereikte waarde bij deze functie niet opgeslagen. (Maximaal kan 40-240 slagen per minuut worden weergegeven)

Opgepast:

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

6. „SCAN“-functie :

Wanneer deze functie wordt geselecteerd, worden in een voortdurende wisseling in ca. 5 seconden de actuele waarden van alle functies na elkaar aangegeven?

7. „STOP“-weergave:

Weergave van de modus „Stop“. Er kunnen vooraf bepaalde gegevens ingesteld worden.

Toetsen:

1. „F“-toets (Functie):

Door één keer kort op deze toets te drukken kan tussen functies worden gewisseld; d.w.z. dat de betreffende functie waarin m.b.v. de E-toets een waarde moet worden ingevoerd, kan worden geselecteerd. De gewenste functie wordt in het venster weergegeven. Alle weergegeven waarden worden daarbij teruggezet op nul.

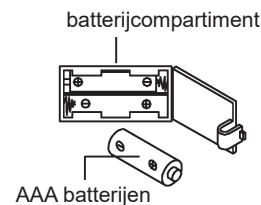
2. „E“-toets (Invoer):

Door telkens één keer kort op deze toets te drukken kunnen waarden in de afzonderlijke functies trapsgewijs worden ingesteld. Daarvoor moet eerst de gewenste functie met de „F“-toets worden geselecteerd.

Door deze toets langer ingedrukt te houden verspringen de waarden sneller. Bij het begin van de work-out wordt dan vanaf de ingestelde waarde teruggeteld naar nul.

3. „L“-toets (Verwijderen):

Door deze toets kort in te drukken kan de geselecteerde waarde met de „F“-toets op nul worden gezet. Door de toets lang in te drukken (ca. 3 seconden) kunnen alle waarden worden gewist.



Vervangen van de batterijen:

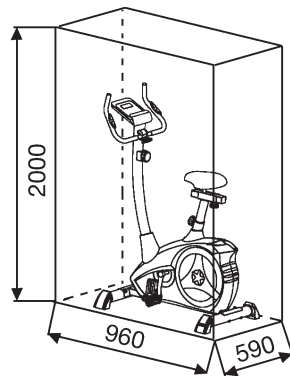
1. Open het deksel van het batterijcompartiment en verwijder de gebruikte Batterijen. (Als de batterijen lekken verwijder ze onder toegenomen gezien het feit dat het accu zuur niet in aanraking met de huid komen en reinig het batterijcompartiment grondig.)

2. Plaats de nieuwe batterijen (type (AAA) 1,5 V in de juiste volgorde en rekening houdend met de polariteit in het batterijvak en sluit het batterijdeksel zodat het vastklikt.

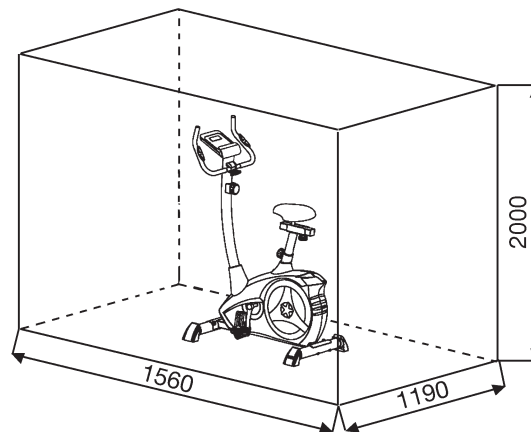
3. Als de computer niet meteen halen, de functie moet Batterijen worden verwijderd gedurende 10 seconden en weer terugplaatst.

4. De lege batterijen goed in overeenstemming met de afvoervoorschriften afgevoerd en geen restafval niet geven.

Oefenterrein in mm
(Voor de apparaat-en
gebruikers)



Oefenterrein in mm
(Voor de apparaat-en
gebruikers)



Reiniging, onderhoud en opslag van de hometrainer:

1. Reiniging

Gebruik alleen een vochtige doek voor het reinigen.

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

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

2. Opslag

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

3. Onderhoud

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

Fixes:

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

Probleem	Mogelijke oorzaak	Oplossing
De computer wordt niet ingeschakeld door het indrukken van een knop.	Geen batterijen of accu's geplaatst leeg	Controleer de batterijen in de batterijhouder voor een goede pasvorm of vervangen.
De computer telt niet en gaat niet aan de start van de opleiding een.	Ontbrekende sensor impuls als gevolg van onjuiste of opgelost connector.	Controleer de stekker van de computer en de stekker in de ondersteunende buis voor een goede pasvorm.
De computer telt niet en gaat niet aan de start van de opleiding een.	Ontbrekende sensor puls door een onjuiste positie van de sensor.	Schroef het deksel en controleer de afstand van de sensor tot de magneet. Een magneet in de Tretkurbelscheibe tegenover de sensor en moet een afstand van minder dan <5 mm.
Geen hartslagindicatie	Pols stekker niet in het steekcontact.	Steek de connector van de afzonderlijke puls kabel in de juiste aansluiting op de computer.
Geen hartslagindicatie	Pols-sensor is niet goed aangesloten	Schroef de handsensoren en controleer het., Zijn de connectors goed zitten en de kabel voor de mogelijke schade.
Weerstand niet merkbaar veranderen bij verstelling	Kabelverbinding is niet goed aangesloten	Controleer de kabelaansluiting in de ondersteunende buis voor een goede conditie volgens de montage-instructies.

Algemene trainingsinstructies

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

INTENSITEIT

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

TRAININGSHARTSLAG

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

01 Maximale hartslagberekening

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

Sally Edwards-formule:

Mannen:

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

Dames:

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

02 Training hartslagberekening

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

Gezondheid - Zone: Regeneratie en Compensatie

Geschikt voor: Beginners

Type training: zeer lichte duurtraining

Doel: herstel en gezondheidsbevordering. Bouwen aan de basisconditie.

Trainingshartslag = 50 tot 60% van de maximale hartslag

Vetstofwisseling - Zone: Basis - Duurtraining 1

Geschikt voor: beginners en gevorderden

Type training: lichte duurtraining

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

Trainingshartslag = 60 tot 70% van de maximale hartslag

Aerobic - Zone: Basis - Duurtraining 1 tot 2

Geschikt voor: beginners en gevorderden

Type training: matige duurtraining.

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

Trainingshartslag = 70 tot 80% van de maximale hartslag

Anaëroob - Zone: Basis - Duurtraining 2

Geschikt voor: gevorderde en wedstrijdporters

Type training: matige duurtraining of intervaltraining

Doel: verbetering van lactaattolerantie, maximale prestatieverhoging.

Trainingshartslag = 80 tot 90% van de maximale hartslag

Competitie - Zone: Prestaties / Competitie Training

Geschikt voor: sporters en topsporters

Type training: intensieve intervaltraining en wedstrijdtraining

Doel: verbetering van maximale snelheid en kracht.

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

Trainingshartslag = 90 tot 100% van de maximale hartslag

Voorbeeldberekening:

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

01: Maximale puls - berekening

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

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

Maximale hartslag = ca. 190 slagen/min

02: Training hartslagberekening

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

Trainings hartslag = 60 tot 70% van de maximale hartslag

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

Trainings hartslag = 114 slagen/min

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

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,

FREQUENTIE

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

4. PLANNING VAN DE TRAINING

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

Voorbeeld - rekoefeningen voor de opwarm- en afkoelfase

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



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



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



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



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

MOTIVATIE

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

Stuklijst - reserveonderdelenlijst AL 1 best.nr. 1106(A), 11062

Technische specificatie: Stand: 02.05.2022

- Magnetisch remsysteem met
- ca. 9 kg vliegwielmassa
- 8-traps vergrendeling
- Horizontaal (7cm) en verticaal (21cm) verstelbare zadelpositie (snelsluiting)
- handpolsslag meting
- Stelvoeten om waterpas te zetten transportrollen
- Stuur en zadel zijn verstelbaar
- Bedieningsvriendelijke Touch Screen computer met aanduiding van; tijd, snelheid, afstand, ca. calorieverbruik, polsslagfrequentie en SCAN.
- Instelbaarheid van de grenswaarden; tijd, afstand, ca. Calorieverbruik.
- Overschrijding van de grenswaarden worden aangeduid.
- Belastbaar met een lichaamsgewicht tot ca. 150 kg
- Geschikt voor een hoogte van 150-195cm

Afmeting: ca. L 96x B 59 x H 134 cm
Gewicht van het product: 27kg
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 / C



Afbeeldings- nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan afbeeldingsnr.	ET-nummer 1106(A)	ET-nummer 11062
1	Basis frame		2		33-9211-01-SI	33-1106101-SW
2	Schroef	M4x12	2	17	39-10188	39-10188
3	Verbindingskabel		1	16+17	36-9211-07-BT	36-9211-07-BT
4	Polseenheit		2	7	36-9211-08-BT	36-9211-08-BT
5	Schroef	M5x50	1	11	39-10406	39-10406
6	Onderlegplaatje gebogen	5//20	1	5	39-10111-VC	39-10111-VC
7	Stuur		1	12	33-9211-02-SI	33-1106102-SW
8	Onderlegplaatje		2	25+26	39-10520	39-10520
9	Afstandsstuk		1	25	36-9613209-BT	36-9613209-BT
10	Stuurbekleding		1	7	36-9211-09-BT	36-9211-09-BT
11	Weerstandinstelling		1	12	36-9211-10-BT	36-9211-10-BT
12	Stuursteunbuis		1	1	33-9211-03-SI	33-1106103-SW
13	Onderlegplaatje gebogen	8//19	8	14+28	39-9966-CR	39-9966-CR
14	Zeskantschroef	M8x16	4	12	39-9886-CR	39-9886-CR
15	Bowdenkabel		1	11+48	36-9211-11-BT	36-9211-11-BT
16	Sensor		1	3	36-9211-12-BT	36-9211-12-BT
17	Computer		1	12	36-1106203-BT	36-1106203-BT
18 L	Eindkap met transportrol links		1	20	36-9211-13-BT	36-9211-13-BT
18 R	Eindkap met transportrol rechts		1	20	36-1107-08-BT	36-1107-08-BT
19	Dopmoer		4	28	39-9900-CR	39-9900-CR
20	Voetbuis voor		1	1	33-9211-04-SI	33-1106104-SW
21 L	Pedaalkruk links	9/16"	1	41	33-1107-12-SI	33-1107-12-SI
21 R	Pedaalkruk rechts	9/16"	1	41	33-1107-13-SI	33-1107-13-SI
22 L	Pedaal links	9/16"	1	21L	33-1107-14-BT	33-1107-14-BT
22 R	Pedaal rechts	9/16"	1	21R	33-1107-15-BT	33-1107-15-BT
23	End dop		2	21	36-9840-15-BT	36-9840-15-BT
24	Schroef	M8x25	2	21	39-10455	39-10455
25	Ster grep schroef		1	12	36-9211-16-BT	36-9211-16-BT
26	Kappen met hoogtecompensatie		2	27	36-9211-17-BT	36-9211-17-BT
27	Voetbuis achteren		1	1	33-9211-05-SI	33-1106105-SW
28	Schroef	M8x75	4	20+27	39-10019-CR	39-10019-CR
29	Zadel steun pijp		1	1+33	33-9211-06-SI	33-1106106-SW
30	Snelslot		1	1+29	36-9211-18-BT	36-9211-18-BT
31	Ster grepmoer		1	33+39	36-9211-19-BT	36-9211-19-BT
32	Onderlegplaatje	10//20	1	31	39-9989-CR	39-9989-CR
33	Zadelglijder		1	29	33-9211-07-SI	33-1106107-SW
34	Zadel		1	33	36-9211-20-BT	36-9211-20-BT
35	Ronde dop		2	7	36-9211-21-BT	36-9211-21-BT

Nederlands

Afbeeldings- nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan afbeeldingsnr.	ET-nummer 1106(A)	ET-nummer 11062
36	Grep overtrek		2	7	36-9211-22-BT	36-9211-22-BT
37	Veerring	voor M8	8	14+28	39-9864-VC	39-9864-VC
38	Stuurbuisbekleding		1	12	36-1107-04-BT	36-1107204-BT
39	Zadelglijderschroef		1	29+33	33-9211-08-SI	33-9211-08-SI
40	Vierkante stop		2	33	36-9211-23-BT	36-9211-23-BT
41	Pedaalas		1	42+82	33-9211-09-SI	33-9211-09-SI
42	Pedaalaandrijfschijf		1	41	36-9211-24-BT	36-9211-24-BT
43	Flakke riem	430 PJ6	1	42+68	36-9211-25-BT	36-9211-25-BT
44	Schroef	M6x15	2	47	39-10120-SW	39-10120-SW
45	Veerring	voor M6	2	44	39-9865-SW	39-9865-SW
46	Vastzetting	C12	2	44	36-9111-39-BT	36-9111-39-BT
47	Magneetbeugelas		1	48	36-9211-26-BT	36-9211-26-BT
48	Magneetbeugel		1	47+49	33-9211-12-SI	33-9211-12-SI
49	Veer		1	1+48	36-9211-27-BT	36-9211-27-BT
50	Schroef	M6x35	1	1+48	39-10306	39-10306
51	Moer	M6	1	50	39-9861-VZ	39-9861-VZ
52	Veerring	voor M10	2	57	39-9995	39-9995
53	Kogellager		2	57	36-9211-36-BT	36-9211-36-BT
54	Spanrol		1	53	36-9211-28-BT	36-9211-28-BT
55	Glijdlager		1	56	36-9211-14-BT	36-9211-14-BT
56	Schroef	M8x20	1	57	39-10095-CR	39-10095-CR
57	Spanrolbeugel		1	1	33-9211-11-SI	33-9211-11-SI
58	Veer		1	1+57	36-9211-37-BT	36-9211-37-BT
59	Zelfborgende moer	M10	1	57	39-9981	39-9981
60	Asmoer		2	69	39-9820-SW	39-9820-SW
61	Schroef	M6x40	2	1+69	39-10000	39-10000
62	U-part		2	61	36-9713-55-BT	36-9713-55-BT
63	Moer	M6	2	61	39-9861-VZ	39-9861-VZ
64	Moer		2	69	39-9820	39-9820
65	Afstandsring		1	69	36-9211-15-BT	36-9211-15-BT
66	Riemwiel		1	69	36-9211-38-BT	36-9211-38-BT
67	Kogellager	6000Z	2	68+69	39-9998	39-9998
68	Vliegwielen		1	67	33-9211-12-SI	33-9211-12-SI
69	Vliegwielen		1	67	33-9211-13-SI	33-9211-13-SI
70	Schroef	3,5x20	9	79	39-9909-SW	39-9909-SW
71	Schroef	3x10	12	20+27+72	39-10127-SW	39-10127-SW
72	Ronde bekleding		2	79	36-1107-05-BT	36-1107206-BT
74	Onderlegplaatje		2	44	39-10013-VC	39-10013-VC
75	Rubberenring		1	1	36-9211-31-BT	36-9211-31-BT
76	Zelfborgende moer	M8	4	56+78	39-9918-CR	39-9918-CR
77	Onderlegplaatje gebogen	17//22	1	41	36-9918-22-BT	36-9918-22-BT
78	Schroef	M8x16	3	41+42	39-9823-SW	39-9823-SW
79 L	Bekleding links		1	1+79R	36-1106-11-BT	36-1106211-BT
79 R	Bekleding rechts		1	1+79L	36-1106-12-BT	36-1106212-BT
80	Bowense afdekking		1	79	36-1107-06-BT	36-1107205-BT
81	Vastzetting	C17	2	41	36-9805-32-BT	36-9805-32-BT
82	Kogellager	6203ZZ	2	1+41	39-9947	39-9947
83	Onderlegplaatje	4//10	2	2	39-10510	39-10510
84	Schroef	3x10	2	85	39-10127-SW	39-10127-SW
85	Rubberen ring		1	80	36-9211-39-BT	36-9211-39-BT
86	Glijder		1	1	36-9211-40-BT	36-9211-40-BT
87	Sensoropname		1	1+16	36-9103-18-BT	36-9103-18-BT
88	Gereedschapsset				36-9211-34-BT	36-9211-34-BT
89	Montage-en bedieningshandleiding				36-1106-14-BT	36-1106-14-BT

1. Обзор отдельных деталей	стр. 3
2. Важные рекомендации и указания по безопасности	стр. 43
3. Руководство по сборке с отдельными иллюстрациями	стр. 44-46
4. Пользование тренажером	стр. 47
5. Руководство по использованию компьютера	стр. 48
6. Чистка, техническое обслуживание и хранение	стр. 49
7. Спецификация	стр. 50
8. Вид в разобранном виде	стр. 51-52
	стр. 75

Уважаемые покупательницы и покупатели!

Поздравляем Вас с покупкой тренировочного снаряда для домашних занятий спортом и желаем Вам самых приятных впечатлений. Следуйте, пожалуйста, указаниям и инструкциям нашего руководства по монтажу и эксплуатации. Если у Вас возникнут какие-нибудь вопросы, то Вы можете в любое время без стеснения обращаться к нам.

С уважением, Ваш Christopheit-Sport GmbH
Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert



Внимание:

Прочтите руководство пользователя перед использованием!

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 промежутки времени (примерно через каждые 50 Часы работы) герметичность всех винтов, гаек и других проверьте соединения и валы доступа и суставы с некоторыми лечить смазку так, что безопасная состояние оборудования обеспечивается.

Особенно проверить седло и регулировку руля на герметичность.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

17. 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. Этот тренажер представляет собой спортивный снаряд, действующий в зависимости от скорости, т. е. его мощность возрастает по мере увеличения частоты вращения и наоборот.

19. Данный прибор является зависимым от скорости, т.е. с увеличением числа оборотов мощность увеличивается и наоборот. Прибор снабжен фиксируемой в 8-ми положениях регулировкой сопротивления, которая позволяет снизить либо повысить тормозное сопротивление и, тем самым, тренировочную нагрузку. При этом вращение ручки регулировки сопротивления в направлении ступени 1 ведет к снижению тормозного сопротивления и, тем самым, тренировочной нагрузки. Вращение ручки регулировки сопротивления в направлении ступени 8 ведет к повышению тормозного сопротивления и, тем самым, тренировочной нагрузки.

20. Допустимая максимальная нагрузка (= вес тела) установлена в 150 кг. Компьютер прошел испытания и сертификацию согласно нормам EN ISO 20957-1:2013 und EN ISO 20957-5:2016 „H/C“ и 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.

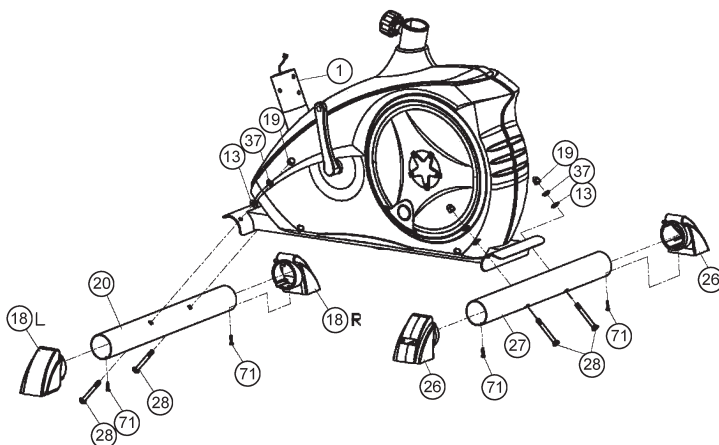
Руководство по монтажу

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

Шаг 1:

Монтаж ножек (20+27) на основную раму (1)

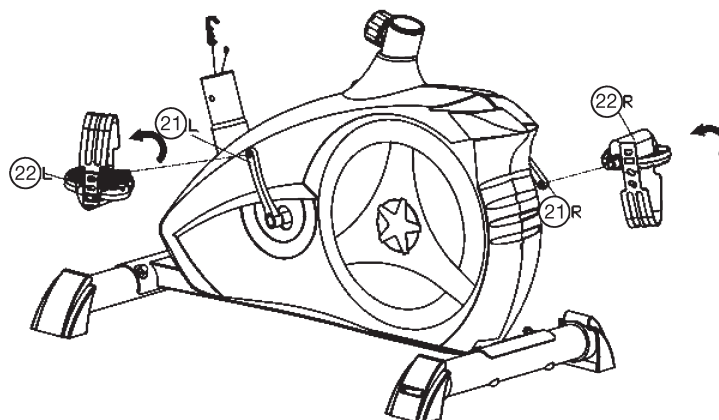
1. Смонтируйте Колпачки ножек с транспортировочными роликами (18) посредством винтов (71) в Передняя ножка (20), так что транспортные роли были направлены вперед.
2. Смонтируйте Короткая передняя нога (20) с транспортировочными роликами (18) на основную раму (1). Используйте для этого по два болта (28), подкладные шайбы (13), пружинные шайбы (37) и колпачковые гайки (19).
3. Смонтируйте Колпачок ножки (26) посредством винтов (71) в Задняя ножка (27).
4. Смонтируйте расширенный передняя нога (27) на основную раму (26). Используйте для этого по два болта (28), подкладные шайбы (13), пружинные шайбы (37) и колпачковые гайки (19). После того, как Вы смонтировали весь тренажер, правильно выставите компенсаторы неровности пола. Этим Вы предупредите непреднамеренные движения тренажера во время тренировки.



Шаг 2:

Монтаж педалей (22L+22R) шатуны педалей (21L+21R)

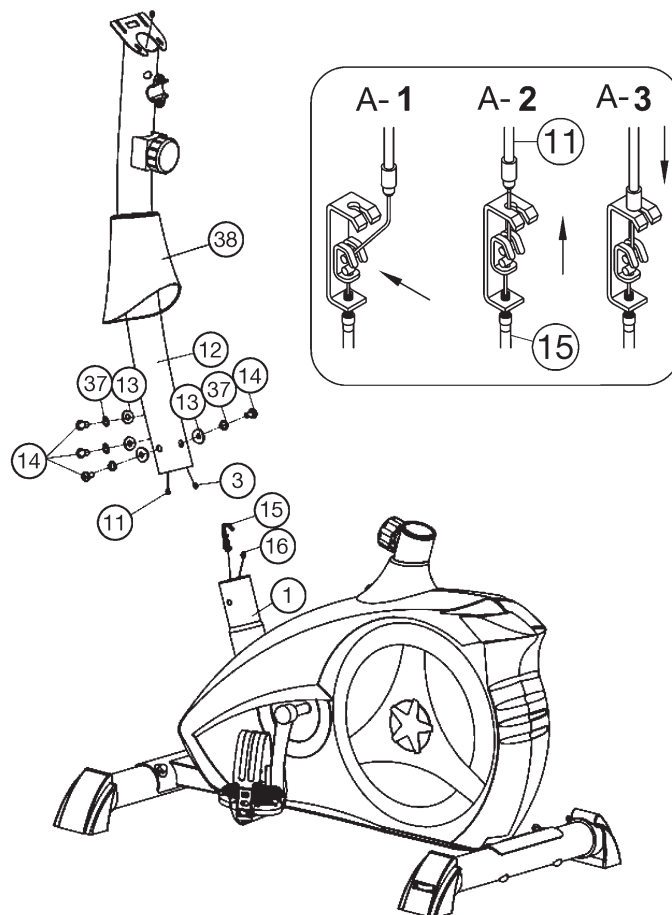
1. Прикрутите правую педаль (22R) на шатун педали (21R), находящийся с правой стороны в направлении движения. (Внимание! Направление закручивания болта: по часовой стрелке).
2. Прикрутите левую педаль (22L) на шатун педали (21L), находящийся с левой стороны в направлении движения. (Внимание! Направление 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.
(Примечание: конец множеством отверстий для Установка Размер должны быть обращены наружу.)



Шаг 3:

Монтаж опорной трубы руля (12) на основную раму (1)

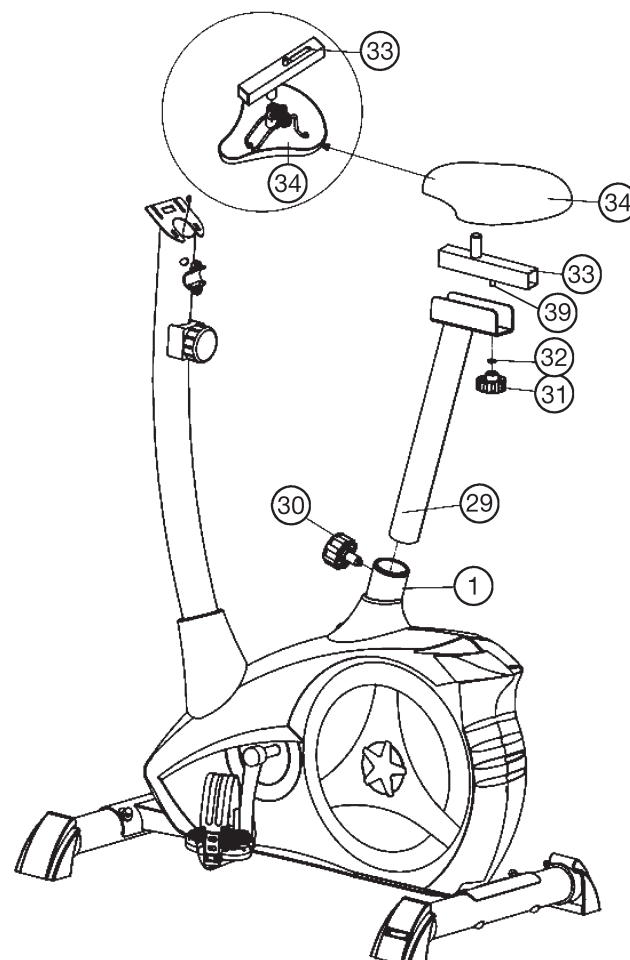
1. Вставьте манжету Обшивку опорной трубы (38) на опорную трубу седла (12). Вставьте винты (14), шайбы (13) с пружинными шайбами (37) руку на полу.
2. Возьмите опорную трубу руля (12) с предварительно смонтированным соединительным кабелем (3). Соедините штекер компьютерного кабеля (3), выходящий из опорной трубы руля (12), со штекером серводвигателя (16), выходящего из основной рамы (1).
(Внимание!) Выходящий из опорной трубы (12) конец компьютерного кабеля (3) не должен западать в трубу, т.к. он Вам еще понадобится при последующем монтаже). Также обратите внимание на то, чтобы при соединении труб компьютерные кабели не были зажаты.
3. Проведите коней регулировки сопротивления (11) к креплению тросовой тяги (15) и соедините их друг с другом, как представлено на рисунках с ([1]-[3]). Регулировку сопротивления установить так, чтобы тяга с головкой выходила как можно дальше из обшивки. (Уровень 8). После чего зацепите головку на конце тяги регулировки сопротивления на крючок, находящийся на красном креплении. (Рис. 1). Потяните всю опорную трубу с прицепленной головкой тяги вверх так, чтобы крючки в креплении переместились вверх (Рис. 2) и обшивка крепления застопорилась (Рис. 3).
4. Вставьте опорную трубу руля (12) в соответствующее крепление на основной раме (1). Обратите внимание на то, чтобы кабельное соединение не защемлялось, и медленно вставьте опорную трубу руля (12) в соответствующее крепление на основной раме. Прикрутите опорную трубу руля (12) к основной раме (1) с помощью болтов (14), пружинных шайб (37) и подкладных шайб (13).
5. Вставьте манжету Обшивку опорной трубы (38) на опорную трубу седла (12).



Шаг 4:

Монтаж седла (34) и салазок седла (33) на опорную трубу седла (29) и опорной трубы седла (29) на основную раму (1)

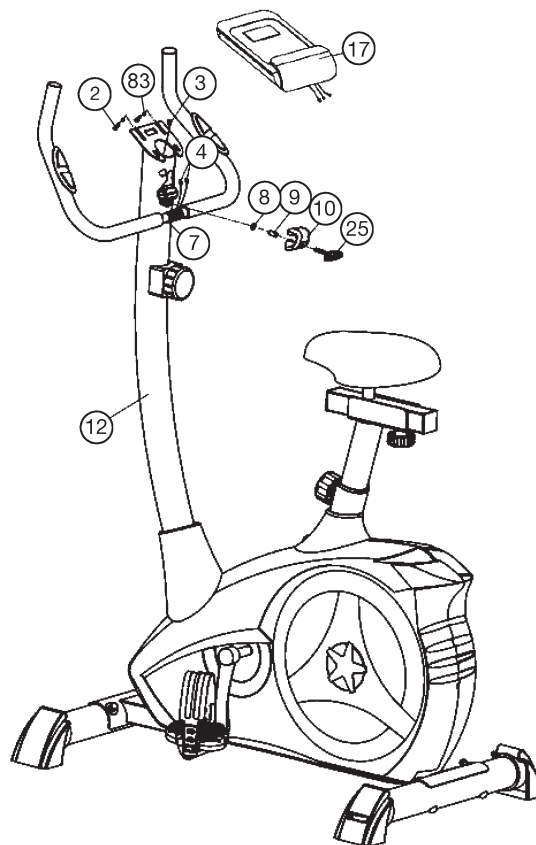
1. Вставьте седло (34) креплением седла в салазки седла (33) и крепко прикрутите в желаемом наклоне. Для этого необходимо затянуть обе черные гайки.
2. Вставьте салазки седла (33) в крепление на опорной трубе седла (29) и закрепите в желаемом горизонтальном положении с помощью грибовидной шайбы (31), подкладной шайбы (32) и болта (39).
3. Вставьте манжету опорную трубу седла (29) и соответствующее крепление на основной раме (1) и зафиксируйте ее в желаемом положении с помощью быстродействующего затвора (30). (Быстродействующий затвор (30) должен быть немного ослаблен посредством небольшого поворачивания, после этого он вытягивается для освобождения фиксации высоты и высота седла может быть переставлена. После желаемой настройки снова закрепить быстродействующий затвор (30) посредством закручивания. **Внимание!** Пожалуйста, перед каждой тренировкой проверяют седло на твердое положение водителя на сиденье.



Шаг 5:

Монтаж руля (7) и компьютера (17) на опорную трубу руля (12)

1. Подведите руль (7) к открытому креплению руля на опорной трубе руля (12) и закройте его над рулем (7).
2. Вставьте оболочки рукоятки (10) на руль (7).
3. Наденьте подкладную шайбу (9) и подкладные шайбы (8), на грибовый болт (25) и прикрутите ими руль (7) к опорной трубе руля (12).
4. Вставьте штекер компьютерного кабеля (3) и кабеля измерения пульса (4) выходящий сверху из опорной трубы руля (12), в соответствующее гнездо, находящееся на обратной стороне компьютера (17).
5. Вставьте батарейки (2x AAA- 1,5V) в компьютер (17). (Батареи для компьютера не прилагаются в объеме поставок. Пожалуйста, займите ее в торговле.)
6. Поместите компьютер (17) сверху на опорную трубу руля (12) и зафиксируйте с помощью болтов (2) и Подкладная (83).



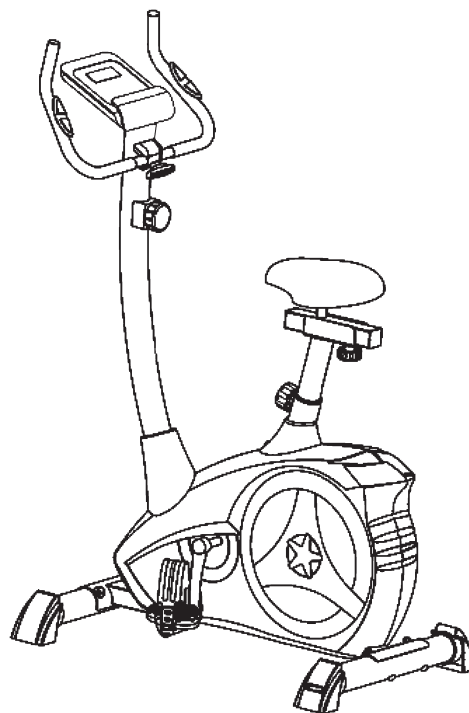
Шаг 6:

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.



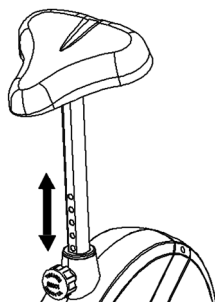
Пользование тренажером

Пользование тренажером

На передней ножке находятся два транспортировочных ролика. Для того, чтобы передвинуть тренажер на другое место или поместить на место хранения, возьмитесь за руль и наклоните тренажер на переднюю ножку так, чтобы тренажер можно было легко передвинуть с помощью транспортировочных роликов на нужное место.

Регулировка высоты седла:

Для принятия удобного положения на седле во время тренировки, необходимо установить правильную высоту седла. Правильным положением седла считается положение, когда колени в нижнем положении педали находятся в немного согнутом положении и не могут быть до конца выпрямлены. Для установления правильного положения седла ослабьте одной рукой быстродействующий затвор и вытяните грибок, другой рукой переставьте седло в желаемое положение. Отпустите грибок, чтобы он запал и крепко закрутите его.



Важно:

Удостоверьтесь в том, что быстродействующий затвор зафиксирован и крепко закручен. Не вытаскивайте опорную трубу седла до конца и не меняйте позиции седла во время тренировки.

Биомеханики оптимальное положение для сидения обеспечивает оптимальную передачу мощности. Цель состоит в том, что существующая сила как можно больше прибывает на педалях и мышц с оптимальными эффект работ. Посадка влияет, какие мышцы в основном используются по существу. Правильное положение руля несет ответственность за ведение верхнюю часть тела. Выбирается по горизонтали в Регулировка руля так что вы получите спортивную осанку. С каждым дальнейшего перекоса в сторону тела, более спокойное отношение регулируется. Для регулировки руль просто ослабьте винт руль, пока руль не может быть приведен в нужное положение и затяните их после регулировки снова твердо.

Для любых проблем, таких как боль назад / колена или онемение в ногах предотвратить из-за отсутствия места для сидения на велосипеде поддержание правильной регулировки седла и руля настоятельно рекомендуется.

Садиться и спускаться с тренажера:

Садиться на тренажер:

После установления правильной высоты седла возьмитесь за руль. Установите ближайшую педаль в нижнюю позицию и вдените ступню в фиксирующий ремешок так, чтобы она находилась в надежном положении на педали. Перекиньте другую ногу на противоположную сторону и сядьте на седло. При этом крепко держитесь двумя руками за руль. После этого вдените другую ступню в фиксирующий ремешок педали.

Пользование:

Держитесь двумя руками за руль и не вставайте с седла во время тренировки. Следите за тем, чтобы ступни на педалях все время тренировки были зафиксированы ремешками.

Спускаться с тренажера:

Прекратите тренировку, крепко держась за руль. Снимите сначала одну ступню с педали и поставьте ее надежном положении на пол и сойдите с седла. Снимите потом другую ступню с педали и поставьте ее на пол и сойдите с тренажера.

Этот тренажер – неподвижный домашний тренажер, имитирующий езду на велосипеде. Из-за тренировки при любой погоде, без внешних воздействий, а также без давления при езде в группе уменьшается вероятность падения и переутомления. Из-за возможности изменения сопротивления, езда на велосипеде предоставляет возможность тренировки сердечно-сосудистой системы без чрезмерного напряжения. При этом возможна более или менее интенсивная тренировка. При этом тренируются нижние конечности, укрепляется сердечно-сосудистая система и способствует поддержание хорошей спортивной формы.

Руководство по использованию компьютера

Входящий в комплект оборудования снаряда компьютер обеспечит Вам максимальный комфорт во время тренировки. Любой важный для тренировочного процесса показатель отражается на дисплее.

С началом тренировки на дисплее высвечиваются необходимые время, фактическая скорость, примерный расход калорий, пройденное расстояние и пульс тренирующегося в момент снятия показаний. Отсчет всех значений начинается от 0 с установкой счета вперед.

Компьютер включается простым нажатием кнопки „F“ или просто с началом тренировки. Компьютер начинает отсчет всех показаний и отображать их на дисплее.

Чтобы остановить компьютер, необходимо просто завершить тренировку. Компьютер останавливает все измерения и демонстрирует конечные результаты. Самые последние результаты функций ВРЕМЯ, КАЛОРИИ и КИЛОМЕТРАЖ заносятся в память на 4 минуты, и при возобновлении тренировки Вы можете начать с этих показателей.

Компьютер автоматически отключается примерно через 4 минуты после окончания тренировки. Все достигнутые до этого показатели.

Дисплей:

1. Дисплей „ZEIT“ (Время):

Показывает фактически затраченное время в минутах и секундах. С помощью кнопки „E“ можно предварительно задать определенные показатели. Если Вы задали определенное время, то указывается время, оставшееся до заданного предела. Как только указанный предел достигнут, тут же раздается акустический сигнал.

Производится запись в память последних результатов в этой функции. (Максимальная граница показателя 99 минут.)

2. Дисплей „KM/H“ (Км в час):

Показывается фактически достигнутая скорость в километрах в час. Невозможно предварительно задать с помощью кнопки „E“ определенный показатель. Запись в память последних результатов в этой функции не производится.

(Максимальная граница показателя 999,9 км/час)

3. Дисплей „KALORIEN“ (Калории):

Указывается фактическое количество израсходованных калорий. Можно предварительно задать определенный показатель в этой функции с помощью кнопки „E“. Если Вы задали определенный показатель, то указывается количество оставшихся до заданного предела калорий. Как только указанный предел достигнут, то тут же раздается акустический сигнал. Запись в память последних результатов в этой функции производится.

(Максимальная граница показателя 999,0 калорий)

4. Дисплей „KM“ (Километраж):

Показывается количество пройденных километров. Можно предварительно задать определенный показатель в этой функции с помощью кнопки „+“ и „-“. Если Вы задали определенный показатель, то указывается количество оставшихся до заданного предела километров. Как только указанный предел достигнут, то тут же раздается акустический сигнал. Производится запись в память последних результатов в этой функции.

(Максимальная граница показателя 999,9 км)

5. Дисплей „PULS“ (ПУЛЬС):

Демонстрируется фактическое состояние пульса в ударах в минуту. С помощью кнопки „E“ можно предварительно задать определенные показатели. Запись в память последних результатов в этой функции не производится.

(Максимальная граница показателя от 40 до 220 ударов в минуту)

Внимание:

Для измерения пульса необходимо одновременно взяться обеими руками за обе контактные поверхности на компьютере. При этом контактные поверхности должны находиться по середине внутренней стороны ладоней.

6. Функция „SCAN“ (Демонстрация всех показаний по очереди):

Если выбирается эта функция, то в интервале примерно 6 секунд, постоянно сменяя друг друга, демонстрируются по очереди достигнутые показатели всех функций.

7. Дисплей „STOP“ (СТОП):

Индикация стоп модуся. Возможен ввод данных.

Кнопки:

1. Кнопка „F“ (Функция):

Коротким однократным нажатием клавиши можно переходить от одной функции к другой, то есть выбирается соответствующая функция, в которую с помощью кнопки „E“ вводятся желаемые

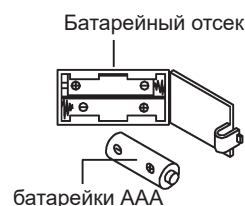
2. Кнопка „E“ (Ввод данных):

Однократным нажатием кнопки производится ввод значений той или иной функции. Для этого с помощью кнопки „F“ необходимо предварительно выбрать желаемую функцию.

Более длительным нажатием инициируется скоростной режим ввода, остановить который можно повторным нажатием.

3. Кнопка „L“ (Удаление данных):

Коротким нажатием этой кнопки можно установить выбранный с помощью кнопки „E“ показатель на ноль. Соответствующий показатель высвечивается на дисплее.



Замена батарей:

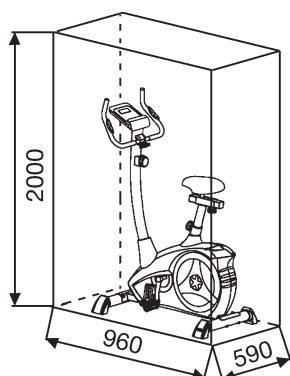
1. Откройте крышку батарейного отсека и удалите использованный Батарейки. (Если батареи разрядились, удалите их под увеличением, учитывая, что кислотная батарея не находится в контакте с кожей приходят и тщательно очистите батарейный отсек.)

2. Вставьте новые батарейки (тип (AAA) 1.5V AA в правильном порядке и принимая во внимание полярность в аккумуляторном отсеке и подключение Крышка батарейного отсека так, чтобы она зафиксировалась со щелчком.

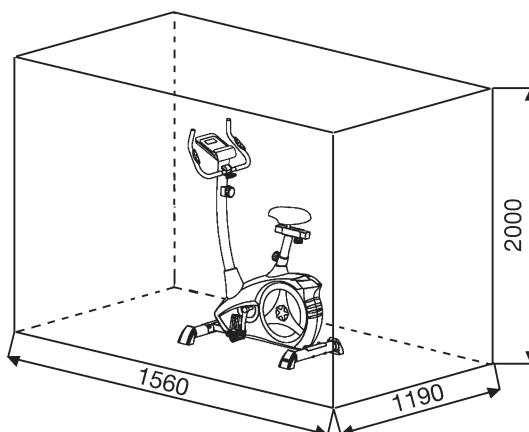
3. Если компьютер не об этой функции следует Батареи удаляются в течение 10 секунд и снова вставляется.

4. Утилизируйте разряженные батареи в соответствии с предписаниями должным образом и не дают остаточные отходы.

Область обучения в мм
(Для устройства и пользователя)



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



Чистка, техническое обслуживание и хранение велотренажера:

1. Очистка

Для очистки используйте только слегка влажную ткань.

Внимание: Никогда не используйте бензин, растворитель или другие агрессивные чистящие средства для очистки поверхности, так как это может повредить поверхность, будет причинен ущерб.

Устройство предназначено только для частного домашнего использования и подходит для использования в помещении. Содержите устройство в чистоте и избегайте попадания влаги на устройство.

2. Хранение

Извлеките батареи из компьютера, если вы не собираетесь использовать устройство более 4 недель. Сдвиньте каретку седла к рулю и подседельной трубе как можно глубже в раму. Выберите сухое место для хранения в доме и нанесите немного масла для распыления на левый и правый шариковые подшипники педали, на резьбу винта крепления руля и на резьбу быстроразъемного соединения. Накройте устройство, чтобы защитить его от обесцвечивания, вызванного солнечным светом и пылью.

3. Техническое обслуживание

Мы рекомендуем проверять затяжку резьбовых соединений, выполненных при сборке, через каждые 50 часов работы. Через каждые 100 часов работы следует смазывать левый и правый шарикоподшипники педали небольшим количеством аэрозольной смазки, резьбу крепежного винта руля и резьбу быстроразъемного соединения.

Поиск проблемы:

Если вы не можете устранить неисправность, используя приведенную информацию, обратитесь к своему дилеру или производителю.

Проблема	Возможно причина	Решение
Компьютер не включается при нажатии клавиши.	Батарейки не вставлены или батарейки разряжены	Проверьте правильность установки батарей в батарейном отсеке или замените их..
Компьютер не считывает и не включается при начале тренировки.	Отсутствие импульса датчика из-за неправильного или ослабленного штекерного соединения.	Проверьте правильность посадки штекерного соединения на компьютере и штекерного соединения в опорной трубе.
Компьютер не считывает и не включается при начале тренировки.	Отсутствие импульса датчика из-за неправильного положения датчика.	Отвинтите крышку и проверьте расстояние от датчика до магнита. Магнит в кривошипе педали находится напротив датчика и должен находиться на расстоянии менее 5 мм.
Нет отображения пульса	Импульсный штекер не подключен.	Вставьте отдельный разъем кабеля пульсометра в соответствующий разъем на компьютере.
Нет отображения пульса	Датчик сердечного ритма неправильно подключен	Открутите ручные датчики пульса и проверьте правильность посадки штекерных соединений и отсутствие повреждений кабелей.
Сопротивление при регулировке заметно не меняется.	Кабельное соединение подключено неправильно.	Проверьте состояние кабельного соединения, выполненного в опорной трубе, в соответствии с инструкцией по сборке.

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 x возраст) - (0,11 x масса тела)

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

Максимальный пульс = примерно 190 уд/мин.

02: Расчет пульса во время тренировки

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

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

Тренировочный пульс = 190 x 0,6 [60%]

Тренировочный пульс = 114 уд/мин.

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

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

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

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

3. ЧАСТОТА

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

4. ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОК

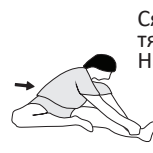
Каждое тренировочное занятие должно состоять из трех тренировочных фаз: «Фаза разогрева», «Фаза тренировки» и «Фаза охлаждения». В «фазе разогрева» температуру тела и снабжение кислородом следует повышать медленно. Это возможно с помощью гимнастических упражнений в течение пяти-десяти минут. После этого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

Пример – упражнения на растяжку для фаз разминки и заминки.

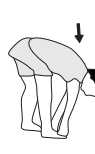
Начните фазу разминки с ходьбы на месте не менее 3 минут, а затем выполните следующие гимнастические упражнения. Не переусердствуйте с упражнениями и только продолжайте, пока не почувствуете легкое натяжение. Затем удерживайте позицию. Мы рекомендуем снова выполнять разминку в конце тренировки. Заканчивайте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



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



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



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



В положении широкого выпада обопри-тесь 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.

Спецификация - Список запасных частей **AL 1 № заказа 1106(A), 11062**

- Технические характеристики**
 - Магнитная система нагружения
 - Иннерционная масса 9 кг
 - 8 уровней нагрузки
 - Измерение пульса датчиками на рукоятках
 - Горизонтальное (7cm) и вертикальное (21cm) регулирование седла
 - Регулировка угла наклона седла и руля
 - Транспортировочные ролики
 - Компьютер с индикацией следующих параметров: время, скорость, дистанция, приibl. расход калорий, пульс, и Scan
 - Возможность задавать собственные параметры: время, дистанция, приibl и расход калорий
 - Извещение о превышении заданных параметров
 - Максимальный вес пользователя: 150 кг
 - Подходит для высоте 150-195см

По состоянию на 02.05.2022

Габаритные размеры: приibl. Д 96х Ш 59 х В 134 см
 Вес продукта: 27кг
 Обучение площадь: не менее 2,5 м ²

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 Н/С



№ картинки	Наименование	Размеры в мм	Кол-во штук	Монтируется на №	ЕТ-№ 1106(A)	ЕТ-№ 11062
1	Основная рама		1		33-9211-01-SI	33-1106101-SW
2	Болт	M4x12	2	17	39-10188	39-10188
3	Соединительный кабель		1	16+17	36-9211-07-BT	36-9211-07-BT
4	Датчик пульса		2	7	36-9211-08-BT	36-9211-08-BT
5	Болт	M5x50	1	11	39-10406	39-10406
6	Подкладная шайба	5//20	1	5	39-10111-VC	39-10111-VC
7	Руль		1	12	33-9211-02-SI	33-1106102-SW
8	Подкладная шайба		2	25+26	39-10520	39-10520
9	Промежуточное тело		1	25	36-9613209-BT	36-9613209-BT
10	Оболочка руля		1	7	36-9211-09-BT	36-9211-09-BT
11	Регулировка сопротивления		1	12	36-9211-10-BT	36-9211-10-BT
12	Опорная труба руля		1	1	33-9211-03-SI	33-1106103-SW
13	Подкладная шайба	8//19	8	14+28	39-9966-CR	39-9966-CR
14	Болт	M8x16	4	12	39-9886-CR	39-9886-CR
15	Тяга		1	11+48	36-9211-11-BT	36-9211-11-BT
16	Кабель датчика		1	3	36-9211-12-BT	36-9211-12-BT
17	Компьютер		1	12	36-1106203-BT	36-1106203-BT
18 L	Заглушка с транспортировочным роликом слева		1	20	36-9211-13-BT	36-9211-13-BT
18 R	Заглушка с транспортировочным роликом справа		1	20	36-1107-08-BT	36-1107-08-BT
19	Колпачковая гайка		4	28	39-9900-CR	39-9900-CR
20	Передняя ножка		1	1	33-9211-04-SI	33-1106104-SW
21 L	Рычаг педали слева	9/16"	1	41	33-1107-12-SI	33-1107-12-SI
21 R	Рычаг педали справа	9/16"	1	41	33-1107-13-SI	33-1107-13-SI
22 L	Левая педаль	9/16"	1	21L	33-1107-14-BT	33-1107-14-BT
22 R	Правая педаль	9/16"	1	21R	33-1107-15-BT	33-1107-15-BT
23	Заглушка		2	21	36-9840-15-BT	36-9840-15-BT
24	Болт	M8x25	2	21	39-10455	39-10455
25	Грибковый болт		1	12	36-9211-16-BT	36-9211-16-BT
26	Колпачок ножки		2	27	36-9211-17-BT	36-9211-17-BT
27	Задняя ножка		1	1	33-9211-05-SI	33-1106105-SW
28	Болт	M8x75	4	20+27	39-10019-CR	39-10019-CR
29	Опорная труба седла		1	1+33	33-9211-06-SI	33-1106106-SW
30	Каретка		1	1+29	36-9211-18-BT	36-9211-18-BT
31	Грибковая гайка		1	33+39	36-9211-19-BT	36-9211-19-BT
32	Подкладная шайба	10//20	1	31	39-9989-CR	39-9989-CR
33	Салазки седла		1	29	33-9211-07-SI	33-1106107-SW
34	Седло		1	33	36-9211-20-BT	36-9211-20-BT
35	Заглушка		2	7	36-9211-21-BT	36-9211-21-BT
36	Оболочка поручня		2	7	36-9211-22-BT	36-9211-22-BT

Русский

№ картинки	Наименование	Размеры в мм	Кол-во штук	Монтируется на №	ЕТ-№ 1106(A)	ЕТ-№ 11062
37	Пружинящее кольцо	для М8	8	14+28	39-9864-VC	39-9864-VC
38	Оболочка Опорная труба руля		1	12	36-1107-04-BT	36-1107204-BT
39	Крепление позуна седла		1	29+33	33-9211-08-SI	33-9211-08-SI
40	Четырехгранная заглушка		2	33	36-9211-23-BT	36-9211-23-BT
41	Ось шатуна		1	42+82	33-9211-09-SI	33-9211-09-SI
42	Диск шатуна		1	41	36-9211-24-BT	36-9211-24-BT
43	Плоский ремень	430 PJ6	1	42+68	36-9211-25-BT	36-9211-25-BT
44	Болт	M6x15	2	47	39-10120-SW	39-10120-SW
45	Пружинящее кольцо	для М6	2	44	39-9865-SW	39-9865-SW
46	Стопорное кольцо	C12	2	44	36-9111-39-BT	36-9111-39-BT
47	Крепление хомута магнита		1	48	36-9211-26-BT	36-9211-26-BT
48	Хомут магнита		1	47+49	33-9211-12-SI	33-9211-12-SI
49	Пружина		1	1+48	36-9211-27-BT	36-9211-27-BT
50	Болт	M6x35	1	1+48	39-10306	39-10306
51	гайка	M6	1	50	39-9861-VZ	39-9861-VZ
52	Пружинящее кольцо	для М10	2	57	39-9995	39-9995
53	Подшипник		2	57	36-9211-36-BT	36-9211-36-BT
54	Натяжной ролик		1	53	36-9211-28-BT	36-9211-28-BT
55	Подшипник скольжения		1	56	36-9211-14-BT	36-9211-14-BT
56	Болт	M8x20	1	57	39-10095-CR	39-10095-CR
57	Натяжной хомут		1	1	33-9211-11-SI	33-9211-11-SI
58	Пружина		1	1+57	36-9211-37-BT	36-9211-37-BT
59	Самоконтрящаяся гайка	M10	1	57	39-9981	39-9981
60	Осевая гайка		2	69	39-9820-SW	39-9820-SW
61	Болт	M6x40	2	1+69	39-10000	39-10000
62	U-образная часть		2	61	36-9713-55-BT	36-9713-55-BT
63	гайка	M6	2	61	39-9861-VZ	39-9861-VZ
64	гайка		2	69	39-9820	39-9820
65	Кольцо дистанции		1	69	36-9211-15-BT	36-9211-15-BT
66	Колесо свободного хода		1	69	36-9211-38-BT	36-9211-38-BT
67	Подшипник	6000Z	2	68+69	39-9998	39-9998
68	Маховик		1	67	33-9211-12-SI	33-9211-12-SI
69	Ось маховика		1	67	33-9211-13-SI	33-9211-13-SI
70	Болт	3,5x20	9	79	39-9909-SW	39-9909-SW
71	Болт	3x10	12	20+27+72	39-10127-SW	39-10127-SW
72	Круглая обшивка		2	79	36-1107-05-BT	36-1107206-BT
74	Подкладная		2	44	39-10013-VC	39-10013-VC
75	Резиновое кольцо		1	1	36-9211-31-BT	36-9211-31-BT
76	Самоконтрящаяся гайка	M8	4	56+78	39-9918-CR	39-9918-CR
77	Гофрированная шайба	17//22	1	41	36-9918-22-BT	36-9918-22-BT
78	Болт	M8x16	3	41+42	39-9823-SW	39-9823-SW
79 L	Обшивка слева		1	1+79R	36-1106-11-BT	36-1106211-BT
79 R	Обшивка справа		1	1+79L	36-1106-12-BT	36-1106212-BT
80	Обшивка наверху		1	79	36-1107-06-BT	36-1107205-BT
81	Стопорное кольцо	C17	2	41	36-9805-32-BT	36-9805-32-BT
82	Подшипник	6203ZZ	2	1+41	39-9947	39-9947
83	Подкладная	4//10	2	2	39-10510	39-10510
84	Болт	3x10	2	85	39-10127-SW	39-10127-SW
85	Резиновая вставка		1	80	36-9211-39-BT	36-9211-39-BT
86	Пластмассовый ползун		1	1	36-9211-40-BT	36-9211-40-BT
87	Держатель сенсора		1	1+16	36-9103-18-BT	36-9103-18-BT
88	Гаечный ключ с открытым зевом				36-9211-34-BT	36-9211-34-BT
89	Инструкция по монтажу				36-1106-14-BT	36-1106-14-BT

1. Přehled jednotlivých dílů	strana 3
2. Důležitá doporučení a bezpečnostní opatření	strana 53
3. Návod k montáži s vyobrazením složení	strana 54-56
4. Používání přístroje	strana 57
5. Návod k obsluze počítače	strana 58
6. Čištění, skladování, kontroly, řešení potíží, zahřívací cvičení (zahřátí)	strana 59
7. Označení tréninku	strana 60
8. Seznam dílů	strana 61-62
9. Rozložený pohled	strana 75

Vážená zákaznice, vážený zákazník,

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

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert



Pozornost:

Před použitím si přečtěte uživatelskou příručku!

Důležitá doporučení a bezpečnostní pokyny

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

16.  Na konci životnosti tohoto výrobku není povoleno jej likvidovat jako běžný domácí odpad, ale musí být dodán do sběrného dvora k recyklaci elektrických a elektronických součástí. Symbol můžete nalézt na výrobku, na návodech či na balení.

Materiály jsou znovu použitelné v souladu s jejich označením. S opakovaným použitím, využitím materiálu nebo ochranou našeho životního prostředí. Zeptejte se prosím místní správy na místo odpovědné likvidace.

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

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

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

20. Povolené maximální zatížení (= hmotnost těla) je stanovena na 150 kg. Tento přístroj je testován dle norem EN ISO 20957-1:2013 und EN ISO 20957-5:2016 „H/C“ a dále certifikován. Tento přístrojový počítač odpovídá základním požadavkům směrnice EMV 2014/30 EU.

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

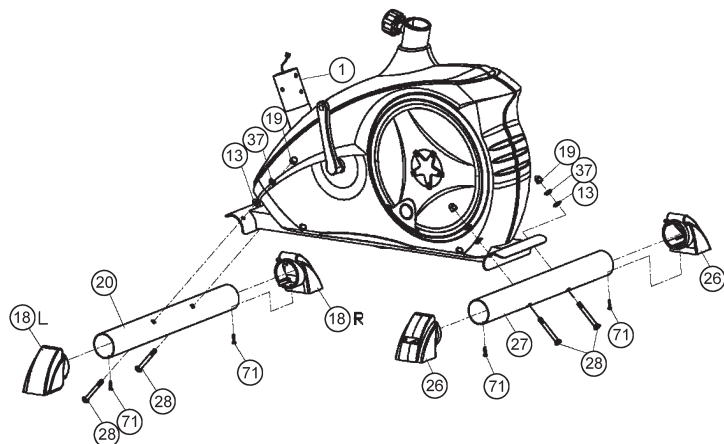
Pokyny k montáži

Odstraňte všechny jednotlivé části balení, položte je na podlahu a na základě montážních kroků zhruba zkontrolujte úplnost. Vezměte prosím na vědomí, že některé díly byly přímo připojeny k hlavnímu rámu a předem namontovány. Navíc je zde několik dalších jednotlivých dílů, které byly připojeny k odděleným jednotkám. To vám usnadní a urychlí montáž zařízení. Doba montáže: 30-40 min..

Krok 1:

Montáž stojanových patek (20+27) k základnímu rámu (1)

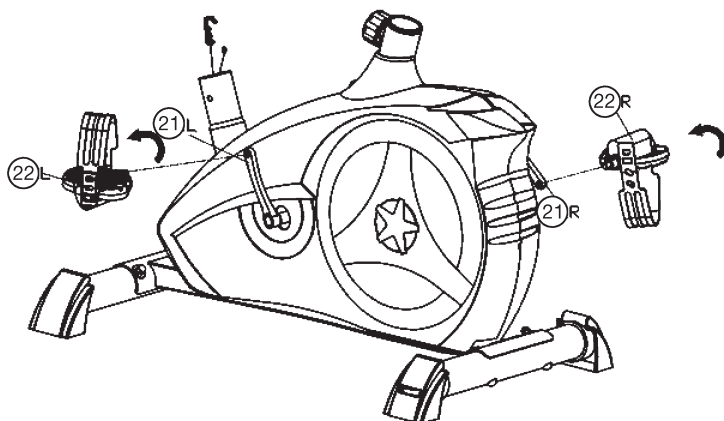
1. Koncové záslepky s přepravními kolečky (18) namontujte pomocí šroubů (71) ke kratší, přední stojanové patce (20) tak, aby přepravní kolečka směřovala dopředu.
2. Přední patku (20) namontujte společně s předmontovanými koncovými záslepkami a přepravními kolečky (18) ke základnímu rámu (1). K tomuto účelu použijte vždy dva šrouby (28), podložky (13), pojistné pružinové kroužky (37) a převlečné matice (19).
3. Koncové záslepky s výškovým vyrovnáním (26) namontujte pomocí šroubů (71) k delší, zadní stojanové patce (27).
4. Zadní patku (27) namontujte k základnímu rámu (1). K tomuto účelu použijte vždy dva šrouby (28), podložky (13), pojistné pružinové kroužky (37) a převlečné matice (19). Po ukončení celkové montáže můžete pomocí otáčení koncovými čepičkami (26) vyrovnat drobné nerovnosti podkladu. Přístroj tím vyrovnáte tak, aby byly vyloučeny nechtěné vlastní pohyby přístroje během cvičení. Abyste přístroj přepravili na jiné místo, postavte se jedno nohou před přední patku přístroje a přístroj překlopte tahem za řídlíka dopředu, dokud nestojí na přepravních kolečkách a lze s ním snadno poježdět.



Krok 2:

Montáž pedálů (22L + 22R) ke klikám (21L + 21R)

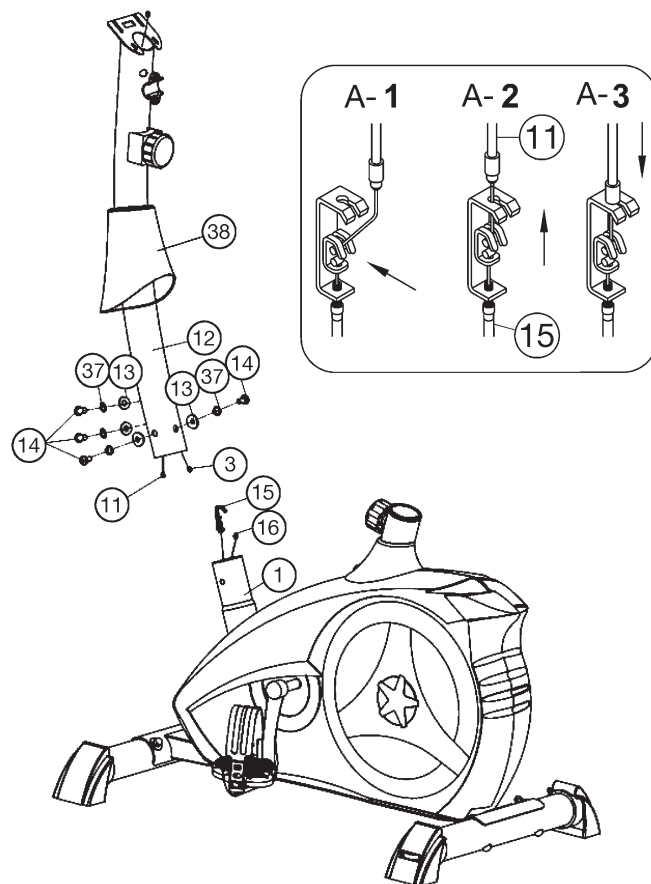
1. Pravý pedál (22R) našroubujte na kliku (21R) nacházející se na pravé straně ve směru jízdy. (Pozor! závit: ve směru hodinových ručiček).
2. Levý pedál (22L) našroubujte do úchyty kliky (21L) na levé straně ve směru jízdy. (**Pozor!** závit: proti směru hodinových ručiček)
Přiřazení jednotlivých dílů pro Vás bylo zjednodušeno jejich doplňkovým označením písmenem R pro pravou a L pro levou stranu.
3. Poté namontujte zajišťovací pás pedálu vlevo a vpravo na příslušné pedály (22). (**Pozor:** Koncový díl s dírkami na nastavení velikosti musí směřovat směrem ven.)



Krok 3:

Montáž podpěrné trubky řídítek (12) na základní rám (1).

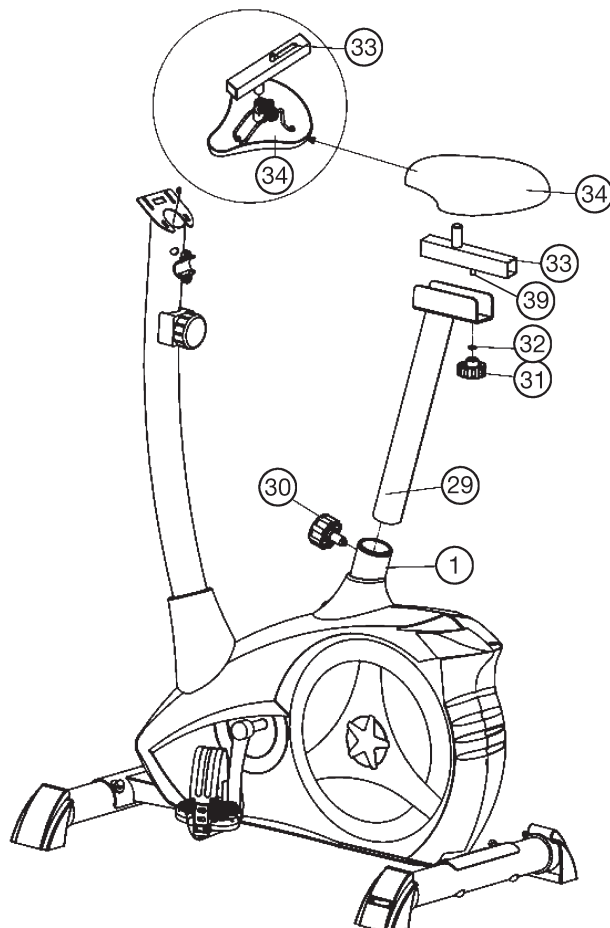
1. Obložení opěrné trubice (38) nasuňte na opěrnou trubici (12).
2. Vezměte si k ruce podpěrnou trubku řídítek (12) s již vloženým počítačovým kabelem (3). Spojte konektor počítačového kabelu (3) vyčnívající z podpěrné trubky řídítek (12) s konektorem kabelu servomotoru (16) vyčnívajícím ze základního rámu (1). (**Pozor!** Konec kabelového (3) vodiče počítače přechází přes opěrnou trubici (12) nahoru nesmí sklouznout do trubice, jelikož je nutný k další montáži.)
3. Konec regulátoru odporu (11) vedte k adaptéru tažného lanka (15) a spojte je dohromady jako na obrázku ([1]-[3]). Regulátor odporu přitom nastavte tak, aby tažné lanko čnělo úponem co možná nejdál z pláště (stupeň 8). Potém zavěste úpon drátu regulátoru odporu za háček, který se nachází na regulátoru (obr. 1). Poté celou opěrnou tyč (se zaháknutým úponem tažného lanka) silou tahněte směrem nahoru tak, že se háček regulátoru posune nahoru (obr. 2) a plášť může být nahoru na regulátoru zaaretován (obr. 3).
4. Zastrčte podpěrnou trubku řídítek (12) do příslušného uchycení v základním rámu (1). Dbejte na to, abyste předtím vytvořený kabelový spoj neskříplí a zasuňte podpěrnou trubku řídítek (12) pomalu dolů do uchycení v základním rámu. Sešroubujte podpěrnou trubku řídítek (12) se základním rámem (1) pomocí šroubů (14), pérových podložek (37) a podložek (13).
5. Obložení opěrné trubice (38) posuňte směrem dolů, aby byl vytvořený závitový spoj překrytý.



Krok 4:

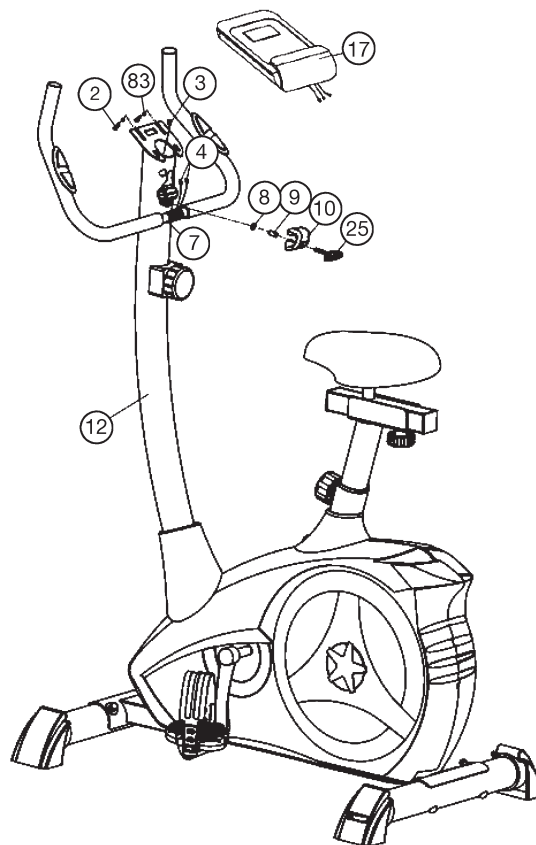
Montáž sedla (34) a sedlových saní (33) na opěrnou trubku sedla (29) a opěrnou trubku sedla (29) na základním rámu (1).

1. Nasad'te sedlo (34) s uchycením sedla na sedlové saně (33) a přišroubujte je napevno v požadovaném sklonu. K tomu je třeba dotáhnout obě černé matice.
2. Ližiny sedla (34) vložte do uchycení sedlové trubice (29) a upevněte je v požadované horizontální poloze hvězdicovou maticí (31), podložkou (32) a utahovacím dílem (39).
3. Sedlovou trubici (29) posuňte do odpovídajícího uchycení na základním rámu (1) a zajistěte ji v požadované poloze pomocí rychloupínáče (30). (Rychloupínání (30) je potřeba pootočením trochu uvolnit, potom ho lze vytáhnout, aby se uvolnila aretace výšky a šla nastavit výška sedla. Po požadovaném nastavení znovu zajistěte rychloupínání (30) řádným utažením.) **Pozor:** Před každým tréninkem zkontrolujte pevné usazení sedla.



Krok 5:
Montáž řídítek (7) a počítače (17) na opěrnou trubici (12)

1. Řídítka (7) provlečte otevřeným uchycením řídítek na opěrné trubici (12) a oba kladné kabely provlékněte otvory na opěrné trubici směrem nahoru a uchycení řídítek následně uzavřete na řídítky (7).
2. Nastrčte krytku řídítek (10) na řídítka.
3. Rozpěrku (9) podložku (8) nastrčte na šroub s rukojetí řídítek (25) a pomocí šroubu upevněte řídítka (7) v požadované poloze na opěrné trubici (12).
4. Konektor kabelového vodiče počítače (3) a kladný kabel (4) vyčnívající z opěrné trubice (12) řídítek nahoře zastrčte odpovídajícím způsobem do zavěšených zástrček na zadní straně počítače (1).
5. Vyjměte dodaný počítač (17) z obalu a do zadní strany počítače (17) vložte baterie (Type AAA - 1,5V), přičemž dbejte na správnou polaritu baterií. (Baterie do počítače nejsou součástí tohoto balení. Pořídte si je prosím v obchodě.)
6. Umístěte počítač (17) nahoru na opěrnou trubici řídítek (12) a upevněte jej pomocí šroubů (2) a podložek (83). Šrouby (2) se nacházejí na zadní straně počítače.

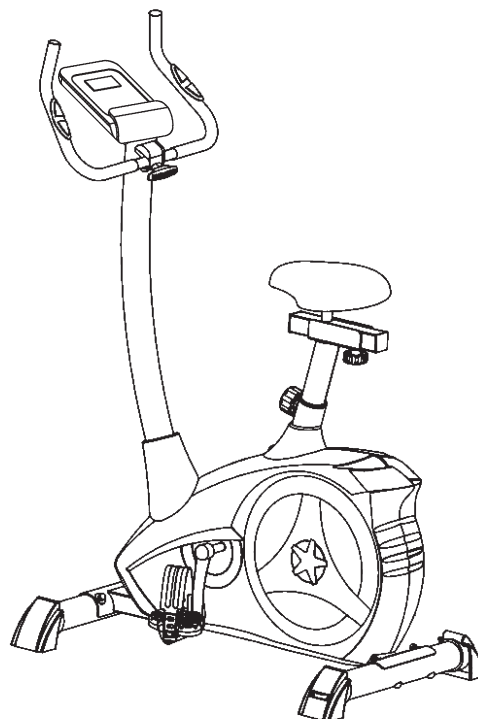


Krok 6:
Kontrola

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

Připomínka:

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



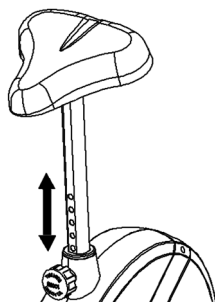
Používání přístroje

Přeprava přístroje:

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

Nastavení výšky sedla:

Aby bylo možné dosáhnout pohodlné polohy sedla, je nutné správně nastavit jeho výšku. Správnou výšku sedla dosáhnete tehdy, je-li při tréninku koleno v nehlubší poloze pedálu mírně pokrčené a nelze jej zcela napnout. Aby bylo možné nastavit správnou polohu sedla, rukou mírně uvolněte rychloupínač a následně vytáhněte zástrčku tak, abyste druhou rukou mohli sedla posunout společně se sedlovou trubicí do požadované polohy sedla. Následně zástrčku pusťte, zástrčka zapadne a vy ji opět správně upevníte šroubem.



Důležité:

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

Optimální pozice sedu z biomechanického hlediska zajistí optimální přenos síly. Cílem je, aby vyvinutá síla směřovala co nejvíce do pedálů a muskulatura pracovala s optimální efektivitou. Pozice sedu má podstatný vliv na to, které svaly budou primárně aktivovány. Správná pozice řídítek je zodpovědná za držení horní poloviny těla. Pokud je zvoleno horizontální nastavení řídítek, získáte sportovní držení těla. S každým posunem směrem k tělu dojde k nastavení uvolněnějšího držení. K přenastavení řídítek jednoduše uvolněte šroub na řídítkách, aby se dala řídítka posunout do požadované pozice a po aretaci ho zase pevně dotáhněte. Abyste předešli problémům, jako jsou bolesti zad nebo kolen nebo znečištění chodidel, způsobeným nesprávnou pozicí sedu na kole, důrazně doporučujeme dbát na správné nastavení sedla a řídítek.

Nasedání/vysedání z přístroje a používání:

Nastupování:

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

Používání:

Oběma rukama se držte řídítek v požadované poloze a během tréninku zůstaňte sedět v sedle. Dávejte pozor také na to, aby byly nohy zajištěny v jistících popruzích pedálů.

Vystupování:

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

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

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

Návod na obsluhu počítače

Počítač, který je součástí tohoto balení, nabízí nejvyšší možný tréninkový komfort. Všechny hodnoty, které jsou pro trénink relevantní, se zobrazí v odpovídajícím políčku na ukazateli.

Jakmile zahájíte trénink, začne se zobrazovat uplynulý čas, aktuální rychlost, přibližná spotřeba kalorií, ujetá vzdálenost a aktuální puls. Všechny hodnoty jsou zaznamenávány od nuly a počítány vzestupně.

Pokud chcete během tréninku zobrazit trvale jen jednu konkrétní hodnotu, vyberte ji pomocí tlačítka „F“. Pokud tuto hodnotu chcete ukazovat v trvalé proměně, zvolte funkci

„SCAN“. V intervalu asi 6 sekund ukazatel zobrazuje jednu funkci za druhou.

Počítač zapnete krátkým stisknutím tlačítka „F“ nebo se zapne automaticky zahájením tréninku. Počítač začne evidovat a zobrazovat všechny hodnoty. K zastavení počítače stačí ukončit trénink. Počítač ukončí všechna měření a zaznamená hodnoty, kterých jste dosáhli jako poslední. Poslední dosažené hodnoty ve funkcích ČAS, KALORIE a KM se ukládají po dobu 4 minut a když znovu začnete cvičit, můžete z těchto hodnot cvičit.

Počítač se po ukončení tréninku asi po 4 minutách automaticky vypne. Všechny hodnoty, jichž jste do té doby dosáhli, se uloží a při zahájení dalšího tréninku budou zobrazeny. Můžete potom z těchto hodnot při dalším tréninku vyjít, nebo můžete pomocí tlačítka „L“ všechny funkce vynulovat.

Zobrazované údaje:

1. „KM/H“ SPEED – ukazatel rychlosti:

Zobrazuje aktuální rychlost v kilometrech za hodinu. Nastavení určité konkrétní hodnoty pomocí tlačítka „E“ není možné. U této funkce nedochází k uložení naposledy dosažených hodnot. (Maximální hodnota tohoto ukazatele je 999,9 km/h)

2. „ZEIT“ (TIME) – ukazatel času:

Zobrazuje uplynulý aktuální čas v hodinách a minutách. Nastavení určité konkrétní hodnoty pomocí tlačítka „E“ je možné. Pokud je nastaven konkrétní čas, zobrazuje se zbývajcí čas do jeho uplynutí. Jakmile je zadán čas dosažen, zazní akustický signál.

U této funkce dochází k uložení naposledy dosažených hodnot. (Maximální hodnota tohoto ukazatele je 99 minut.)

3. „KM“ (DIST) – ukazatel vzdálenosti:

Zobrazuje se aktuální stav ujetých kilometrů. Nastavení určité konkrétní hodnoty pomocí tlačítka „E“ je možné. Pokud je nastavena konkrétní vzdálenost, zobrazuje se zbývajcí vzdálenost do jejího dosažení. Jakmile je zadán čas dosažen, zazní akustický signál. U této funkce dochází k uložení naposledy dosažených hodnot. (Maximální hodnota tohoto ukazatele je 999,9 km.)

4. „KALORIEN“ (CAL) – ukazatel spotřebovaných kalorií:

Zobrazuje aktuální stav spotřebovaných kalorií. Nastavení určité konkrétní hodnoty pomocí tlačítka „E“ je možné. Pokud je nastavena konkrétní spotřeba, zobrazuje se zbývajcí spotřeba do jejího dosažení. Jakmile je zadán čas dosažen, zazní akustický signál. U této funkce dochází k uložení naposledy dosažených hodnot. (Maximální hodnota tohoto ukazatele je 999,0 kalorií.)

5. „PULS“ – ukazatel pulzu:

Zobrazuje aktuální puls v tepech za minutu. Nastavení určitých konkrétních hodnot pomocí tlačítka „E“ je možné.

U této funkce nedochází k uložení naposledy dosažených hodnot. (Maximální hodnota u obou těchto ukazatelů je 40-240 tepů za minutu.)

Pozor:

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

6. Funkce „SCAN“:

Pokud pomocí tlačítka „F“ zvolíte tuto funkci, budou se zobrazovat v sekvenci asi 6 sekund všechny aktuální hodnoty jedna za druhou.

7. Modus „STOP“:

Ukazatel modu přerušení tréninku. Je možné přenastavit požadované hodnoty.

Tlačítka:

1. Tlačítko „F“ (Funkce):

Krátkým jednorázovým stisknutím tohoto tlačítka lze přecházet od jedné funkce ke druhé; tzn. může být vybrána konkrétní funkce, ve které lze pomocí tlačítka „E“ nastavovat požadované hodnoty.

Funkce, která je právě vybrána, je zobrazena na displeji.

2. Tlačítko „E“ (Zadání požadovaných hodnot):

Jednorázovým stisknutím tohoto tlačítka je možné zadávat požadované hodnoty do jednotlivých funkcí. K tomu musí být nejprve vybrána požadovaná funkce pomocí tlačítka „F“.

Delší stisknutí aktivuje rychlou sekvenci. Od začátku tréninku se potom daná funkce odpočítává od nastavené hodnoty sestupně směrem k nule.

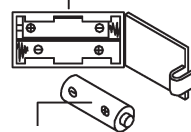
3. Tlačítko „L“ (smazat):

Krátkým stisknutím tohoto tlačítka lze vynulovat hodnoty vybrané pomocí tlačítka „F“.

Delším stisknutím (asi 3 sekundy) dojde k vynulování všech dosud dosažených hodnot.



Zdíčka na baterie



Baterie AAA

Výměna baterií

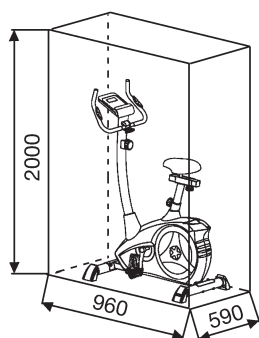
1. Otevřete kryt zdíčky pro baterie a vyjměte vybité baterie. (Pokud baterie vytekla, odstraňte ji se zvýšenou opatrností tak, aby kyselina z baterií nepřišla do kontaktu s pokožkou, a zdíčku na baterie důkladně vyčistěte.)

2. Vložte nové baterie (typ AAA) Mignon 1,5V ve správném pořadí a ve správné polaritě do zdíčky na baterie a zavřete kryt zdíčky na baterie tak, že zaklapne.

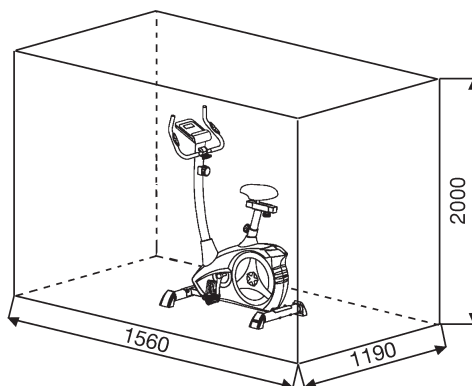
3. Pokud počítač okamžitě nezačne fungovat, vyjměte baterie na dobu 10 sekund a znovu je vložte do zdíčky.

4. Vybité baterie zlikvidujte podle předpisů a neházejte je do smíšeného odpadu.

Oblast cvičení v mm
(pro domácího trenéra a
uživatelé)



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



Čistění, kontrola a skladování domácího kola Ergometer:

1. Čistění

K čistění používejte pouze lehce namočený hadřík.

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

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

2. Skladování

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

3. Kontroly

Každých 50 hodin doporučujeme zkontrolovat šroubová spojení kvůli utažení, která byla připravena při montáži. Kuličkové ložisko pedálů vlevo a vpravo, závit montážního šroubu pedálu a závit rychloupínáku ošetřete každých 100 provozních hodin malým množstvím oleje ve spreji.

Řešení potíží

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

Problém	Možná příčina	Řešení
Počítač se stisknutím klávesy nezapne.	Nejsou vloženy baterie nebo jsou baterie vybité.	Zkontrolujte, zda jsou baterie ve zdířce vloženy správně nebo baterie vyměňte.
Počítač neukazuje žádné hodnoty a se začátkem tréninku se nezapíná.	Chybějící impuls senzoru z důvodu nesprávného nebo uvolněného zapojení.	Zkontrolujte správnost zapojení na počítači a v opěrné tyči.
Počítač neukazuje žádné hodnoty a se začátkem tréninku se nezapíná.	Chybějící impuls senzoru z důvodu nesprávné pozice senzoru.	Odšroubujte kryt a zkontrolujte vzdálenost mezi senzorem a magnetem. Magnet na kotouči musí být umístěn naproti senzoru, a to ve vzdálenosti menší než < 5mm.
Nezobrazuje se pulz.	Není zapojen snímač pulzu	Zapojte samostatnou zástrčku kabelu na snímání pulzu do odpovídající zdířky na počítači.
Nezobrazuje se pulz.	Senzor pulzu není správně zapojen.	Odšroubujte senzory na snímání pulzu a zkontrolujte správné zapojení kabelů a případná poškození kabelů.
Brzdový odpor se při přenastavení nijak citelně nemění.	Tažné lanko není správně zapojeno.	Zkontrolujte správnost zapojení tažného lanka v opěrné tyči. Zapojení musí odpovídat montážnímu návodu.

Všeobecné pokyny pro školení

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

INTENZITA

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

TRÉNINK SRDEČNÍ FREKVENCE

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

01 Výpočet maximální tepové frekvence

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

Vzorec Sally Edwards:

Muži:

Maximální srdeční frekvence = $214 - (0,5 \times \text{věk}) - (0,11 \times \text{hmotnost})$

Ženy:

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

02 Výpočet tréninkové tepové frekvence

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

Zdraví - Zóna: Regenerace a kompenzace

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

Tréninková tepová frekvence = 50 až 60 % maximální tepové frekvence

Metabolismus tuků – zóna: Základy – vytrvalostní trénink 1

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

Tréninková tepová frekvence = 60 až 70 % maximální tepové frekvence

Aerobik – zóna: Základy – vytrvalostní trénink 1 až 2

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

Tréninková tepová frekvence = 70 až 80 % maximální tepové frekvence

Anaerobní – Zóna: Základy – vytrvalostní trénink 2

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

Tréninková tepová frekvence = 80 až 90 % maximální tepové frekvence

Soutěž - zóna: Performance / Competition Training

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

Tréninková tepová frekvence = 90 až 100 % maximální tepové frekvence

Vzorový výpočet

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

01: Maximální puls - výpočet

Maximální srdeční frekvence = $214 - (0,5 \times \text{věk}) - (0,11 \times \text{hmotnost})$

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

Maximální tep = cca 190 tepů/min

02: Výpočet tréninkové tepové frekvence

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

Tréninková tepová frekvence = 60 až 70 % maximální tepové frekvence

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

Tréninková tepová frekvence = 114 tepů/min

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

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

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

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

ČETNOST

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

USPOŘADÁNÍ TRÉNINKU

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

Příklad - protahovací cvičení pro fázi zahřívání a ochlazování

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



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



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



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



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

MOTIVACE

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

Seznam dílů – seznam náhradních dílů

AL 1 Best.-Nr. 1106(A), 11062,

Technické údaje: Stav k 02.05.2022

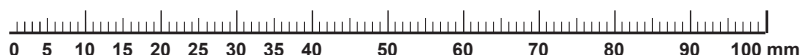
- Systém s magnetickou brzdou a setrvační hmotností cca 9 kg
- 8stupňové ruční nastavení
- Ruční měření pulsu
- sedadlo s vertikálním (21cm) a horizontálním (7cm) nastavením, (rychloupínání)
- sedadlo a řídítka s nastavením sklonu
- nastavení úrovně na úrovni země
- přepravní kolečka
- Počítač s dotykovou obrazovkou (Touch Screen Computer) se souběžným zobrazením následujících údajů: čas, rychlost, vzdálenost, přibl. spotřeba kalorií, a srdeční frekvence Držák pro tablet a smartphone
- Zadání mezních hodnot jako čas, vzdálenost a přibližná spotřeba kalorií.
- Změna mezních hodnot se zobrazuje
- Vhodné do tělesné hmotnosti max. 150 kg
- Vhodné pro tělesné výšky 150–195 cm

Rozměry nastavení: cca d 96 x š 59 x v 134cm
Hmotnost přístroje: 27kg
Prostorová náročnost tréninku: alespoň 2,5m²

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

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

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



obr.	název dílu	rozměry mm	počet kus	namontovat na obr. Číslo	íslo dílu 1106(A)	íslo dílu 11062
1	Základní rám		1		33-9211-01-SI	33-1106101-SW
2	Šroub	M4x12	2	17	39-10188	39-10188
3	Spojovací kabel		1	16+17	36-9211-07-BT	36-9211-07-BT
4	Jednotka k měření pulzu		2	7	36-9211-08-BT	36-9211-08-BT
5	Šroub	M5x50	1	11	39-10406	39-10406
6	Prohnutá podložka	5//20	1	5	39-10111-VC	39-10111-VC
7	Řídítka		1	12	33-9211-02-SI	33-1106102-SW
8	Podložka		2	25+26	39-10520	39-10520
9	Distanční podložka		1	25	36-9613209-BT	36-9613209-BT
10	Krytka řídítek		1	7	36-9211-09-BT	36-9211-09-BT
11	Regulátor odporu		1	12	36-9211-10-BT	36-9211-10-BT
12	Opěrná tyč řídítek		1	1	33-9211-03-SI	33-1106103-SW
13	Prohnutá podložka	8//19	8	14+28	39-9966-CR	39-9966-CR
14	Šroub	M8x16	4	12	39-9886-CR	39-9886-CR
15	Tažné lanko		1	11+48	36-9211-11-BT	36-9211-11-BT
16	Kabel senzoru		1	3	36-9211-12-BT	36-9211-12-BT
17	Počítač		1	12	36-1106203-BT	36-1106203-BT
18 L	Koncovka s transportním válečkem vlevo		1	20	36-9211-13-BT	36-9211-13-BT
18 R	Koncovka s transportním válečkem vpravo		1	20	36-1107-08-BT	36-1107-08-BT
19	Klobouková matice		4	28	39-9900-CR	39-9900-CR
20	Přední stabilizér		1	1	33-9211-04-SI	33-1106104-SW
21 L	Levý čep pedálu	9/16"	1	41	33-1107-12-SI	33-1107-12-SI
21 R	Pravý čep pedálu	9/16"	1	41	33-1107-13-SI	33-1107-13-SI
22 L	Levý pedál	9/16"	1	21L	33-1107-14-BT	33-1107-14-BT
22 R	Pravý pedál	9/16"	1	21R	33-1107-15-BT	33-1107-15-BT
23	Plastová krytka		2	21	36-9840-15-BT	36-9840-15-BT
24	Šroub	M8x25	2	21	39-10455	39-10455
25	Šroub k řídítkům		1	12	36-9211-16-BT	36-9211-16-BT
26	Koncový kryt s regulátorem výšky		2	27	36-9211-17-BT	36-9211-17-BT
27	Zadní stabilizér		1	1	33-9211-05-SI	33-1106105-SW
28	Šroub	M8x75	4	20+27	39-10019-CR	39-10019-CR
29	Opěrná tyč sedla		1	1+33	33-9211-06-SI	33-1106106-SW
30	Rychloupínač		1	1+29	36-9211-18-BT	36-9211-18-BT
31	Matice s hvězdicovou rukojetí		1	33+39	36-9211-19-BT	36-9211-19-BT
32	Podložka	10//20	1	31	39-9989-CR	39-9989-CR
33	Sedlová ližina		1	29	33-9211-07-SI	33-1106107-SW
34	Sedlová ližina		1	33	36-9211-20-BT	36-9211-20-BT
35	Krytka Úchytky na nohu		2	7	36-9211-21-BT	36-9211-21-BT

obr.	název dílu	rozměry mm	počet kus	namontovat na obr. Číslo	íslo dílu 1106(A)	íslo dílu 11062
36	Pěnový potah řídítek		2	7	36-9211-22-BT	36-9211-22-BT
37	Kroužek	pro M8	8	14+28	39-9864-VC	39-9864-VC
38	Kryt opěrné tyče řídítek		1	12	36-1107-04-BT	36-1107204-BT
39	Upevňovací součástka		1	29+33	33-9211-08-SI	33-9211-08-SI
40	Čtyřhranný kryt		2	33	36-9211-23-BT	36-9211-23-BT
41	Osa kola		1	42+82	33-9211-09-SI	33-9211-09-SI
42	Kotouč		1	41	36-9211-24-BT	36-9211-24-BT
43	Řemen	430 PJ6	1	42+68	36-9211-25-BT	36-9211-25-BT
44	Šroub	M6x15	2	47	39-10120-SW	39-10120-SW
45	Kroužek	pro M6	2	44	39-9865-SW	39-9865-SW
46	C-Clip	C12	2	44	36-9111-39-BT	36-9111-39-BT
47	Magnetická vložka		1	48	36-9211-26-BT	36-9211-26-BT
48	Magnetická osička		1	47+49	33-9211-12-SI	33-9211-12-SI
49	Pérko		1	1+48	36-9211-27-BT	36-9211-27-BT
50	Šroub	M6x35	1	1+48	39-10306	39-10306
51	Pérko	M6	1	50	39-9861-VZ	39-9861-VZ
52	Kroužek	pro M10	2	57	39-9995	39-9995
53	Ložisko		2	57	36-9211-36-BT	36-9211-36-BT
54	Ozubené kolečko		1	53	36-9211-28-BT	36-9211-28-BT
55	Válcová vložka		1	56	36-9211-14-BT	36-9211-14-BT
56	Šroub	M8x20	1	57	39-10095-CR	39-10095-CR
57	Třmínek napínací kladky		1	1	33-9211-11-SI	33-9211-11-SI
58	Pérko		1	1+57	36-9211-37-BT	36-9211-37-BT
59	Samojistící matice	M10	1	57	39-9981	39-9981
60	Hřídelová matice		2	69	39-9820-SW	39-9820-SW
61	Šroub	M6x40	2	1+69	39-10000	39-10000
62	U-součástka		2	61	36-9713-55-BT	36-9713-55-BT
63	Matice	M6	2	61	39-9861-VZ	39-9861-VZ
64	Matice		2	69	39-9820	39-9820
65	Distanční kroužek		1	69	36-9211-15-BT	36-9211-15-BT
66	Setrvačnick		1	69	36-9211-38-BT	36-9211-38-BT
67	Kuličkové ložisko	6000Z	2	68+69	39-9998	39-9998
68	Setrvačná hmotnost		1	67	33-9211-12-SI	33-9211-12-SI
69	Osa setrvačné hmotnosti		1	67	33-9211-13-SI	33-9211-13-SI
70	Šroub	3,5x20	9	79	39-9909-SW	39-9909-SW
71	Šroub	3x10	12	20+27+72	39-10127-SW	39-10127-SW
72	Kulatá záslepka		2	79	36-1107-05-BT	36-1107206-BT
74	Podložka		2	44	39-10013-VC	39-10013-VC
75	Gumový kroužek		1	1	36-9211-31-BT	36-9211-31-BT
76	Samojistící matice	M8	4	56+78	39-9918-CR	39-9918-CR
77	Vlnitá destička	17//22	1	41	36-9918-22-BT	36-9918-22-BT
78	Šroub	M8x16	3	41+42	39-9823-SW	39-9823-SW
79 L	Levý kryt		1	1+79R	36-1106-11-BT	36-1106211-BT
79 R	Pravý kryt		1	1+79L	36-1106-12-BT	36-1106212-BT
80	Horní kryt		1	79	36-1107-06-BT	36-1107205-BT
81	C-Clip	C17	2	41	36-9805-32-BT	36-9805-32-BT
82	Ložisko	6203ZZ	2	1+41	39-9947	39-9947
83	Podložka	4//10	2	2	39-10510	39-10510
84	Šroub	3x10	2	85	39-10127-SW	39-10127-SW
85	Gumová vložka		1	80	36-9211-39-BT	36-9211-39-BT
86	Plastový jezdec		1	1	36-9211-40-BT	36-9211-40-BT
87	Držák senzoru		1	1+16	36-9103-18-BT	36-9103-18-BT
88	Sada nářadí				36-9211-34-BT	36-9211-34-BT
89	Návod na montáž a návod na obsluhu				36-1106-14-BT	36-1106-14-BT

1. przegląd montażu	Strona 3
2. Ważne zalecenia i instrukcje bezpieczeństwa	Strona 63
3. Instrukcje dotyczące montażu	Strona 64-66
4. Wchodzenie, korzystanie i schodzenie z urządzenia	Strona 67
5. Instrukcje dotyczące komputera	Strona 68
6. Czyszczenie, sprawdzanie i przechowywanie roweru domowego	Strona 69
7. Instrukcje dotyczące treningu	Strona 70
8. Lista części - lista części zamiennych	Strona 71-72
9. Widok rozstrzelony	Strona 75

Drogi Kliencie,

Gratulujemy zakupu urządzenia do treningu domowego i mamy nadzieję, że będziesz z niego czerpać wiele przyjemności. Zapoznaj się z załączonymi uwagami i instrukcjami i ściśle ich przestrzegaj podczas montażu i użytkowania. Jeśli masz jakiegokolwiek pytania nie wahaj się z nami skontaktować w każdej chwili.

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert

**Uwaga:**

Przeczytaj instrukcję obsługi przed użyciem!

Ważne zalecenia i instrukcje bezpieczeństwa

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

20. Maksymalne możliwe obciążenie urządzenia (=waga ciała) to 150kg. Urządzenie było testowane i posiada certyfikat EN ISO 20957-1:2013 und EN ISO 20957-5:2016 „H/C”. Komputer w urządzeniu spełnia podstawowe wymagania dyrektywy EMV 2014/30/UE.

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

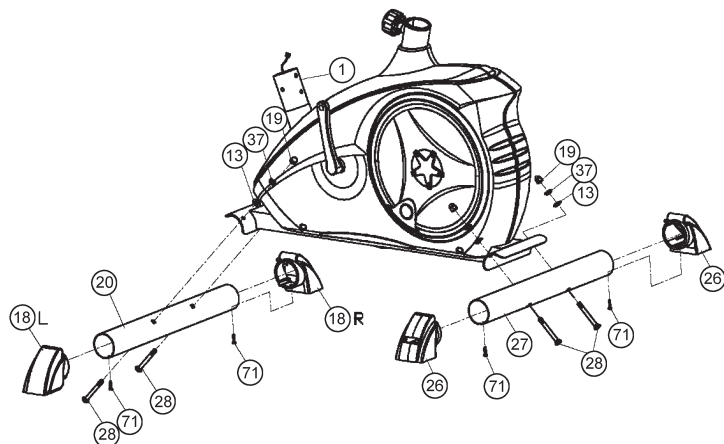
Instrukcje dotyczące montażu

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

Krok 1:

Mocowanie podpory (20+27) do głównego stelaża (1).

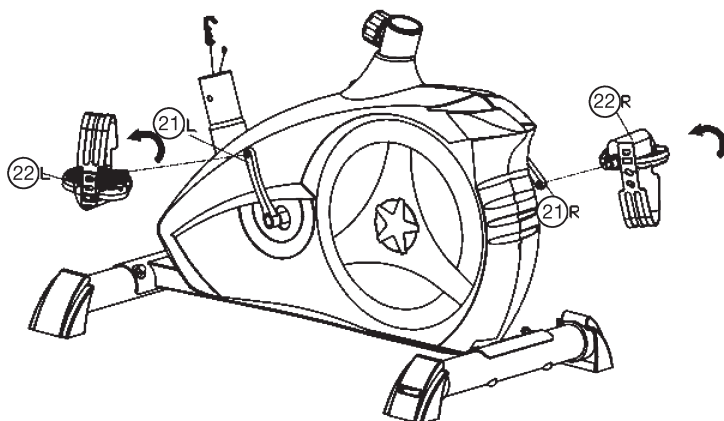
1. Włóż zatyczki i rolkę transportującą (18) na końcach przedniej podpory (20) w odpowiedniej pozycji i przykręć je używając śrub (71).
2. Dołącz krótką przednią podporę (20) z wstępnie przymocowanymi zatyczkami i rolką transportującą (18) do głównego stelaża (1). Zrób to za pomocą dwóch śrub (28), podkładek (13), podkładek sprężystych (37) i nakrętek kołpakowych (19).
3. Włóż zatyczki z regulacją wysokości (26) na końce tylnej podpory (27) i przykręć je mocno za pomocą śrub (71).
4. Dołącz dłuższą tylną podporę (27) do głównego stelaża (1). Użyj do tego dwóch śrub (28), podkładek (13), podkładek sprężystych (37) i nakrętek kołpakowych (19). Po zakończeniu mocowania możesz wypoziomować położenie urządzenia obracając kółkiem na zatyczce. Urządzenie powinno być ustawione w taki sposób, aby nie ruszało się mimowolnie podczas treningu. Jeżeli chcesz zmienić położenie rowerka, postaw jedną stopę przed przednią podporą urządzenia (20) i pociągnij za kierownicę z przodu, aż rower będzie można swobodnie przesuwac na rolkach transportowych w inne miejsce.



Krok 2:

Dołączenie pedałów (22L+22R) do korby (21L+21R)

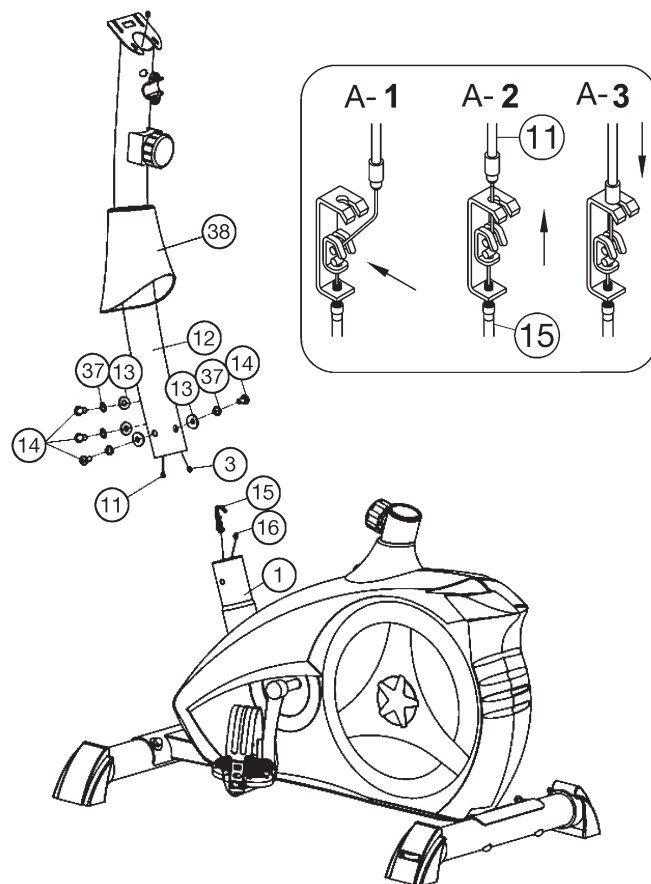
1. Przykręć prawy pedał (22R) do miejsca po prawej stronie (jak pokazano na obrazku) w korbie (21R) (**Uwaga!** kierunek wkręcenia jest zgodny z ruchem wskazówek zegara).
2. Przykręć lewy pedał (22L) do miejsca po lewej stronie (jak pokazano na obrazku) w korbie (21L) (**Uwaga!** kierunek wkręcenia jest przeciwny do ruchu wskazówek zegara).
3. Następnie zamocuj paski pedałów lewego i prawego na odpowiednich pedałach (22). (Pedały są oznaczone „L” lewy i „R” prawy). (Uwaga: koniec z wieloma regulowanymi otworami musi być ustawiony na zewnątrz.)



Krok 3:

Mocowanie wspornika kierownicy (12) do głównego stelaża (1).

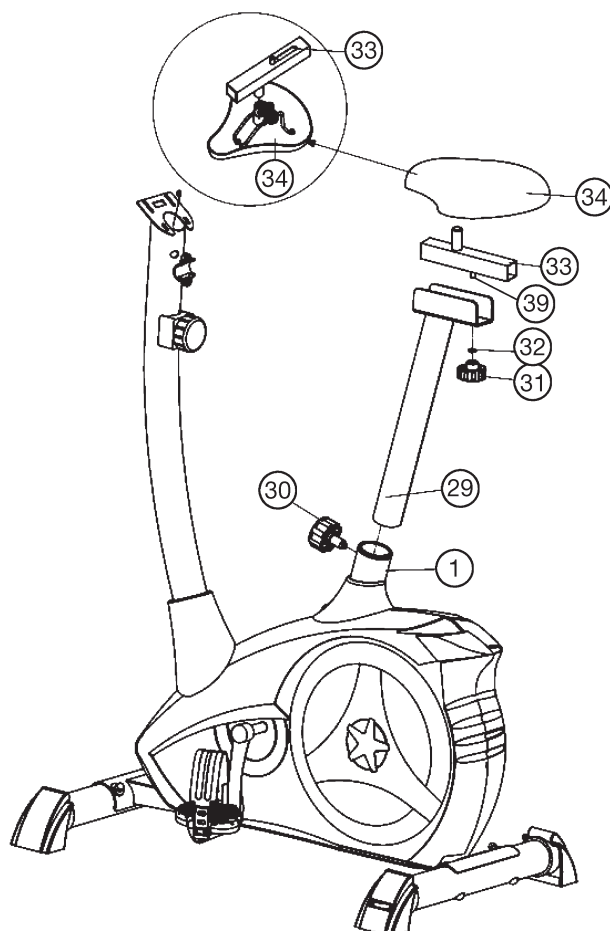
1. Podnieś pokrywę osłaniającą (38) ze wspornika kierownicy (12). Umieść śruby (14), podkładki (13) i podkładki sprężyste (37) na podłożu.
2. Przyłóż do głównego stelaża (1) wspornik kierownicy (12) razem z przewodem komputera (3). Podłącz przewód komputera (3) wychodzący z wspornika kierownicy (12) odpowiednią wtyczką z przewodem czujnika (16) wychodzącym z głównego stelaża (1). (Uwaga: Końcówka przewodu komputerowego (3) nie może wsunąć się do wnętrza tuby, ponieważ będzie potrzebna do późniejszych etapów montażu).
3. Podłącz linkę regulacji oporu (11) do klamry w niższej części przewodu regulacji oporu (15) (zobacz obrazki [1]–[3]). Przed tym etapem montażu zaleca się ustawienie stopnia oporu na najwyższy, tak żeby przewód wysunął się jak najdalej od osłony. Włóż najniższą część linki do regulacji oporu (11) do małego haczyka (obrazek 1). Pociągnij nim (obrazek 2), tak żeby haczyk znalazł się wyżej, następnie włóż linkę (11) do klamry przewodu (15) (obrazek 3).
4. Umieść wspornik kierownicy (12) w miejscu przeznaczonym na głównym stelażu (1). Upewnij się, że podłączenia przewodów z kroku 3 nie są rozłączone. Podczas wkładania kierownicy w przeznaczone miejsce, delikatnie wciśnij ją w miejsce na głównym stelażu. Przykręć wspornik kierownicy (12) do stelaża (1) za pomocą śrub (14), podkładek sprężystych (37) i nakrętek kołpakowych (13).
5. Wciśnij pokrywę osłaniającą (38) we właściwe miejsce, tak żeby przykrywała miejsce łączenia śrub.



Krok 4:

Mocowanie siodełka (34) i suwaka siodełka (33) na wsporniku siodełka (29) oraz mocowanie wspornika siodełka (29) do głównego stelaża (1).

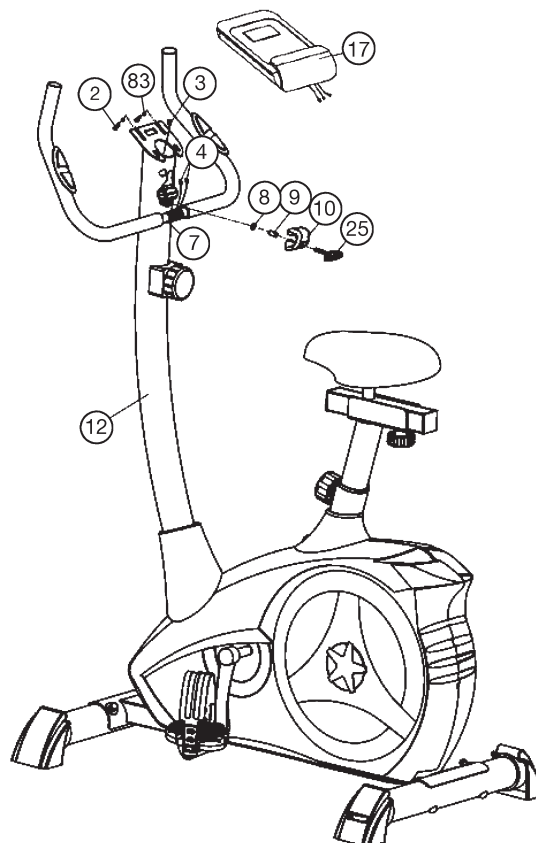
1. Wciśnij siodełko (34) do klamry suwaka siodełka (33) i ustaw go w żądanej pozycji. Aby to zrobić, obie czarne nakrętki muszą być dokręcone.
2. Umieść suwak siodełka (33) w uchwycie wspornika siodełka (29), ustaw go w żądanej poziomej pozycji i przykręć go do wspornika siodełka (29) elementem mocującym (39), podkładką (32) i nakrętką gwiazdkową (31).
3. Wciśnij tubę wspornika siodełka (29) do przeznaczonego miejsca w głównym stelażu (1), ustaw ją we właściwej pozycji i zablokuj, przez wciśnięcie w odpowiednie miejsce gwintu dźwigni zwalniającej (30) i mocne dociśnięcie. (Ustawienie wspornika siodełka można łatwo dopasować przez przekręcanie i pociągnięcie dźwigni zwalniającej (30)). Dodatkowo podczas ustawiania żądanej pozycji musisz upewnić się, że drążek siodełka nie jest wyciągnięty z głównego stelaża do maksymalnego, zaznaczonego poziomu. **Uwaga:** Przed każdym treningiem upewnij się, że siodełko jest solidnie zamocowane.



Krok 5:

Mocowanie kierownicy (7) i komputera (17) do wspornika kierownicy (12).

1. Poprowadź wstępnie zmontowane mocowanie kierownicy (7) przez górną część wspornika kierownicy (12) i wepchnij przewód pomiaru pulsu (4) przez otwory na wsporniku kierownicy w górne położenie, następnie zamknij wspornik uchwytu kierownicy.
2. Przymocuj osłonę kierownicy (10) do uchwytu na kierownicę.
3. Przykręć kierownicę (7) w żądanym położeniu na wsporniku kierownicy (12) za pomocą przekładki (9), podkładki (8) i śruby kierownicy (25).
4. Wciśnij wtyczki przewodu komputera (3) i przewodu pomiaru pulsu (4) wystającego z wspornika kierownicy (12) do odpowiedniego gniazda komputera (17).
5. Wyjmij komputer (17), który został dostarczony z opakowania i włóż baterie (typu „AAA” -1,5 V) z tyłu komputera (17), zwracając uwagę na odpowiednią polaryzację. (Baterie do komputera nie są dostarczone. Musisz je dokupić.)
6. Umieść komputer (17) na wsporniku kierownicy (12) i mocno dokręć za pomocą śruby (2) i podkładek (83).



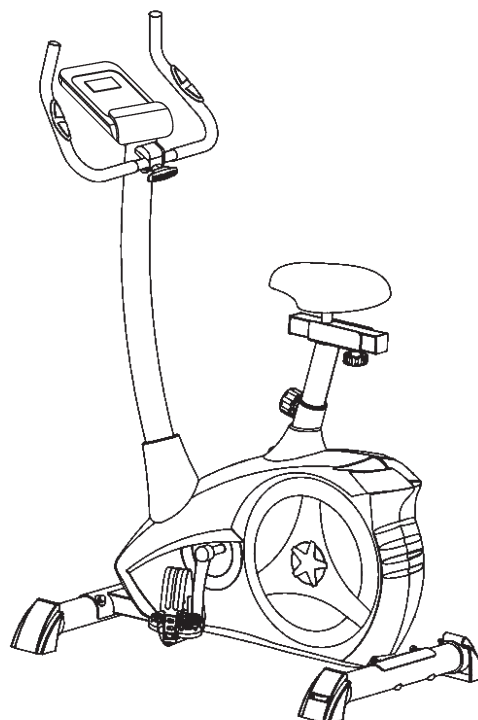
Krok 6:

Sprawdzenie

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

Uwaga:

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



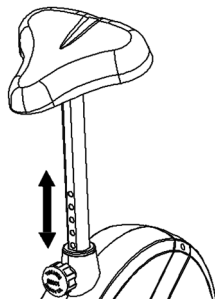
Wchodzenie, korzystanie i schodzenie z urządzenia

Transport urządzenia

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

Regulacja – pozycja siodełka

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



Ważne:

Upewnij się, że pokrętko jest z powrotem we właściwym miejscu i jest mocno dociśnięte. Nigdy nie przekraczaj maksymalnego poziomu wysokości siodełka. Zawsze przed zmianą ustawień zejź z urządzenia. Optymalna pod względem biomechanicznym pozycja siedząca zapewnia optymalne przenoszenie mocy. Celem jest, aby jak największa siła docierała do pedałów, a mięśnie będą pracowały z optymalnym efektem. Pozycja siodełka wpływa na to, które mięśnie pracują. Prawidłowe położenie kierownicy odpowiada za utrzymanie górnej części ciała. Gdy kierownica ustawiona jest poziomo ustawiasz postawę

Wchodzenie, korzystanie i schodzenie z urządzenia

Wchodzenie:

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

Korzystanie:

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

Schodzenie:

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

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

Instrukcje dotyczące komputera

Wmontowany komputer umożliwia najwygodniejszy trening. Każda wartość odnosząca się do treningu jest pokazywana na ekranie wyświetlacza.

Od momentu rozpoczęcia treningu żądany czas, obecna prędkość, przybliżona ilość spalonych kalorii, przejechany dystans oraz puls są wyświetlane. Wszystkie wartości są liczone od zera w górę. Jeżeli chcesz, żeby urządzenie wyświetlało niezmiennie tylko jedną wartość podczas treningu wybierz ją za pomocą przycisku „F”. Jeżeli chcesz wyświetlać wszystkie dane w zmieniającym się ciągu wciśnij przycisk „SCAN”. Wyświetlacz będzie pokazywał inne wartości w odstępach ok. 6 sekund.

Komputer uruchamia się po krótkim wciśnięciu przycisku F lub przy rozpoczęciu treningu. Komputer rejestruje i wyświetla wszystkie dane. Żeby zatrzymać komputer należy zakończyć trening. Komputer zatrzyma wszystkie pomiary i zachowa te ostatnio wyświetlane. Dane CZASU, KALORII i KM są przechowywane przez 4 minuty i można je wznowić po wznowieniu treningu.

Komputer automatycznie wyłącza się po ok 4 minutach od zakończenia treningu. Wszystkie dane są przechowywane i wyświetlane. Po wznowieniu treningu możliwe jest kontynuowanie treningu z ostatnimi danymi lub wyzerowanie danych za pomocą przycisku L.

Wyświetlacz:

1. „SPEED” (KM/H) – prędkość:

Aktualna prędkość jest pokazywana na wyświetlaczu w kilometrach na godzinę. Nie jest możliwe ustawienie określonej wartości za pomocą przycisku E. Ostatnie wartości nie są przechowywane. (Limit wyświetlania: 999.9 km/h).

2. „TIME” – czas:

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

3. „DIST” (KM) – dystans:

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

4. „CALORY” (CAL) – kalorie:

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

5. „PULSE” – puls:

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

Uwaga:

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

6. „SCAN”:

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

7. „STOP”:

Wyświetlacz w trybie zatrzymania. Pozwala na ustawienie wartości.

Przyciski:

1. „F” (Function):

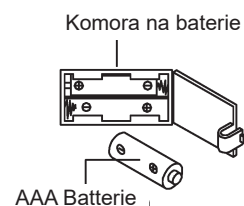
Krótkie przyciśnięcie tego przycisku pozwala na zmianę funkcji, tj. wybraną funkcję można wybrać przez wciśnięcie przycisku „E”. Wybrana funkcja jest pokazywana na wyświetlaczu.

2. „E” (Enter):

Po wciśnięciu przycisku jeden raz możliwe jest stopniowe ustawienie wartości wybranej funkcji. Żeby to zrobić należy wcześniej wybrać jedną z funkcji za pomocą przycisku „F”. Wciśnięcie i przytrzymanie przycisku aktywuje tryb przyspieszonego stopniowania. Po rozpoczęciu treningu ustawione wartości są odliczane z góry do zera.

3. „L” (Delete)

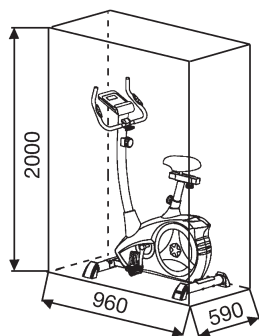
Po krótkim wciśnięciu przycisku wartości wybrane po wciśnięciu przycisku „F” są resetowane. Gdy wciśniesz i przytrzymasz dłużej przycisk (ok. 3 sekundy) wszystkie ostatnio osiągnięte wyniki zostaną skasowane.



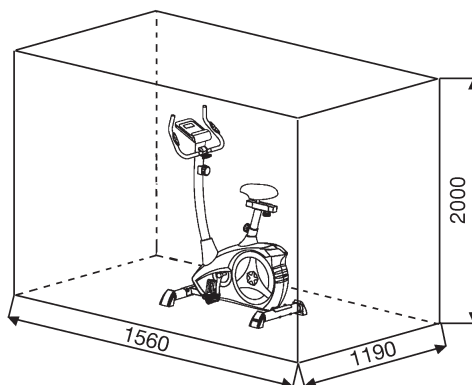
Wymiana baterii:

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

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



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



Czyszczenie, sprawdzanie i przechowywanie roweru domowego

1. Czyszczenie

Do czyszczenia używaj tylko lekko wilgotnej szmatki.

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

2. Przechowywanie

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

3. Sprawdzanie

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

Rozwiązywanie problemów:

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

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

Ogólne instrukcje dotyczące treningu

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

NTENSYWNOŚĆ

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

TRENINGOWA CZĘSTOŚĆ SKURCZÓW SERCA

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

01 Obliczenie maksymalnego tętna

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

Wzór Sally Edwards:

Mężczyźni:

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

Kobiety:

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

02 Obliczanie tętna podczas treningu

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

Strefa - zdrowia: Regeneracja i kompensacja

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

Tętno treningowe = 50 do 60% tętna maksymalnego

Strefa - metabolizm tłuszczu: Podstawy treningu wytrzymałościowego 1

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

Tętno treningowe = 60 do 70% tętna maksymalnego

Strefa - aerobik: Podstawy treningu wytrzymałościowego 1 do 2

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

Tętno treningowe = 70 do 80% tętna maksymalnego

Strefa - anaerobowa: Podstawy treningu wytrzymałościowego 2

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

Tętno treningowe = 80 do 90% tętna maksymalnego

Strefa - konkurencja: Trening do zawodów

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

Tętno treningowe = 90 do 100% tętna maksymalnego

Przykładowe obliczenia:

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

01: Maksymalny puls – obliczenia

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

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

Puls maksymalny = ok. 190 uderzeń/min

02: Obliczanie tętna podczas treningu

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

Tętno treningowe = 60 do 70% tętna maksymalnego

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

Tętno treningowe = ok. 114 uderzeń/min

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

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

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

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

CZĘSTOTLIWOŚĆ

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

PLAN SZKOLENIOWY

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

Przykład - ćwiczenia rozciągające na rozgrzewkę i wyciszenie

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



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



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



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



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

MOTYWACJA

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

Lista części - lista części zamiennych AL 1 Zamówienie nr 1106 (A), 11062

Dane techniczne: Wydanie: 02.05.2022

- Magnetyczny system hamulcowy
- Waga koła zamachowego ok. 9kg
- 8-mio stopniowa regulacja oporu
- Pomiar pulsu ręcznego
- Siodełko regulowane pionowo (7cm) i poziomo (21cm) (dźwignia zwalniająca)
- Regulacja nachylenia siodełka i kierownicy
- Regulacja poziomowania do podłoża
- Wbudowany komputer z ekranem dotykowym pokazujący jednocześnie: prędkość, czas, dystans, ilość spalonych kalorii, puls
- Uchwyt na smartfon/tablet
- Możliwość wprowadzenia ustawień czasu, dystansu, kalorii do spalenia
- Informowanie o wyższych limitach
- Maksymalne obciążenie 150kg (masa ciała)
- Odpowiedni dla osób o wzroście 150-195cm

Wymagana przestrzeń do przechowywania: dł. 96, sz. 59, wys. 134cm.

Waga urządzenia: 27kg

Wymagana przestrzeń do treningu: min. 2,5m2

Skontaktuj się z nami, jeżeli w opakowaniu brakuje jakiejś części, gdy któraś z części jest uszkodzona, lub potrzebujesz zapasowej części na wymianę.

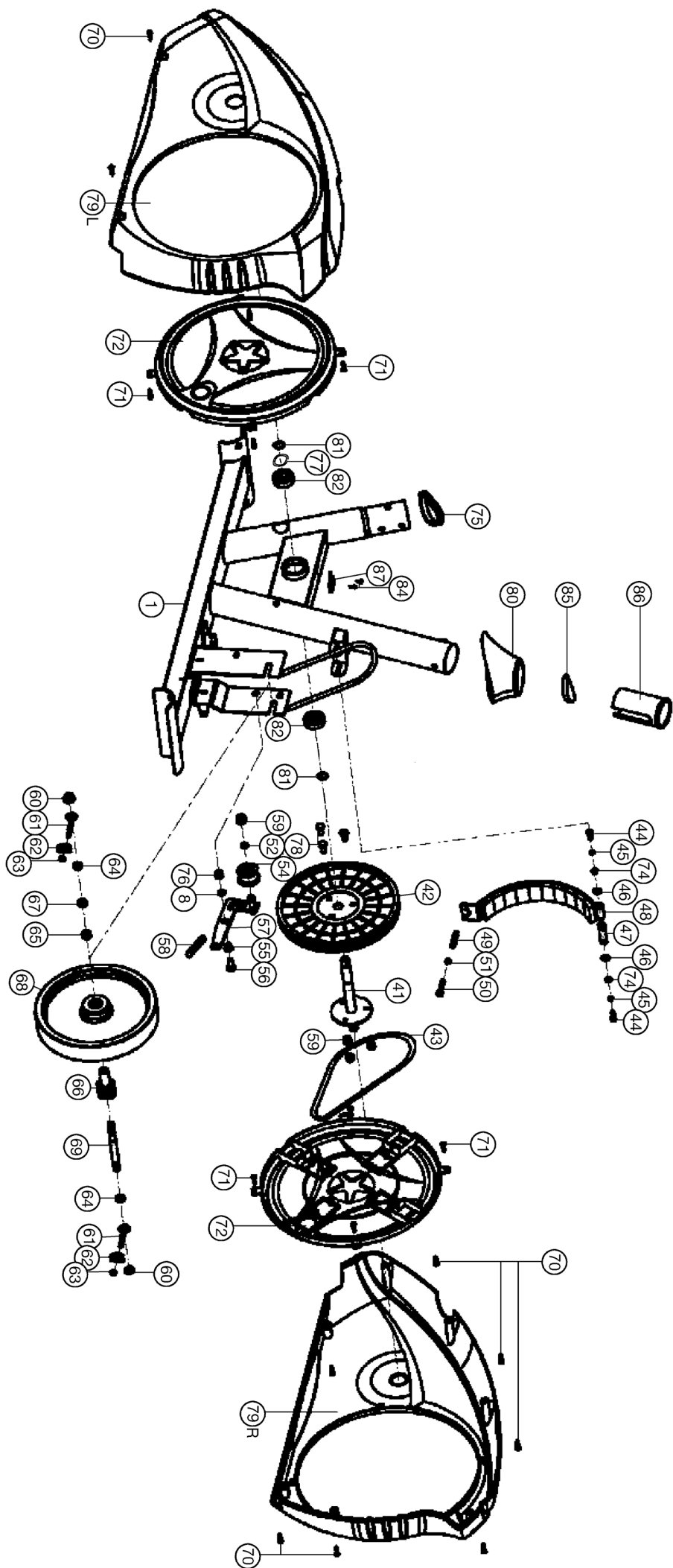
Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

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



Numer na obrazku	Oznaczenie	Wymiary mm	Ilość	"Dołączony do elementu nr ilustracji"	Numer ET 1106(A)	Numer ET 11062
1	Główny stelaż		1		33-9211-01-SI	33-1106101-SW
2	Śruba	M4x12	2	17	39-10188	39-10188
3	Przewód komputera		1	16+17	36-9211-07-BT	36-9211-07-BT
4	Jednostka do pomiaru pulsu z przewodem		2	7	36-9211-08-BT	36-9211-08-BT
5	Śruba	M5x50	1	11	39-10406	39-10406
6	Podkładka krzywka	5//20	1	5	39-10111-VC	39-10111-VC
7	Kierownica		1	12	33-9211-02-SI	33-1106102-SW
8	Podkładka		2	25+26	39-10520	39-10520
9	Tuleja		1	25	36-9613209-BT	36-9613209-BT
10	Ośłona kierownicy		1	7	36-9211-09-BT	36-9211-09-BT
11	Linka do regulacji oporu		1	12	36-9211-10-BT	36-9211-10-BT
12	Wspornik kierownicy		1	1	33-9211-03-SI	33-1106103-SW
13	Podkładka krzywka	8//19	8	14+28	39-9966-CR	39-9966-CR
14	Śruba	M8x16	4	12	39-9886-CR	39-9886-CR
15	Przewód regulacji oporu		1	11+48	36-9211-11-BT	36-9211-11-BT
16	Przewód czujnika		1	3	36-9211-12-BT	36-9211-12-BT
17	Komputer		1	12	36-1106203-BT	36-1106203-BT
18 L	Zaślepka z rolką transportową lewej		1	20	36-9211-13-BT	36-9211-13-BT
18 R	Zaślepka z rolką transportową prawej		1	20	36-1107-08-BT	36-1107-08-BT
19	Nakrętka kołpakowa		4	28	39-9900-CR	39-9900-CR
20	Przednia podpora		1	1	33-9211-04-SI	33-1106104-SW
21 L	Korba lewa	9/16"	1	41	33-1107-12-SI	33-1107-12-SI
21 R	Korba prawa	9/16"	1	41	33-1107-13-SI	33-1107-13-SI
22 L	Pedał lewy	9/16"	1	21L	33-1107-14-BT	33-1107-14-BT
22 R	Pedał prawy	9/16"	1	21R	33-1107-15-BT	33-1107-15-BT
23	Mała plastikowa pokrywa		2	21	36-9840-15-BT	36-9840-15-BT
24	Śruba	M8x25	2	21	39-10455	39-10455
25	Śruba z uchwytem ręcznym		1	12	36-9211-16-BT	36-9211-16-BT
26	Zatyczka z regulacją wysokości		2	27	36-9211-17-BT	36-9211-17-BT
27	Tylna podpora		1	1	33-9211-05-SI	33-1106105-SW
28	Śruba	M8x75	4	20+27	39-10019-CR	39-10019-CR
29	Wspornik siodełka		1	1+33	33-9211-06-SI	33-1106106-SW
30	Dźwignia zwalniająca		1	1+29	36-9211-18-BT	36-9211-18-BT
31	Nakrętka gwiazdkowa / Pokrętło		1	33+39	36-9211-19-BT	36-9211-19-BT
32	Podkładka	10//20	1	31	39-9989-CR	39-9989-CR
33	Suwak siodełka		1	29	33-9211-07-SI	33-1106107-SW
34	Siodełko		1	33	36-9211-20-BT	36-9211-20-BT
35	Zatyczka		2	7	36-9211-21-BT	36-9211-21-BT

Numer na obrazku	Oznaczenie	Wymiary mm	Ilość	"Dołączony do elementu nr ilustracji"	Numer ET 1106(A)	Numer ET 11062
36	Piankowa rękojeść		2	7	36-9211-22-BT	36-9211-22-BT
37	Podkładka sprężysta	do M8	8	14+28	39-9864-VC	39-9864-VC
38	Pokrywa osłaniająca		1	12	36-1107-04-BT	36-1107204-BT
39	Element mocujący		1	29+33	33-9211-08-SI	33-9211-08-SI
40	Zatyczka kwadratowa		2	33	36-9211-23-BT	36-9211-23-BT
41	Oś		1	42+82	33-9211-09-SI	33-9211-09-SI
42	Koło pasa		1	41	36-9211-24-BT	36-9211-24-BT
43	Pas	430 PJ6	1	42+68	36-9211-25-BT	36-9211-25-BT
44	Śruba	M6x15	2	47	39-10120-SW	39-10120-SW
45	Podkładka sprężysta	do M6	2	44	39-9865-SW	39-9865-SW
46	Tuleja sprężysta	C12	2	44	36-9111-39-BT	36-9111-39-BT
47	Oś magnetycznego wspornika		1	48	36-9211-26-BT	36-9211-26-BT
48	Magnetyczny wspornik		1	47+49	33-9211-12-SI	33-9211-12-SI
49	Sprężyna		1	1+48	36-9211-27-BT	36-9211-27-BT
50	Śruba	M6x35	1	1+48	39-10306	39-10306
51	Nakrętka	M6	1	50	39-9861-VZ	39-9861-VZ
52	Podkładka sprężysta	do M10	2	57	39-9995	39-9995
53	Łożysko		2	57	36-9211-36-BT	36-9211-36-BT
54	Koło napinające		1	53	36-9211-28-BT	36-9211-28-BT
55	Tuleja		1	56	36-9211-14-BT	36-9211-14-BT
56	Śruba	M8x20	1	57	39-10095-CR	39-10095-CR
57	Wspornik koła napinającego		1	1	33-9211-11-SI	33-9211-11-SI
58	Sprężyna		1	1+57	36-9211-37-BT	36-9211-37-BT
59	Nylonowa nakrętka	M10	1	57	39-9981	39-9981
60	Nakrętka osiowa		2	69	39-9820-SW	39-9820-SW
61	Śruba	M6x40	2	1+69	39-10000	39-10000
62	U-piece		2	61	36-9713-55-BT	36-9713-55-BT
63	Nakrętka	M6	2	61	39-9861-VZ	39-9861-VZ
64	Nakrętka		2	69	39-9820	39-9820
65	Tuleja		1	69	36-9211-15-BT	36-9211-15-BT
66	Mały krążek		1	69	36-9211-38-BT	36-9211-38-BT
67	Łożysko	6000Z	2	68+69	39-9998	39-9998
68	Koło zamachowe		1	67	33-9211-12-SI	33-9211-12-SI
69	Oś koła zamachowego		1	67	33-9211-13-SI	33-9211-13-SI
70	Śruba	3,5x20	9	79	39-9909-SW	39-9909-SW
71	Śruba	3x10	12	20+27+72	39-10127-SW	39-10127-SW
72	Okrągła pokrywa		2	79	36-1107-05-BT	36-1107206-BT
74	Podkładka		2	44	39-10013-VC	39-10013-VC
75	Gumowy pierścień		1	1	36-9211-31-BT	36-9211-31-BT
76	Nylonowa nakrętka	M8	4	56+78	39-9918-CR	39-9918-CR
77	Podkładka falista	17//22	1	41	36-9918-22-BT	36-9918-22-BT
78	Śruba	M8x16	3	41+42	39-9823-SW	39-9823-SW
79 L	Osłona łańcucha lewa		1	1+79R	36-1106-11-BT	36-1106211-BT
79 R	Osłona łańcucha prawa		1	1+79L	36-1106-12-BT	36-1106212-BT
80	Górna pokrywa		1	79	36-1107-06-BT	36-1107205-BT
81	C-clip	C17	2	41	36-9805-32-BT	36-9805-32-BT
82	Łożysko	6203ZZ	2	1+41	39-9947	39-9947
83	Podkładka	4//10	2	2	39-10510	39-10510
84	Śruba	3x10	2	85	39-10127-SW	39-10127-SW
85	Gumowa osłona na pokrywle łańcucha		1	80	36-9211-39-BT	36-9211-39-BT
86	Łożysko siodełka		1	1	36-9211-40-BT	36-9211-40-BT
87	Uchwyt czujnika		1	1+16	36-9103-18-BT	36-9103-18-BT
88	Zestaw narzędzi				36-9211-34-BT	36-9211-34-BT
89	Instrukcja obsługi i montażu				36-1106-14-BT	36-1106-14-BT



Service / Hersteller

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

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

Service:	Top-Sports Gilles GmbH	
Tel.: +49 (0)2051/6067-0	Friedrichstrasse 55	info@christopeit-sport.com
Fax: +49 (0)2051/6067-44	D - 42551 Velbert	http://www.christopeit-sport.com

