

E 1000

HEIMSPORT-TRAININGSGERÄT ERGOMETER

Montage- und Bedienungsanleitung
E 1000 Bestell-Nr.: 2001

Assembly and exercise instructions
E 1000 Order No.: 2001

Notice de montage et d'utilisation
E 1000 No. de commande: 2001

Montage- en bedieningshandleiding
E 1000 Bestellnummer: 2001

Инструкция по монтажу и эксплуатации
E 1000 № заказа: 2001

DE

Seite 2-13

GB

Page 14-24

F

Page 25-35

NL

Pagina 36-46

RU

СТР. 47-57



www.tuv.com
ID 100000000



CHRISTOPEIT®
SPORT GERMANY

INHALTSÜBERSICHT

1. Inhaltsübersicht	2
2. Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise	2
3. Montageübersicht	3
4. Montageanleitung	4-6
5. Benutzung des Gerätes	6
6. Computer Anleitung	7-8
7. Pulsmessung	8
8. Kinomap APP	9
9. Reinigung, Wartung und Lagerung / Störungsbeseitigung	10
10. Garantiebestimmungen	10
11. Trainingsanleitung / Aufwärmübungen (Warm Up)	11
12. Stückliste - Ersatzteilliste	12-13
13. Notizen	58
14. Explosionszeichnung	59

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

wir gratulieren Ihnen zum Kauf dieses Heimsport-Trainingsgerätes und wünschen Ihnen viel Vergnügen damit.

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

Mit freundlichen Grüßen,
Ihre Top-Sport Gilles GmbH

Achtung:
Vor Benutzung
Bedienungs-
anleitung lesen!



WICHTIGE EMPFEHLUNGEN UND SICHERHEITSHINWEISE

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

- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- Vor dem Trainingsbeginn alle Gegenstände in einem Umkreis von 2 Metern um das Gerät entfernen.
- 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.
- ACHTUNG!** Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaftem gesundheitlichem Schaden oder zum Tod führen. Vor der Aufnahme eines gezielten Trainings ist daher ein geeigneter Arzt zu konsultieren. Dieser kann definieren welcher maximalen Belastung (Puls, Watt, Trainingsdauer u.s.w.) man sich aussetzen darf und genaue Auskünfte bzgl. der richtigen Körperhaltung beim Training, der Trainingsziele und der Ernährung geben. Es darf nicht nach schweren Malzeiten trainiert werden. Es ist zu beachten, dass dieses Gerät nicht für therapeutische Zwecke geeignet ist.
- 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.
- Bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition und ordnungsgemässe Sicherung der neu eingestellten Position achten.
- Sofern in der Anleitung nicht anders beschrieben, darf das Gerät nur immer von einer Person zum Trainieren benutzt werden, und die Trainingsleistung sollte insgesamt 90 Min./tägl. nicht überschreiten.
- 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.
- ACHTUNG!** Wenn Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen und andere abnormale Symptome wahrgenommen werden, das Training abbrechen und an einen geeigneten Arzt wenden.
- Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäss und von entsprechend informierten und unterwiesenen Personen benutzt werden.
- 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.
- 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.
-  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.
- 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.
- Für ein geschwindigkeitsabhängiges Training kann der Bremswiderstand manuell eingestellt werden und die erbrachte Leistung hängt von der Umdrehungsgeschwindigkeit der Pedale ab. Für ein geschwindigkeitsunabhängiges Training, kann der Benutzer eine gewünschte Leistung in Watt über den Computer vorgeben und somit ein drehzahlunabhängig Training bei gleicher Leistung durchführen. Das Bremssystem passt sich dabei automatisch mit dem Widerstand an die Pedalumdrungen an, um die voreingestellte Wattleistung zu erzielen.
- Das Gerät ist mit einer 24-stufigen Widerstandseinstellung ausgestattet. Diese ermöglichen eine Verringerung bzw. Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Dabei führt das Drücken des Knopfes mit „-“ Symbol zu einer Verringerung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Das Drücken des Knopfes mit „+“ Symbol führt zu einer Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung.
- Dieses Gerät ist gemäss der DIN EN ISO 20957-1/2014 und EN 20957-5/2016 „H/A“ geprüft und zertifiziert worden. Die zulässige maximale Belastung (=Körpergewicht) ist auf 150 kg festgelegt worden. Die Klassifizierung H/A sagt aus, dass dieses Gerät nur zum Heimgebrauch gedacht und gefertigt wurde, ausgestattet mit einem Computer mit hoher Anzeigegegenauigkeit in der Watt Anzeige. Die Abweichungstoleranz liegt bei ±5W bis 50Watt and ±10% über 50Watt. Dieser Geräteccomputer entspricht den grundlegenden Anforderungen der EMC Richtlinie 2014/30 EU.
- Die Montage- und Bedienungsanleitung ist als Teil des Produktes zu betrachten. Bei Verkauf oder der Weitergabe des Produktes ist diese Dokumentation mitzugeben.

MONTAGEÜBERSICHT:

DE

ASSEMBLY OVERVIEW:

GB

APERÇU DE L'ASSEMBLÉE:

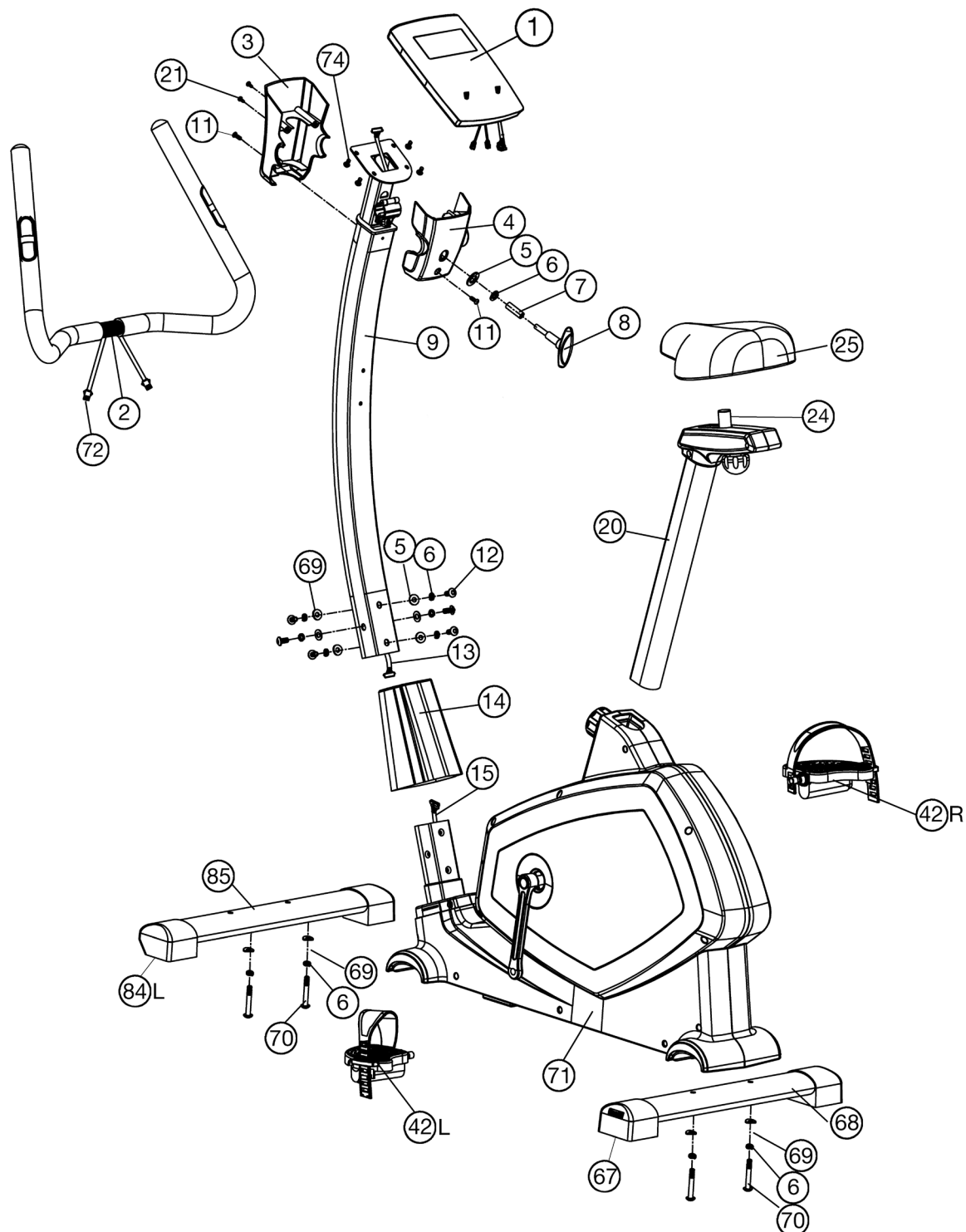
F

MONTAGE OVERZICHT:

NL

ОБЗОР АССАМБЛЕЯ:

RU



MONTAGEANLEITUNG

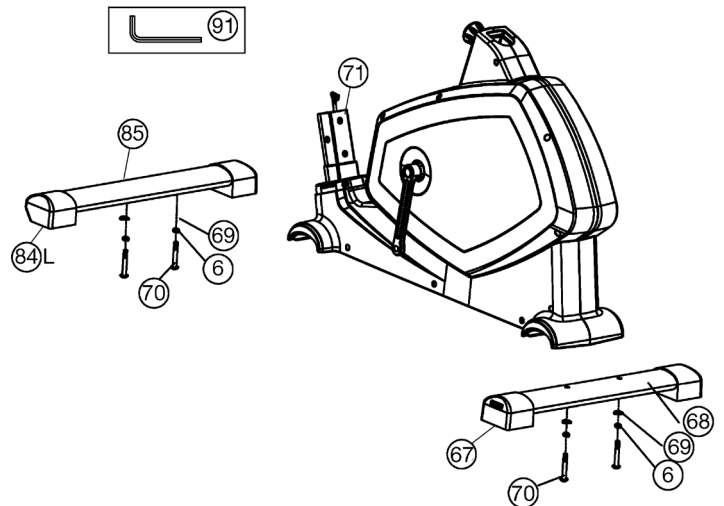
Bevor Sie mit der Montage beginnen, unbedingt unsere Empfehlungen und Sicherheitshinweise beachten! Entnehmen Sie alle Einzelteile der Verpackung, legen Sie diese auf den Boden und kontrollieren grob Sie die Vollständigkeit anhand der Montagebilder. Dieses soll Ihnen den Zusammenbau des Gerätes erleichtern und schneller durchführbar machen. Montagezeit ca. 30-40-Min

SCHRITT 1:

Montage des vorderen- und hinteren Fußes (68+85) am Grundrahmen (71).

1. Führen Sie den vorderen Fuß (85), montiert mit den Fußabdeckungen mit Transportrolleneinheiten (84) an den Grundrahmen (71) und schrauben Sie diesen mittels der Innensechskantschrauben M8x60 (70), Federringe (6) und gebogenen Unterlegscheiben (69) fest.

2. Führen Sie den hinteren Fuß (68) montiert mit Fußabdeckungen (67) an den Grundrahmen (71) und verschrauben Sie diesen mittels der Innensechskantschrauben M8x60 (70), Federringen (6) und Unterlegscheiben (69). (Die Höhenausgleichsschrauben an den Fußkappen (67) sind zur Stabilisierung des Gerätes bei Unebenheiten gedacht.)

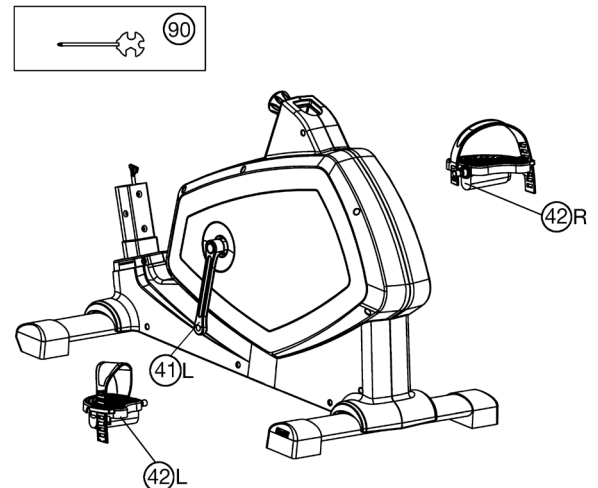


SCHRITT 2:

Montage der Pedalen (42R+42L) an den Pedalarmen (41L+41R).

1. Montieren Sie die Pedalsicherungsänder an die entsprechende Pedale (42R+42L). Die Pedale und Pedalsicherungsänder sind mit „R“ für Rechts und „L“ für Links markiert.

2. Montieren Sie die Pedalen (42R+42L) an die Pedalarme (41L+41R). (**Achtung:** Links und Rechts sind aus der Richtung zu sehen, wenn man auf dem Gerät sitzt und trainiert. Die rechte Pedale (42R) muss im Uhrzeigersinn und die linke Pedale (42L) entgegen dem Uhrzeigersinn eingedreht werden.)

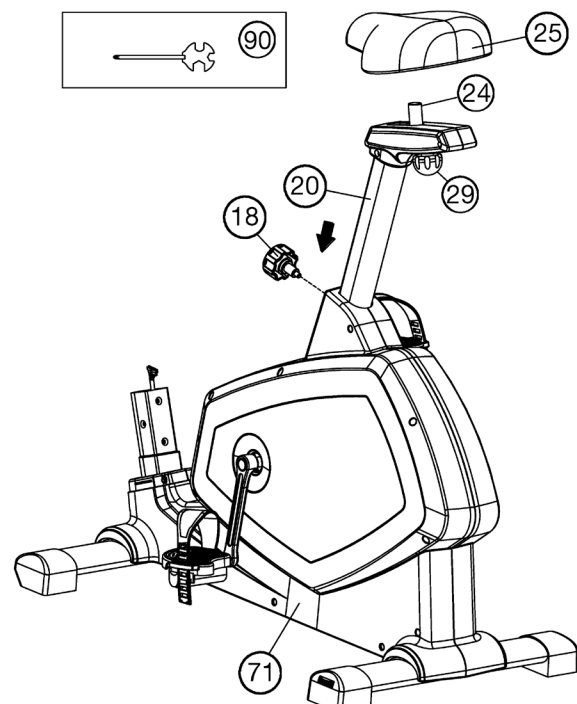


SCHRITT 3:

Montage des Sattels (25) und des Sattelstützrohres (20) am Grundrahmen (71).

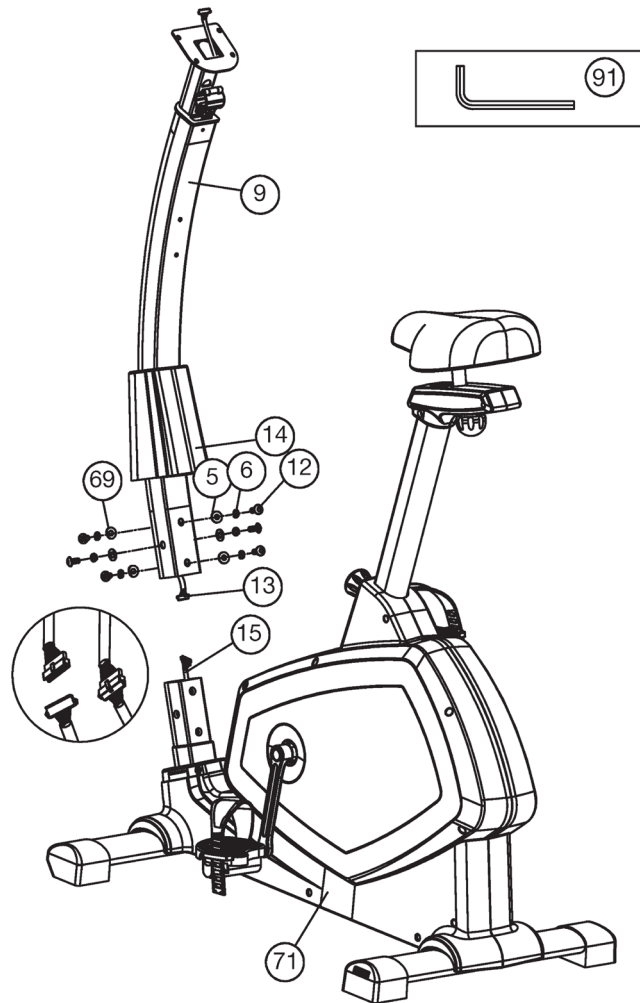
1. Das Sattelstützrohr (20) in die dafür vorgesehene Aufnahme des Grundrahmens (71) stecken. Die gewünschte Position mittels eindrehen des Schnellverschlusses (18) sichern. (**Achtung!** Zum Eindrehen des Schnellverschlusses (18) muss das Gewindeloch im Grundrahmen (71) und eines der Löcher im Sattelstützrohr (20) übereinander stehen. Weiterhin muss darauf geachtet werden, dass das Sattelstützrohr (20) nicht über die markierte, maximale Einstellposition aus dem Grundrahmen heraus gezogen wird. Die Einstellung kann später beliebig verändert werden, in dem man den Schnellverschluss (18) nur einige Umdrehungen losdreht und ihn dann zieht, das Sattelstützrohr in die neue Position bringt bis der Schnellverschluss einrastet und ihn danach wieder festdreht.)

2. Stecken Sie den Sattel (25) auf den Sattelschlitten (24) und schrauben Sie diesen in gewünschter Neigung fest. Anschließend sichern Sie den Sattelschlitten (24) in gewünschter horizontaler Stellung mittels der Sterngriffmutter (29) am Sattelstützrohr (20).

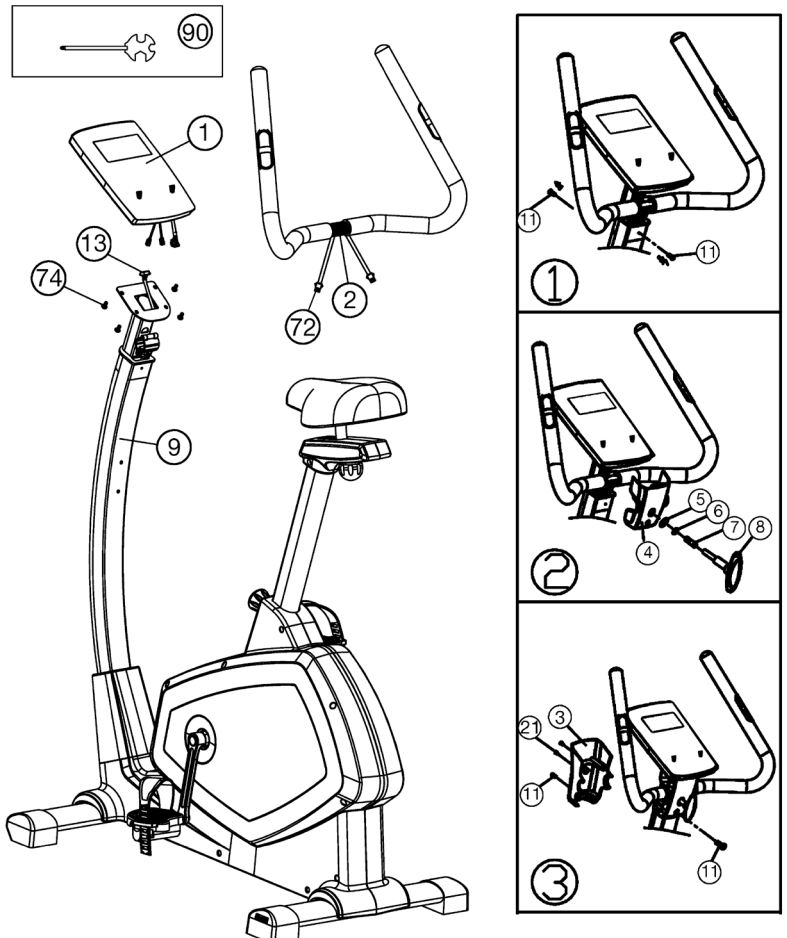


SCHRITT 4:**Montage des Lenkerstützrohres (9) am Grundrahmen (71).**

1. Führen Sie das Lenkerstützrohr (9) zur Aufnahme am Grundrahmen (71), schieben Sie die Stützrohrverkleidung (14) auf und verbinden Sie das Motorkabel (15) mit dem Verbindungskabel (13).
2. Schieben Sie das Lenkerstützrohr (9) in die entsprechende Aufnahme am Grundrahmen (71) und befestigen Sie dieses mittels der Schrauben M8x16 (12), den Federringen (6) und den Unterlegscheiben (5+69). (**Achtung:** Beim Zusammenstecken der Rohre darauf achten, dass kein Kabel eingequetscht wird.)

**SCHRITT 5:****Montage des Computers (1) und Lenkers (2) am Lenkerstützrohr (9).**

1. Nehmen Sie den Computer (1) zur Hand und stecken Sie das Verbindungskabel (13) in die entsprechende Anschlussbuchse des Computers (1) ein.
2. Legen Sie den Computer (1) auf die Aufnahmeplatte vom Stützrohr (9), sodass die fertige Kabelverbindung in das Stützrohr hineingesteckt werden kann und die Stecker vom Puls kabel (72) zur Lenkerbefestigung heraus schauen. Schrauben Sie den Computer (1) in dieser Position mittels der Schrauben (74) an der Computerhalterung (9) fest ohne ein Kabel dabei einzuquetschen.
3. Entnehmen Sie die Befestigungsschrauben (11) aus dem Stützrohr (9) [Bild 1]. Führen Sie den Lenker (2) zur geöffneten Lenkeraufnahme am Stützrohr (9), und stecken Sie die Puls kabel (72) in die entsprechenden Anschlussbuchsen des Computers (1) ein.
4. Stecken Sie die vordere Lenker verkleidung (4) über den Lenker (2) und befestigen Sie den Lenker (2) in gewünschter Neigung am Stützrohr (9) mittels der Flügelschraube (8), des Distanzstückes (7), des Feder rings (6) und der Unterlegscheibe (5) [Bild 2].
5. Stecken Sie die hintere Lenker verkleidung (3) mit der vorderen Lenker verkleidung (4) zusammen und verschrauben Sie diese mittels der Schrauben (21). Anschließend die Lenker verkleidungen (3+4) mittels der Schrauben (11) am Stützrohr (9) befestigen [Bild 3].



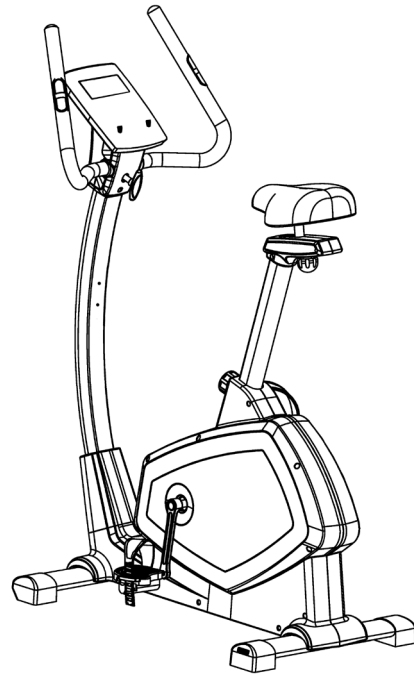
SCHRITT 6:

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.



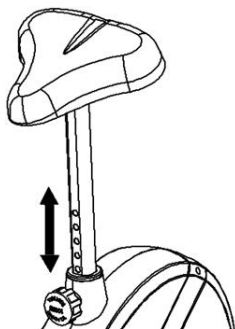
BENUTZUNG DES GERÄTES

Transport des Gerätes:

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

Sitzhöhenverstellung:

Um eine angenehme Sitzposition beim Training zu erhalten muss die Sitzhöhe richtig eingestellt werden. Die richtige Sitzhöhe ist dann vorhanden, wenn beim Trainieren das Knie bei tiefster Pedalstellung noch eine wenig gebeugt ist und nicht ganz durchgestreckt werden kann. Um die richtige Sitzposition einzustellen, 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 den 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-/ Knieschmerzen 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, steigen Sie mit einem Bein über das Grundgerät und halten Sie sich dabei am Lenker fest. Führen Sie eine Pedale zur untersten Position und schieben Sie den Fuß unter das Pedalsicherungsband auf das Pedal ein, sodass Sie einen sicheren Stand auf der Pedale haben. Setzen Sie sich auf den Sattel und führen Sie dann den anderen Fuß auf das zweite Pedal.

Benutzung:

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

Absteigen:

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

Anmerkung:

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.

COMPUTER ANLEITUNG



ANZEIGEN:

Umdrehung per Minute (RPM): 15~999

Geschwindigkeit (SPEED): 0.0~99.9 km/h

Zeit (TIME): 00:00~99:59.

KM/Entfernung (DISTANCE): 0.00~99.99 km

Kalorien (CALORIES): 0~999kcal

Watt-Vorgabemöglichkeit: 10~350

Pulsanzeige (PULSE): P~30~240 max. möglicher Wert. Herzsymbol blinkt wenn Pulsdaten empfangen werden

SCAN : Automatische Wechselanzeige zwischen Watt/Kalorien und RPM/km/h alle 6 Sekunden

Widerstandsprofil: 1~24 Stufe

Programm-Rubriken: MANUAL; PROGRAM (P1-P12); FITNESS; WATT; PERSONAL; H.R.C.

Userdaten: U0 ~U4 (U1 ~ U4) eingespeicherte Benutzerdaten

TASTENFUNKTIONEN:

1. START/STOP –Taste: Startet oder unterbricht bzw. stoppt das Trainingsprogramm.

2. F-Taste: Bestätigt eine Programmauswahl, ruft Eingabefunktionen auf und bestätigt diese.

3. + Taste: Erhöht einen Vorgabewert oder ruft in einer Auswahl die nächste Funktion auf.

4. - Taste: Verringert einen Vorgabewert oder ruft in einer Auswahl die vorherige Funktion auf. (Nur Blinkende Angaben können verändert/ bestätigt werden.)

5. L –Taste: Rückkehr zur Programmauswahl. Wenn diese Taste für 2 Sek. Gedrückt gehalten wird, Rückkehr zum Startmenü zur User-Auswahl U0-U4.

6. TEST –Taste: Fitnesstest mit Vergabe von Noten (F1-F6).

7. P1-P12 Programmtasten: Wählt direkt eines der 12 Trainingsprogramme aus.

FUNKTIONSBESCHREIBUNG

Inbetriebnahme

1) Setzen Sie sich auf den Sattel und treten Sie in die Pedalen. Nach einigen Umdrehungen startet die Anzeige im Computer und wir empfehlen noch ca. 30 Sekunden weiter zu trainieren damit der erste Ladestrom den Akku lädt und die Einstellungen im Computer ohne Unterbrechung vorgenommen werden können. In der Anzeige erscheint U0. Mit der +/- Taste einen beliebigen Benutzer U0-U4 für sich auswählen und mittels der F-Taste bestätigen. Dann die persönlichen Daten mittels der +/- Tasten nacheinander einstellen: Geschlecht, Alter, Körpergröße, Körpergewicht und durch die F-Taste jeweils bestätigen. Die persönlichen Daten von U1~U4 werden dauerhaft gespeichert während U0 nur als Gast für die aktuelle Trainingseinheit verbleibt.

2) Dann blinkt die Programmauswahl. Auswahl mittels der +/- Tasten einer Programm-Rubrik: MANUAL, PROGRAM, FITNESS, WATT, PERSONAL, H.R.C. und bestätigen durch Drücken der F-Taste. Die Vorgabewerte wie Zeit, Entfernung, Kalorien und Puls in dem ausgewählten Programm können durch die F-Taste aufgerufen und mittels der +/- Tasten verändert werden.

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

4) Erneutes Drücken der START/STOP-Taste beendet oder unterbricht das Programm.

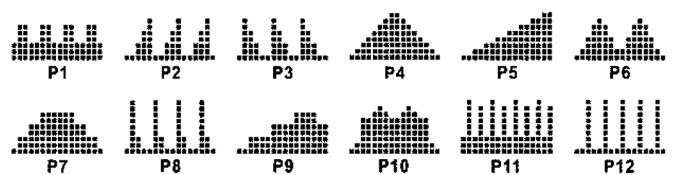
5) Der Computer schaltet sich ca. 4 Minuten nach Beendigung des Trainings automatisch ab. Alle bis dahin erreichten Werte werden für 4 Min. gespeichert und es kann ausgehend von diesen Werten weitertrainiert werden oder mittels der „L“-Taste alle Funktionen auf Null gesetzt werden.

1. MANUAL: Manuelles Programm

Bei der Programmauswahl die Rubrik MANUAL mittels der +/- Tasten auswählen und mit der F-Taste bestätigen. Aufrufen der Vorgabemöglichkeiten ZEIT / ENTFERNUNG / KALORIEN / PULS durch Drücken der F-Taste und Einstellen der Werte mittels der +/- Tasten. Mit der Taste START/STOP starten Sie das manuelle Programm und Widerstandsverstellung während des Trainings mittels der +/- Tasten vornehmen.

2. PROGRAM: Trainingsprogramme

Bei der Programmauswahl die Rubrik PROGRAM mittels der +/- Tasten auswählen und mit der F-Taste bestätigen. Dann eines der 12 verschiedenen Trainingsprogramme mittels der +/- Tasten aufrufen und mit der F-Taste bestätigen. (Alternativ können die Programm-Direktwahl-tasten P1-P12 verwendet werden um das gewünschte Programm auszuwählen.) Aufrufen der Vorgabemöglichkeiten WIDERSTANDSLEVEL / ZEIT / ENTFERNUNG / KALORIEN / PULS durch Drücken der F-Taste und Einstellen der Werte mittels der +/- Tasten. Mit der Taste START/STOP starten Sie das ausgewählte Programm.



3. FITNESS: Fitness-Test Programm

Bei der Programmauswahl die Rubrik FITNESS mittels der +/- Tasten auswählen und mit der F-Taste bestätigen. Eine Vorgabe ist in diesem Programm nicht möglich. Die Zeit ist auf 12 Minuten eingestellt und man drückt die START/STOP –Taste um das Programm zu starten und trainiert mit Pulsanzeige. Nach Ablauf der Zeit zeigt das Programm eine Fitnessnote nach dem Schulnotenprinzip an, sowie die erreichte Entfernung und verbrauchten ca. Kalorien.

• Anzeige der Ergebnisse von F1 - F6

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

4. WATT: unabhängiges Wattprogramm:

Bei der Programmauswahl die Rubrik WATT mittels der +/- Tasten auswählen und mit der F-Taste bestätigen. Aufrufen der Vorgabemöglichkeiten WATT / ZEIT / ENTFERNUNG / KALORIEN / PULS durch Drücken der F-Taste und Einstellen der Werte mittels der +/- Tasten. Voreinstellung des WATT-Wertes ist 100, in 5 Watt-Schritten kann der Wert von 10 bis 350 Watt verändert werden. Mit den +/- Tasten wird der WATT-Wert eingestellt. Der eingegebene WATT-Wert bleibt unabhängig von der Tretgeschwindigkeit durch automatisches Anpassen des Widerstandes konstant. Mit der Taste START/STOP starten Sie das Watt-Programm.

5. PERSONAL: individuelles Programme:

Bei der Programmauswahl die Rubrik PERSONAL mittels der +/- Tasten auswählen und mit der F-Taste bestätigen. Entwerfen Sie Ihr eigenes Programmprofil. Bei diesem Programm kann der Widerstand jedes Abschnittes (16 Balken) selbst bestimmt werden. Stellen Sie den gewünschten Widerstand beim ersten Balken mittels der +/- Tasten ein und bestätigen Sie die Eingabe mittels der F-Taste. Gehen Sie so für alle 16 Balken vor und starten Sie nach letzter Balkeneingabe das Programm mittels der START/STOP-Taste. Aufrufen der Vorgabemöglichkeiten ZEIT / ENTFERNUNG / KALORIEN / PULS durch Unterbrechen des Programmes mittels der START/STOP-Taste, Drücken der F-Taste. Um Vorgabefunktionen aufzurufen. Einstellen der Werte mittels der +/- Tasten. Das eingestellte Programmprofil wird automatisch gespeichert. (U0 kann genauso wie U1~U4 eingestellt werden, nur diese Daten können nicht gespeichert werden.)

6. H.R.C.: Pulsprogramme

Bei der Programmauswahl die Rubrik H.R.C. mittels der +/- Tasten auswählen und mit der F-Taste bestätigen. Die Pulsprogramme 55%, 75% und 90% richten sich nach der Alterseingabe des jeweiligen Users (U0-U4) und errechnen daraus die Pulsobergrenze 55%, 75% oder 90% des maximalen Pulswerts. Für das Zielpulsprogramm geben Sie die gewünschte Pulsobergrenze direkt mittels der +/- Tasten vor.

Die PULS Anzeige blinkt sobald während des Trainings die Pulsobergrenze erreicht wird.

55% -- DIÄT PROGRAMM

75% -- GESUNDHEITSPROGRAMM

90% -- SPORTPROGRAMM

TAG —ZIELPULS (BENUTZER-EINGABE)

FITNESS-TEST-TASTE:

Nach einem Training mit Pulsanzeige in einem beliebigen Programm können Sie auf die TEST-Taste drücken und einen Fitness-Test starten. Damit das Programm richtig funktionieren kann, legen Sie beide Hände auf die Handpulsensoren für 60 Sekunden auf. Nach Ablauf der 60 Sekunden wird eine Fitnessnote von F1 bis F6 angezeigt. (Siehe Tabelle bei Fitness-Test Programm) **ACHTUNG:** Während des Fitnessstests funktioniert keine andere Anzeige.

PULSMESSUNG

1. Handpulsmessung:

Im linken und rechten Lenkergriffteil ist je eine Metallkontaktplatte, die Sensoren, eingelassen. Bitte darauf achten, dass immer beide Handflächen gleichzeitig mit normaler Kraft auf den Sensoren aufliegen. Sobald eine Pulsabnahme erfolgt, blinkt ein Herz neben der Pulsanzeige. (Die Handpulsmessung dient nur zur Orientierung, da es durch Bewegung, Reibung, Schweiß etc. zu Abweichungen vom tatsächlichen Puls kommen kann. Bei einigen wenigen Personen kann es zu Fehlfunktionen der Handpulsmessung kommen. Sollten Sie Schwierigkeiten mit der Handpulsmessung haben, so empfehlen wir Ihnen die Verwendung eines externen Pulsmessers mit Cardio-Brustgurt)

„WARNUNG“ Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaften Schäden oder Tod führen. Bei Schwindel-/Schwächegefühl sofort das Training beenden.

2. Cardio - Pulsmessung:

Im Handel sind so genannte Cardio- Pulsmesser erhältlich, die aus einem Senderbrustgurt und einem Armbanduhr-Empfänger bestehen. Der Computer Ihres ERGOMETER ist mit einem Empfänger (ohne Sender) für vorhandene Cardio- Pulsmessgeräte ausgestattet. Sollten Sie im Besitz eines solchen Gerätes sein, so können die von Ihrem Sendergerät (Brustgurt) ausgestrahlten Impulse auf der Computeranzeige abgelesen werden. Dies funktioniert mit allen uncodierten Brustgurten, deren Sendefrequenz zwischen 5,0 und 5,5 KHz liegt. Die Reichweite der Sender beträgt je nach Modell 1 bis 2 m.

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

WATT TABELLE

U/min und Wattleistung von Stufe 1 bis Stufe 24 für E 1000 Art.-Nr. 2001

STUFE	20 RPM WATT	30 RPM WATT	40 RPM WATT	50 RPM WATT	60 RPM WATT	70 RPM WATT	80 RPM WATT	90 RPM WATT	100 RPM WATT
1	8	15	25	36	48	61	75	89	104
2	9	18	29	42	57	72	88	105	122
3	10	20	34	49	65	84	102	122	142
4	11	23	38	55	74	95	116	139	161
5	12	25	42	61	82	105	129	154	179
6	14	28	46	68	91	117	143	173	199
7	15	31	51	75	100	129	158	190	219
8	16	33	56	82	110	141	173	207	240
9	17	36	60	88	119	153	189	224	261
10	18	39	65	94	127	164	201	241	281
11	19	41	68	100	135	174	213	255	295
12	20	43	73	107	144	185	227	272	316
13	22	46	77	114	153	197	241	289	335
14	23	50	83	122	164	212	260	311	361
15	24	52	86	128	173	221	272	326	378
16	26	55	92	136	182	233	290	346	401
17	27	58	97	142	192	247	303	362	419
18	28	61	102	150	201	260	319	380	446
19	30	63	106	156	211	269	331	394	459
20	31	66	110	162	220	279	342	412	473
21	32	69	116	171	230	295	361	430	492
22	33	72	120	177	241	305	375	443	514
23	35	74	125	185	251	318	388	458	531
24	36	78	131	192	260	328	401	477	550

Anmerkung:

1. Die Leistungsanzeige in Watt wurde anhand der Umdrehungszahl der Tretachse pro Minute (UPM) und des Bremsmomentes (Nm) eingestellt.

2. Das Gerät wurde vor Auslieferung werksseitig überprüft und erfüllt somit den Anforderungen der Klassifizierung "Mit hohen Anzeigege-nauigkeit".

Wenn Sie Zweifel an der Anzeige des Gerätes haben wenden Sie sich an Ihren Verkäufer oder Hersteller zwecks Überprüfung/Einstellung des Gerätes. (Bitte berücksichtigen Sie, dass eine Abweichungstoleranz wie auf Seite 2 angemerkt, zulässig ist.)

HINWEISE



1. Betriebsbedingt hat der Ergometer mit Generator in bestimmten Drehzahlen ein etwas mehr oder weniger surrendes Abrollgeräusch.
2. Halten Sie Feuchtigkeit vom Trainingscomputer fern.
3. Die USB Anschlussbuche hinten am Computer dient zur Aufladung von Kleingeräten. Die Ladedaten sind: 5Volt/0,35A-1A
4. Ein Akku-Pack mit 6Volt/1300mAh befindet sich im Akkufach hinter dem Computer. Um den Akku auszutauschen das Akkufach abschrauben, den Akku herausnehmen, abstecken und gegen ein gleiches Modell ersetzen. Regelmäßige Ladeintervalle erhalten die Funktion des Akkus.

Kinomap HEIMSPORT TRAININGS APP

Dieser Computer beinhaltet die kostenlose Verwendung der Kinomap App als Basisversion. Dies ermöglicht mit Android oder IOS Endgeräten unterhaltsam und interaktiv zu trainieren und Trainingsdaten abzuspeichern. Zusätzlich zur Basisversion können weitere Funktionen bei Kinomap kostenpflichtig erworben werden.

Sport, Coaching, Gaming und eSport sind die Schlüsselwörter der Kinomap App. Diese beinhaltet viele Kilometer reales Filmmaterial um drinnen zu trainieren, als wären Sie draußen; Verfolgungsstrecken und Analysen Ihrer Leistung; Coaching-Inhalte; Multiplayer –Modus; täglich neue Beiträge; Offizielle Indoor-Rennen und mehr... Somit beinhaltet die APP ca. 100.000 Videos von Sportlern aufgezeichnet und 200.000 km von kumulierten Spuren zum Radfahren, Laufen oder Rudern für derzeit ca. 270.000 Mitglieder aus aller Welt.

Herunterladen der APP und Verbindung

Scannen Sie den nebenstehenden QR Code mit Ihrem Smartphone / Tablet oder Verwenden Sie die Suchfunktion beim Playstore (Android) oder APP Store (IOS) um die Kinomap APP herunterzuladen. Registrieren Sie sich und folgen Sie den Anweisungen der APP.

Aktivieren Sie Bluetooth auf dem Smartphone oder Tablet und wählen Sie in der APP über das Menü den Gerätemanager aus und dann dort die Kategorie „Stationäre Heimtrainer,“, an. Wählen Sie dann über das Hersteller-Logo „Christopeit Sport,“ Ihre Typbezeichnung aus um das Sportgerät zu verbinden. Je nach Sportgerät werden unterschiedliche Funktionen über Bluetooth von der APP erfasst, bzw. Daten ausgetauscht.

Weitere Informationen bezüglich der Kinomap APP finden Sie unter:
<https://www.kinomap.com/en/>



REINIGUNG, WARTUNG UND LAGERUNG

1. Reinigung

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

2. Lagerung

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 Sprühöl an die Pedalkugellager links und rechts, an das Gewinde der Lenkerbefestigungsschraube, sowie an den Schnellverschluss. Decken Sie das Gerät ab um es vor Verfärbungen durch evtl. Sonneneinstrahlung und Staub zu schützen.

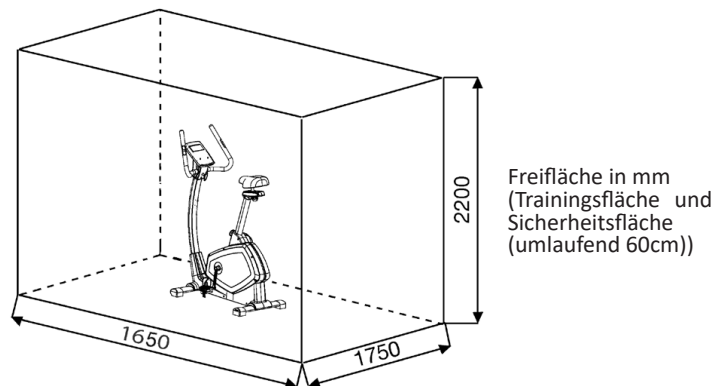
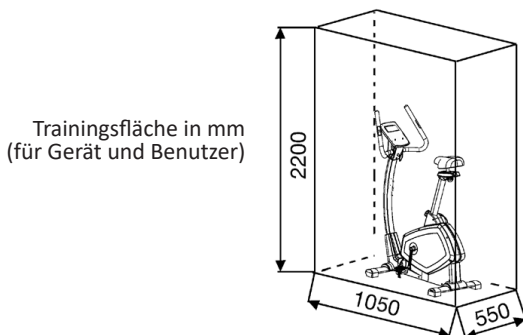
3. Wartung

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

STÖRUNGSBESEITIGUNG

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

Problem	Mögliche Ursache	Lösung
Der Computer schaltet sich durch Beginn des Trainings nicht ein.	Fehlende Spannungsversorgung aufgrund nicht ordnungsgemäßer oder gelöster Steckverbindung.	Überprüfen Sie die Steckverbindungen am Computer und im Stützrohr auf ordnungsgemäßen Sitz. Schrauben Sie ggf. die linke Verkleidung ab und überprüfen Sie die Steckverbindungen dort.
Der Computer zählt nicht und schaltet sich durch Beginn des Trainings nicht ein.	Fehlender Sensorimpuls aufgrund nicht ordnungsgemäßer oder gelöster Steckverbindung.	Überprüfen Sie die Steckverbindung am Computer und die Steckverbindung im Stützrohr auf ordnungsgemäßen Sitz.
Der Computer zählt nicht und schaltet sich durch Beginn des Trainings nicht ein.	Fehlender Sensorimpuls aufgrund nicht ordnungsgemäßer Position des Sensors.	Schrauben Sie die Verkleidung auf und überprüfen Sie den Abstand von Sensor zum Magneten. Ein Magnet in der Tretkurbelscheibe ist gegenüber vom Sensor und muss einen Abstand von kleiner als < 5mm aufweisen.
Keine Pulsanzeige	Pulsstecker nicht eingesteckt.	Stecken Sie den separaten Stecker vom Puls kabel in die entsprechende Buchse am Computer ein.
Keine Pulsanzeige	Pulssensor nicht ordnungsgemäß angeschlossen	Schrauben Sie die Handpulssensoren ab und überprüfen Sie die Steckverbindungen auf ordnungsgemäßen Sitz und die Kabel auf evtl. Beschädigungen.



GARANTIEBESTIMMUNGEN

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

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

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

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

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

Eine Inanspruchnahme von Garantieleistungen erwirkt keine Verlängerung der Garantiezeit.

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

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

TRAININGSANLEITUNG

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

1. Intensität:

Die Stufe der körperlichen Belastung beim Training muß den Punkt der normalen Belastung überschreiten, ohne dabei den Punkt der Atemlosigkeit und /oder der Erschöpfung zu erreichen. Ein geeigneter Richtwert, für ein effektives Training, kann dabei der Puls sein. Dieser sollte sich während des Trainings in dem Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befinden (Ermittlung und Berechnung siehe Tabelle und Formel). Während der ersten Wochen sollte sich der Puls während des Trainings im unteren Bereich von 70% des Maximalpulses befinden. Im Laufe der darauffolgenden Wochen und Monate sollte die Pulsfrequenz langsam bis zur Obergrenze von 85% des Maximalpulses gesteigert werden. Je größer die Kondition des Trainierenden wird, desto mehr müssen die Trainingsanforderungen gesteigert werden, um in den Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses zu gelangen. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer und/oder einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen möglich. Wird die Pulsfrequenz nicht in der Computeranzeige angezeigt oder wollen Sie sicherheits- halber Ihre Pulsfrequenz, die durch eventuelle Anwendungsfehler o.ä. falsch angezeigt werden könnte, kontrollieren, können Sie zu folgenden Hilfsmitteln greifen:

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

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

2. 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.

3. Gestaltung des Trainings

Jede Trainingseinheit sollte aus drei Trainingsphasen bestehen: „Aufwärm-Phase“, „Trainings-Phase“ und „Abkühl-Phase“. In der „Aufwärm-Phase“ soll die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam gesteigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen über eine Dauer von fünf bis zehn Minuten möglich. Danach sollte das eigentliche Training („Trainings-Phase“) beginnen. Die Trainingsbelastung sollte erst einige Minuten gering sein und dann für eine Periode von 15 bis 30 Minuten so gesteigert werden, daß sich der Puls im Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befindet. Um den Kreislauf nach der „Trainings-Phase“ zu unterstützen und einem Muskel-

kater 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.

4. Motivation

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

Pulsmesstabelle:

(x-Achse = Alter in Jahren von 20 bis 70 // Y-Achse = Pulsschläge pro Minute von 100 bis 220)

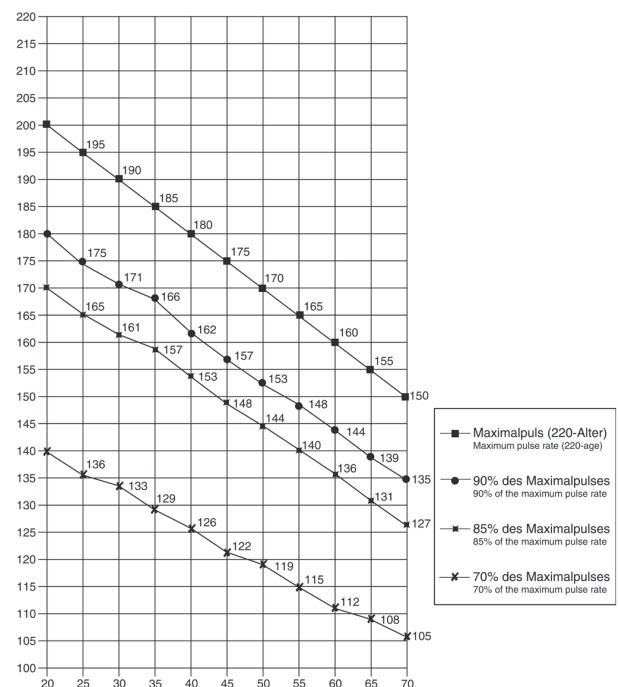
Berechnungsformeln:

Maximalpuls = 220 - Alter

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

85% des Maximalpuls = (220 - Alter) x 0,85

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



AUFWÄRMÜBUNGEN (WARM UP)

Starten Sie Ihre Aufwärmphase durch Gehen auf der Stelle für mind. 3 Minuten und führen Sie danach folgende gymnastische Übungen durch um den Körper auf die Trainingsphase entsprechend vorzubereiten. Bei den Übungen nicht übertreiben und nur soweit ausführen bis ein leichtes Ziehen zu spüren ist. Diese Position dann etwas halten.



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.

Nach den Aufwärmübungen durch etwas schütteln die Arme und Beine lockern.

Hören Sie nach der Trainingsphase nicht abrupt auf, sondern radeln Sie gemütlich noch etwas ohne Widerstand aus um wieder in die normale Puls-Zone zu gelangen. (Cool down) Wir empfehlen die Aufwärmübungen zum Abschluss des Trainings erneut durchzuführen und das Training mit Ausschütteln der Extremitäten zu beenden.

STÜCKLISTE - ERSATZTEILLISTE E 1000

DE

Art.-Nr.: 2001
Stand der technische Daten: 28.08.2020



- ECOENERGY**
- Stromerzeugung mittels Generatortechnik
 - kein Netzteil, keine Batterie nötig
 - Ortsunabhängig
 - Ökologisch
 - Stromspeicher

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

Nach Öffnen der Verpackung bitte kontrollieren, ob alle Teile entsprechend der nachfolgenden Montageschritte vorhanden sind. Ist dies der Fall, können Sie mit dem Zusammenbau beginnen.
Wenn ein Bauteil nicht in Ordnung ist oder fehlt, oder wenn Sie in Zukunft ein Ersatzteil benötigen, wenden Sie sich bitte an:

Internet Service- und Ersatzteilportal:
www.christopeit-service.de

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

- Niedriger Einstieg
- Magnet-Brems-System mit ca. 10 kg Schwungmasse
- 24-stufige Widerstandseinstellung
- 12 vorgegebene Trainingsprogramme / 4 Herzfrequenzprogramme mit Vorgabe der maximalen Pulsfrequenz (Puls gesteuert) / 5 Benutzerprogramme individuell einstellbar / 1 manuelles Programm / 1 drehzahlunabhängiges Watt-Programm (Vorgabe der Wattleistung von 10 bis 350 Watt einstellbar in 5- Watt Schritten)
- Bluetoothverbindung für Kinomap (APP für iOS und Android)
- Ladefunktion über USB Anschluss
- Handpuls-messung und Empfänger für drahtlosen Pulsmessgurt
- Horizontal, vertikal und neigungsverstellbarer Sattel und Lenker
- Niveau Boden- Höhenausgleich / Transportrollen
- Back Light LCD Display zeigt: Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, ca. Kalorienverbrauch, Pedalum-drehung, Watt und Pulsfrequenz
- Halterung für Smartphone / Tablet
- Eingabe von Grenzwerten möglich
- Fitness- Test Programm
- Geeignet bis zu einem Körpergewicht von max. 150 kg

Stellmaße [cm]: L 105 x B 55 x H 140
Gerätgewicht [kg]: 36
Trainingsplatzbedarf [m²]: 2,5

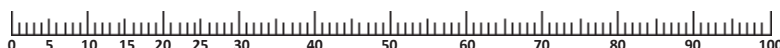


Abb.- Nr.	Bezeichnung	Abmessung	Menge	montiert an	ET Nummer
1	Computer		1	9	36-2001-03-BT
2	Lenker		1	9	33-1501-05-SI
3	Lenkerverkleidung hinten		1	4+9	36-1501-04-BT
4	Lenkerverkleidung vorne		1	3+9	36-1501-05-BT
5	Unterlegscheibe	8//16	8	8,12,26,66+87	39-9962
6	Federring	für M8	11	8,12+70	39-9864-VC
7	Distanzrohr	8x12x30	2	8+26	36-9717-36-BT
8	Lenkerschraube	M8x65	1	9	36-9103-08-BT
9	Lenkerstützrohr		1	71	33-2001-02-SI
10	Ablage		2	1	36-2001-05-BT
11	Schraube	M5x16	4	3,4,22	39-9851
12	Schraube	M8x16	6	9	39-9888
13	Verbindungskabel		1	1+15	36-2001-09-BT
14	Stützrohrverkleidung		1	9	36-2001-04-BT
15	Stellmotorkabel		1	13+73	36-2001-10-BT
16	Sensor		1	17+64	36-1501-14-BT
17	Sensorbefestigung		1	71	36-9119-22-BT
18	Schnellverschluss	M16	1	71	36-9103-29-BT
19	Kunststoffgleiter		1	71	36-1501-15-BT
20	Sattelstützrohr		1	24+71	33-2001-07-SI
21	Schraube	3x20	3	3+22	39-10528
22L	Sattelschliessenabdeckung links		1	20+22R	36-1501-06-BT
22R	Sattelschliessenabdeckung rechts		1	20+22L	36-1501-07-BT
23	Selbstsichernde Mutter	M8	2	66+87	39-9818
24	Sattelschliessen		1	20+25	33-1501-06-SI
25	Sattel		1	24	36-1501-16-BT
26	Schlossschraube	M8x55	1	24+29	39-9919-CR
27	Magnet		1	34	36-1205-12-BT
28	Schraube	3.5x20	2	2+89	39-9909
29	Sterngriffmutter	M8	1	26	36-1205-09-BT
30	Sicherungsring	C40	2	31	36-1505-12-BT
31	Kugellager	6203	2	37+71	39-9999
32	Distanzstück	17x22x10	2	37	36-1501-17-BT

Abb.- Nr.	Bezeichnung	Abmessung	Menge	montiert an	ET Nummer
33	Sechskantschraube	M6x16	4	34+37	39-10120-SW
34	Tretkurbelscheibe		1	37	36-1501-13-BT
35L	Verkleidungseinsatz links		1	40L	36-2001-11-BT
35R	Verkleidungseinsatz rechts		1	40R	36-2001-06-BT
36	Schraube	3x10	18	35+40	39-10127-SW
37	Tretkurbelachse		1	31+34	33-1501-09-SI
38	Federring	für M6	4	33	39-9865-SW
39	Selbstsichernde Mutter	M6	4	33	39-9816-VC
40L	Verkleidung links		1	40R+71	36-2001-01-BT
40R	Verkleidung rechts		1	40L+71	36-2001-02-BT
41L	Pedalarm links	170	1	37+42L	33-2001-05-SW
41R	Pedalarm rechts	170	1	37+42R	33-2001-06-SW
42L	Pedal links	9/16"	1	41L	36-9119-05-BT
42R	Pedal rechts	9/16"	1	41R	36-9119-06-BT
43	Abdeckkappe		2	41	36-9119-31-BT
44	Schraube	M8x1.0x20	2	37+41	39-10522
45	Verbindungsstück		2	40	36-9116-13-BT
46	Schraube	3,5x16	10	40,67+84	39-10190
47	Flachriemen	430J6	1	34+52	36-1209-07-BT
48	Achsmutter	3/8"x7	2	57	39-9820-SW
49	Achsmutter schmal	3/8"x4	1	57	39-9820
50	Wellscheibe	12//15	1	57	36-1501-14-BT
51	Kugellager	6001	1	52	36-9516-27-BT
52	Riemenrad		1	53	36-1501-15-BT
53	Kugellager	6904	2	52+55	36-1506-24-BT
54	Freilaufrolle		1	52+55	36-1501-16-BT
55	Schwungmasse		1	57	33-1501-08-SI
56	Kugellager	6201	1	56+57	36-1501-17-BT
57	Generator		1	55+99	36-1501-18-BT
58	Sicherungsclip	C12	3	57	36-9805-36-BT
59	Spannbügel Feder		1	61	36-1501-19-BT
60	Akku-Fach		1	1	36-1501-10-BT
61	Spannbügel		1	71	33-1501-10-SI
62	Spannrollen	40	1	61	36-9119-26-BT
63	Kugellager	6000	2	62	39-9998
64	Motor		1	73	36-2001-07-BT
65	Distanzstück	10x14x3	1	61	39-10498
66	Schraube	M8x20	1	61+71	39-10095
67	Fußkappe höhenverstellbar		2	68	36-1501-21-BT
68	Fuß hinten		1	71	33-2001-04-SI
69	Unterlegscheibe gebogen	8//19	6	12+70	39-10010
70	Schraube	M8x60	4	68+85	39-10436
71	Grundrahmen		1		33-2001-01-SI
72	Pulskabel		2	1+89	36-1501-30-BT
73	Steuerung		1	15+71	36-2001-08-BT
74	Schraube	M5x12	12	1,17,60,64+73	39-9903-SW
75	Unterlegscheibe	17//25	1	37	39-9991
76	Wellscheibe	17//25	1	37	36-9918-22-BT
77	Sicherungsring	C17	1	37	36-9504-20-BT
78	Magnetbügel Feder		1	86	36-1501-23-BT
79	Seilzug		1	64+86	36-1501-24-BT
80	Generatorkabel		1	57+73	36-1501-25-BT
81	Akku	6V/1300mAh	1	1+60	36-1501-26-BT
82	Stopfen	25	2	2	36-1206-13-BT
83	Schraube	4x50	9	40	39-10499
84L	Fußkappe mit Transportrolle links		1	85	36-1501-27-BT
84R	Fußkappe mit Transportrolle rechts		1	85	36-1501-28-BT
85	Fuß vorne		1	71	33-2001-03-SI
86	Magnetbügel		1	71	33-1501-07-SI
87	Schraube	8x55	1	86	39-10056
88	Griffüberzug		2	2	36-1501-29-BT
89	Pulssensor		2	2	36-9103-05-BT
90	Multiwerkzeug		1		36-9107-28-BT
91	Innensechskantschlüssel		1		36-9116-14-BT
92	Montage- und Bedienungsanleitung		1		36-2001-12-BT

CONTENTS

1. Contents	14
2. Important Recommendations and Safety Instructions	14
3. Assembly overview	3
4. Assembly Instructions	15-17
5. Mount, Use & Dismount	17
6. Computer manual	18-19
7. Pulse	19
8. Knomap APP	20
9. Cleaning, Checks and Storage/ Troubleshooting	21
10. Training instructions	22
11. Parts List – Spare Parts List	23-24
12. Notes	58
13. Exploded view	59

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.

Yours,

Top-Sport Gilles GmbH

Attention:
Before use
read operating
instructions!



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. Assembly the machine exactly as described in the installation instructions and use only the enclosed, specific parts of the machine. Before assembling, verify the completeness of the delivery against the delivery notice and the completeness of the carton against the assembly steps in the installation and operating instructions.
2. 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 90 min./daily.
11. Wear training clothes and shoes which are suitable for fitness training with the machine. Your clothes must be such that they cannot catch during training due to their shape (e.g. length). Your training shoes should be appropriate for the trainer, must support your feet firmly and must have non-slip soles.

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

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

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

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

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

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

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

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

20. This machine has been tested and certified in compliance with DIN EN ISO 20957-1/2014 and EN 20957-5/20016 “H,A”. The maximum permissible load (=body weight) is specified as 150 kg. The classification of HA means this exercise bike is designed for home use only and with good accuracy class, the variations of power consuming are within ±5W up to 50W and ±10% over 50W. This item's computer corresponds to the basic demands of the EMC Directive of 2014/30 EU.

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

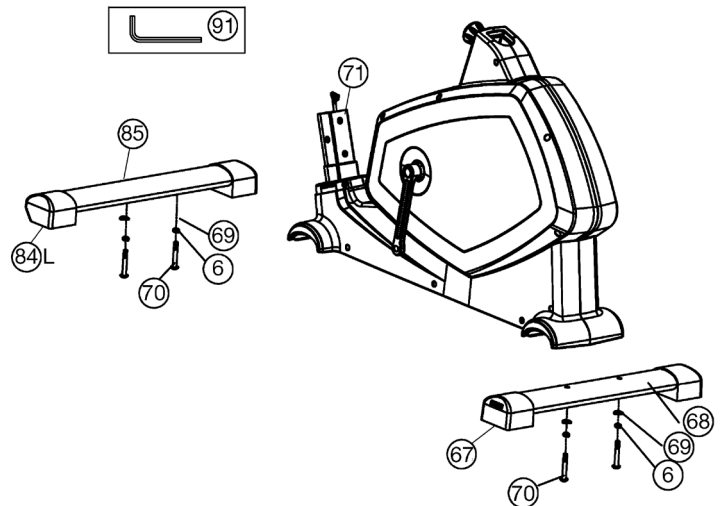
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

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

STEP 1:

Attach the front and rear stabilizer (68+85) to main frame (71).

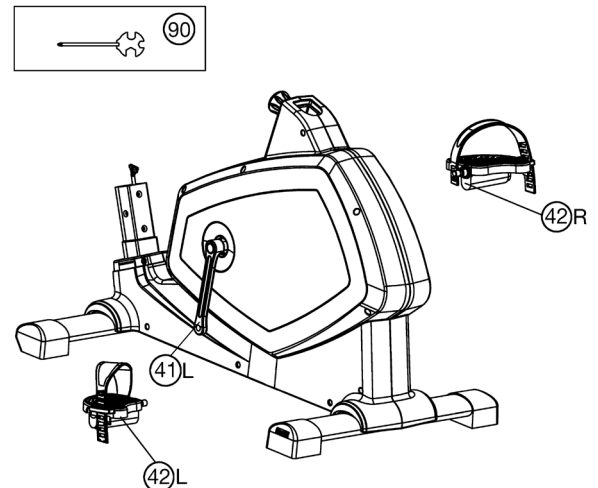
1. Attach the front stabilizer (85) assembled with end caps with transportation rollers (84) to main frame (71), using carriage bolts M8x60 (70), curved washers (69) and spring washers (6).
2. Attach the rear stabilizer (68) assembled with end caps with height adjustment (67) to main frame (71), using bolts M8x60 (70), curved washers (69) and spring washers (6). (For uneven floor you can adjust the height with wheel at end cap (67).)



STEP 2:

Attach the pedals (42L+42R) to pedal cranks (41L+41R).

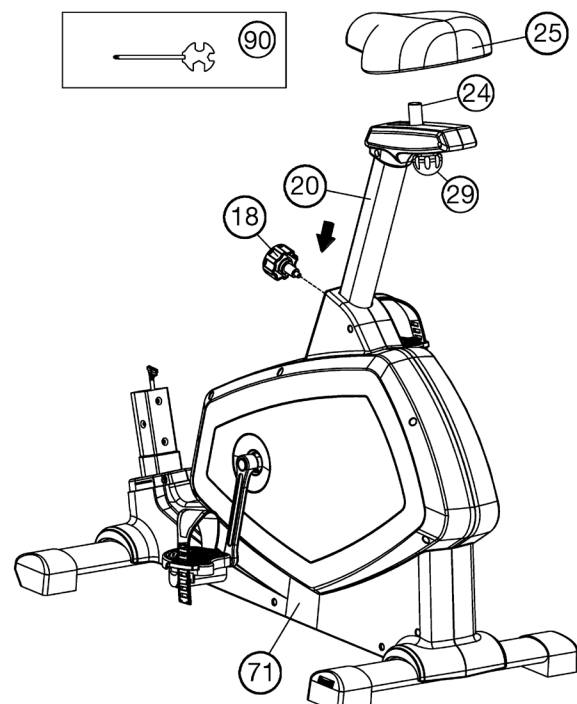
1. Attach the pedal straps to the corresponding pedals (42R+42L). The pedal and pedal straps are marked with „R“ for right and „L“ for left.
2. Connect each pedal (42R+42L) to the matching pedal crank (41L+41R). (**Note:** Right and Left are specified as viewed seated on the machine during training and the right pedal „R“ should be threaded on clockwise. The left pedal „L“ should be threaded on counter-clockwise.)



STEP 3:

Attach the saddle (25) and saddle support (20) to main frame (71).

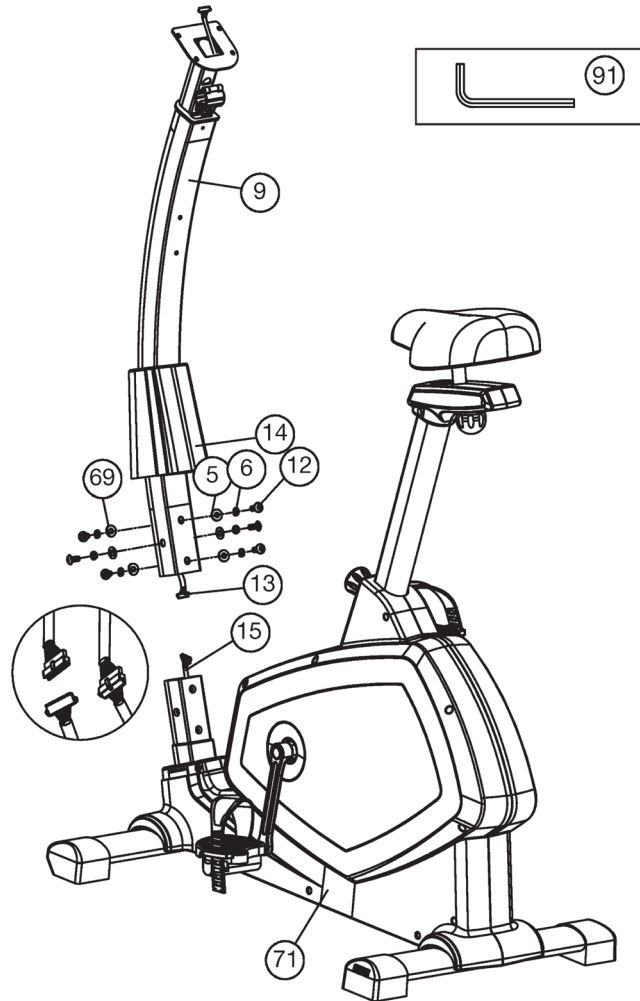
1. Insert the saddle support (20) into the provided holder of the main frame (71) and secure at the desired position by screwing in the rapid action lock (18). (**Note:** To screw in the rapid-action lock (18), the threaded hole in the main frame (71) and one of the holes in the saddle support (20) must be aligned. Furthermore, ensure that the saddle support (20) is not pulled out of the main frame beyond the marked maximum position. The setting of the saddle post can be adjusted as desired later. For this, the rapid action catch (18) must be loosened by only 1-2 revolutions, the cap of the lock must be pulled away and the saddle adjusted. Then secure the new setting by tightening the rapid action catch.)
2. Put the saddle (25) with saddle bracket into the movable saddle slide (24) and tight it up in desired incline position. Then secure the position of saddle slide (24) with hand grip screw (29) at saddle support (20).



STEP 4:**Attach the front post (9) to main frame (71).**

1. Put onto the front post (9) the front post cover (14). Guide the front post (9) to the front post mounting tube of main frame (71) and connect the plug of connection cable (13) to the socket of motor cable (15).

2. Insert the front post (9) to main frame (71) and secure, using allen head bolts M8x16 (12), spring washers (6) and washers (5+69). (**Attention:** Ensure that the cable loom are not crunched or pinched during installation.)

**STEP 5:****Attach the handlebar (2) and Computer (1) at handlebar support (9).**

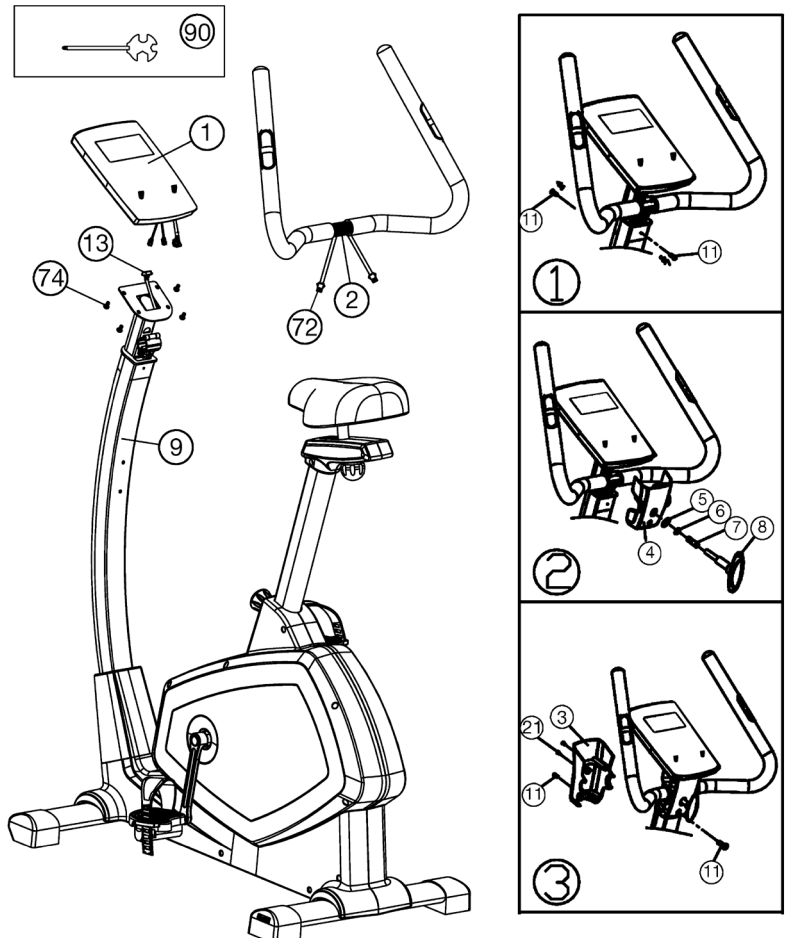
1. Guide the computer (1) against the computer holder at handlebar support (9) and push the plug of the connecting cable (13) into the associated socket of the computer (1).

2. Put the computer (1) onto the computer holder of handlebar support (9), insert the ready cable connection into the tube of handlebar support (9) and place the pulse cable (72) into direction of handlebar connection point. Then attach the computer (1) with the screws (74) without squeezing a cable.

3. Take off the screws (11) from handlebar support (2) and guide the preassembled handlebar unit (2) to the handlebar post (9) [Drawing 1]. Connect the pulse cables (72) with associated socket of the computer (1).

4. Attach the front handlebar cover (4) to the handlebar (2) and screw the handlebar (2) into desired position at the handlebar post (9) and tighten firmly with handlebar screw (8), spacer (7), spring washer (6) and washer (5) [Drawing 2].

5. Plug the front and rear handlebar cover (3+4) together and attach it with screws (21). Then secure the handlebar covers (3+4) with screws (11) at handlebar support (9) [Drawing 3].

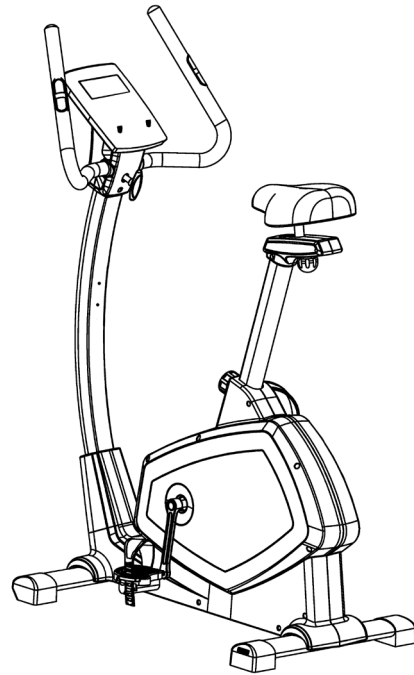


STEP 6:**Checks**

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 low resistance setting and make your individual adjustments.

Note:

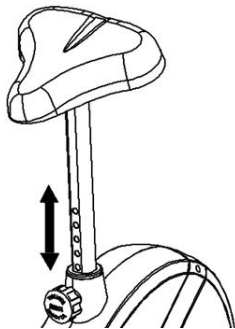
Please keep the tool set and the instructions in a safe place as these may be required for repairs or spare parts orders becoming necessary later.

**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:**

- a. After the seat is adjusted to properly position, lead one feet across the bottom unit and hold yourself at handlebar tightly.
- b. Place one pedal in lowest position and slide your foot onto the pedal below the pedal strap to get a stabile foot position.
- c. Now you can take a seat, slide the other foot into the second pedal and start your training.

Use:

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

Dismount:

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

Note:

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



FUNCTION

RPM: 0~15~999

SPEED: 0.0~99.9 km/h

TIME: 00:00~99:59.

DISTANCE: 0.00~99.99 km

CALORIES: 0~999.

WATTS CONSTANT: 10~350

LEVEL: 1~24 level

PROGRAMS: MANUAL, P1~P12, FITNESS, WATT, PERSONAL, H.R.C.

PULSE: P~30~240, max value is available.

HEART SYMBOL: ON/OFF flashes

SCAN: Alternates between WATTS/CALORIES and RPM/SPEED. 6 seconds per display.

USER DATA: U0~U4 (U1~U4) memorized user data

KEY FUNCTIONS

1. **START/STOP key:** Starts or stops program
2. **F-key:** Function select and confirmation key.
3. **+ key:** Increases value or select option.
4. **- key:** Decreases value or select option.
(Only flashing values are adjustable.)
5. **L-key:** Press to return to select program. Press key for 2 seconds to return to set up User data U0-U4.
6. **TEST key:** Fitness test by measuring your recovery rate.
7. **P1-P12 Program Key:** Select directly one of the exercise program P1-P12.

OPERATION

Use

1) Sit on the saddle and start pedaling. After a few turns, the display in the computer starts and we recommend training for another 30 seconds so that the first charging current charges the battery and the settings in the computer can be made without interruption. U0 appears in the display. Use the +/- key to select any user U0-U4 for yourself and confirm with F-key. Then set the personal data one by one with +/- buttons: gender, age, height, body weight and confirm each with the F-key. The personal data of U1~U4 are stored permanently while U0 only remains as a guest for the current training session.

2) Then the program selection flashes. Use the +/- keys to select a program category: MANUAL, PROGRAM, FITNESS, WATT, PERSONAL, H.R.C. and confirm by pressing the F-key. The default values such as time, distance, calories and pulse in the selected program can be called up with the F-key and changed by using the +/- keys.

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

4) Pressing the START/STOP-key again ends or interrupts the program.

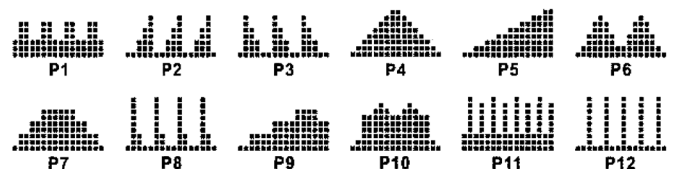
5) The computer switches off automatically approx. 4 minutes after the end of the training. All values reached up to that point are save until the device is switched off and you can continue training based on these values or you can set all functions to zero using the „L“ key.

1. MANUAL: Manual program

When selecting the program, select the MANUAL category using the +/- keys and confirm with the F-key. Call up the setting options TIME / DISTANCE / CALORIES / PULSE by pressing the F-key and setting the values using the +/- keys. Use the START/STOP button to start the manual program and adjust the resistance during training using the +/- keys.

2. PROGRAM: Exercise programs

When selecting the program, select the PROGRAM category using the +/- keys and confirm with the F-key. Then call up one of the 12 different training programs using the +/- keys and confirm with the F-key. (Alternatively, the program direct selection buttons P1-P12 can be used to select the desired program.) Call up the default options RESISTANCE LEVEL / TIME / DISTANCE / CALORIES / PULSE by pressing the F-key and setting the values using the +/- keys. Use the START/STOP-keys to start the selected program.



3. FITNESS: Fitness test program

When selecting the program, select the FITNESS category using the +/- keys and confirm with the F-key. A specification is not possible in this program. The time is set to 12 minutes and you press the START/STOP button to start program and train with heart rate display. After the time has elapsed, the program displays a fitness grade according to the school grade principle, as well as the distance and consumed approx. calories.

• Displaying the results of F1 - F6

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

4. WATT: independent watt program:

When selecting the program, select the WATT category using the +/- keys and confirm with the F-key. Calling up the default options WATT / TIME / DISTANCE / CALORIES / PULSE by pressing the F-key and setting the values using the +/- keys. The default setting for the WATT value is 100, the value can be changed from 10 to 350 watts in 5 watt steps. The WATT value is set with the +/- keys. The entered WATT value remains independent of the pedal speed constant through automatic adjustment of resistance. Use the START/STOP-key to start the watt program.

5. PERSONAL: individual programs:

When selecting the program, select the PERSONAL category using the +/- keys and confirm with the F-key. Create your own program profile. With this program you can determine the resistance of each section (16 bars) yourself. Set the desired resistance for the first bar using the +/- keys and confirm the entry using the F-key. Proceed in the same way for all 16 bars and start the program after the last bar entry using the START/STOP-key. Call up the preset options TIME / DISTANCE / CALORIES / PULSE by interrupting the program with the START/STOP-key, press the F-key to call up preset functions. Set the values using the +/- keys. The set program profile is saved automatically. (U0 can be set in the same way as U1 ~ U4, only this data cannot be saved.)

6. H.R.C.: pulse programs

When selecting the program, select the H.R.C. category using the +/- keys and confirm with the F-key. The pulse programs 55%, 75% and 90% are based on the age input of the respective user (U0-U4) and use this to calculate the upper pulse limit 55%, 75% or 90% of the maximum heart rate value. For the target heart rate program, enter the desired upper heart rate limit directly using the +/- buttons.

The PULSE display flashes as soon as the upper pulse limit is reached during training.

55% -- DIET PROGRAM

75% -- HEALTH PROGRAM

90% -- SPORTS PROGRAM

TAG—USER SET TARGET HEART RATE

TEST (RECOVERY):

When you have finished your workout, press Test-key. For RECOVERY to function correctly, it needs your Heart Rate input. TIME will count down from 1 minute and then your fitness level from F1 to F6 will be displayed. (See table under Fitness Test Program)

NOTE: During RECOVERY, no other displays will operate.

WATT TABELLE

RPM and Power in Watt of Level 1 - Level 24 for E 1000
Art.-Nr. 2001

LEVEL	20 RPM WATT	30 RPM WATT	40 RPM WATT	50 RPM WATT	60 RPM WATT	70 RPM WATT	80 RPM WATT	90 RPM WATT	100 RPM WATT
1	8	15	25	36	48	61	75	89	104
2	9	18	29	42	57	72	88	105	122
3	10	20	34	49	65	84	102	122	142
4	11	23	38	55	74	95	116	139	161
5	12	25	42	61	82	105	129	154	179
6	14	28	46	68	91	117	143	173	199
7	15	31	51	75	100	129	158	190	219
8	16	33	56	82	110	141	173	207	240
9	17	36	60	88	119	153	189	224	261
10	18	39	65	94	127	164	201	241	281
11	19	41	68	100	135	174	213	255	295
12	20	43	73	107	144	185	227	272	316
13	22	46	77	114	153	197	241	289	335
14	23	50	83	122	164	212	260	311	361
15	24	52	86	128	173	221	272	326	378
16	26	55	92	136	182	233	290	346	401
17	27	58	97	142	192	247	303	362	419
18	28	61	102	150	201	260	319	380	446
19	30	63	106	156	211	269	331	394	459
20	31	66	110	162	220	279	342	412	473
21	32	69	116	171	230	295	361	430	492
22	33	72	120	177	241	305	375	443	514
23	35	74	125	185	251	318	388	458	531
24	36	78	131	192	260	328	401	477	550

Remarks:

1. The power consumptions (Watt) are adjusted by measuring the driving speed (min-1) of axle and the braking torque (Nm).

2. Your equipment was tested to fulfill the requirements of its accuracy classification before shipment. If you have doubts about the accuracy, please contact with your local retailer or send it to accredited test laboratory to ensure or calibrate it.

(Please note that a deviation tolerance as noted on page 14, is permissible.)

PULSE RATE

1. Hand pulse measurement:

On the left and right handlebar grip part two metal contact plates are insert as pulse sensors. Please take care that both hands at the same time in normal force on the sensors. During the heartbeat measurement a heart symbol flashes next to the pulse display. (The hand pulse measurement serves only for orientation, as it is caused by movement, friction, sweat etc. it can come to deviations from the actual pulse. A few people may cause malfunctions of hand pulse measurement. Should you have trouble with the hand pulse measurement, we recommend the use of a cardio chest belt.)

„WARNING“ Heart rate monitor systems may be inaccurate. Excessive exercising can lead to serious damage or maybe to death. If dizziness or weakness is felt, stop exercising immediately.

2. Cardio - Pulse Measurement:

On the market, cardio pulse measurements are available, which consist of a transmitter chest belt and a watch receiver or only chest belt. The computer of your Ergometer has build in receiver (without sender) and with using a suitable chest belt for cardio pulse measurement the computer can show the pulse data. This works with all un-coded chest belts with transmission frequency is between 5.0 - 5.5 kHz. The range of the transmitters depends on the model approx.. 1m.

ATTENTION: If both pulse measuring methods are used simultaneously Hand pulse measurement takes precedence.

NOTE



1. Operationally, the ergometer with generator has got in different speeds a little more or less rough construction noise, which is normal.

2. Keep moisture away from computer.

3. The USB port socket on side of the computer can use for charging of small devices during exercising. The loading data are 5V / 0.35A-1A

4. An accumulator pack with 6V/1300mAh is located in the accu compartment at backside of computer. For replacement, open the accu compartment, remove the accu pack, disconnect and replace it with an identical model. The lifetime of accu depends on the charging frequency.

Kinomap INDOOR TRAININGS APP

This computer includes the free use of the Kinomap app as a basic version. This enables entertaining and interactive training with Android or IOS devices and saving training data. Next to the basic version, you can purchase from Kinomap additional functions with extra cost.

Sport, coaching, gaming and eSport are the keywords of the Kinomap app. This contains many kilometers of real film material to exercise inside as if you were outside; Tracking routes and analysis of your performance; Coaching content; Multiplayer mode; new posts daily; Official indoor races and more ... The APP thus contains approx. 100,000 videos recorded by athletes and 200,000 km of accumulated tracks for cycling, running or rowing for currently approx. 270,000 members from all over the world.

Download the app and connect

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

Further information regarding the Kinomap APP can be found at: <https://www.kinomap.com/en/>



CLEANING, CHECKS AND STORAGE

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

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 discolored by any sunlight and dirty through dust.

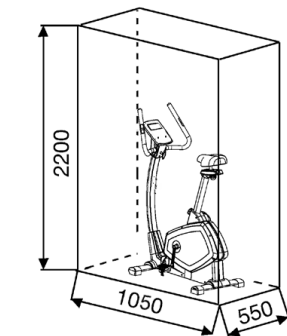
3. Checks

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.

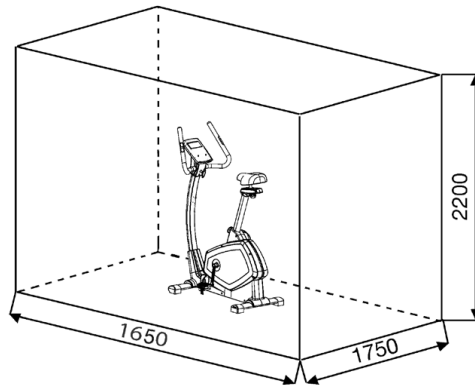
TROUBLESHOOTING

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

Problem	Possible Cause	Solution
Computer does not switch on after start cycling.	Generator voltage missing base on not well plugged connection.	Check the plug connections at computer and inside of handlebar support. Take off the left cover if necessary and check the plug connections there.
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.



Training area in mm
(for home trainer and user)



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

TRAINING INSTRUCTIONS

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

1. Intensity:

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

During the first weeks, the pulse rate should remain at the lower end of this region, at around 70% of the maximum pulse rate. In the course of the following weeks and months, the pulse rate should be slowly raised to the upper limit of 85% of the maximum pulse rate. The better the physical condition of the person doing the exercise, the more the level of training should be creased to remain in the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate. This should be done by lengthening the time for the training and/ or encreasing the level of difficulty. If the pulse rate is not shown on the computer display or if for safety reasons you wish to check your pulse rate, which could have been displayed wrongly due to error in use, etc., you can do the following:

a. Pulse rate measurement in the conventional way (feeling the pulse at the wrist, for example, and counting the number of beats in one minute).

b. Pulse rate measurement with a suitable specialised device (available from dealers specialising in health-related equipment).

2. Frequency

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

3. Planning the training

Each training session should consist of three phases: the warm-up phase, the training phase, and the cool-down phase. The body temperature and oxygen intake should be raised slowly in the warm-up phase. This can be done with gymnastic exercises lasting five to ten minutes. Then the actual training (training phase) should begin. The training exertion should be relatively low for the first few minutes and then raised over a period of 15 to 30 minutes such that the pulse rate reaches the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate. In order to support the circulation after the training phase and to prevent aching or strained muscles later, it is necessary to follow the training phase with a cool-down phase. This should consist of stretching exercises and/ or light gymnastic exercises for a period of five to ten minutes.

4. Motivation

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

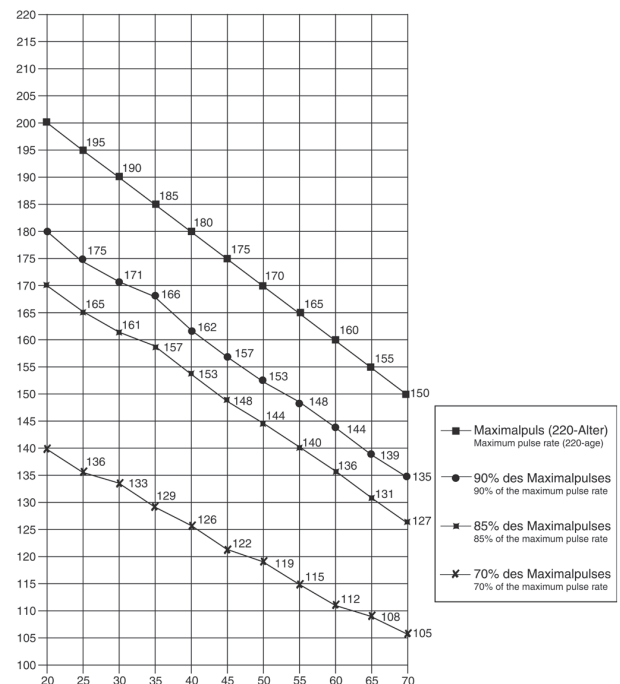
Calculation formula:

Maximum pulse rate = $220 - \text{age}$ (220 minus your age)

90% of the maximum pulse rate = $(220 - \text{age}) \times 0.9$

85% of the maximum pulse rate = $(220 - \text{age}) \times 0.85$

70% of the maximum pulse rate = $(220 - \text{age}) \times 0.7$



WARM UP EXERCISES (WARM UP)

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.

After the warm-up exercises by some arms and legs shake loose.

Don't finish the exercise phase abruptly, but will cycle leisurely something without resistance from to return to the normal pulse-zone. (Cool down) We recommend the warm-up exercises at the end of the training be conducted and to end your workout with shaking of the extremities.

PARTS LIST – SPARE PARTS LIST E 1000

Art.-Nr.:

2001

Technical data: Issue

28.08.2020

**ECOENERGY**

- own power generation due to generator
- no charger, no battery needed
- location-independent
- ecologically
- electricity storage

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

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

Internet service- and spare parts data base:
www.christopeit-service.de

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

Ergometer of Class HA with high accuracy

- Very low and comfortable ascend
- 24-stepped Motor – and Computer-controlled magnetic resistance
- Approx. 10 kg flywheel mass
- 12 stored training programs / 4 heart rate programs / 5 individual programs / 1 manual program / 1 speed independent program (10 - 350 Watt, resistance adjustable in 5 Watt steps)
- Hand pulse measurement
- Horizontally and vertically adjustable comfort saddle
- Saddle and handlebar inclination adjustable
- Floor level compensation
- Transport rollers
- Back Light LCD Display, 6 window display shows simultaneously: Time, Speed, Distance, approx. Calorie consumption, RPM, Watt and pulse frequency, Holder for Smartphone / Tablet
- Inputs of limits: Time, Distance, approx. Calories, Pulse frequency and Watt
- Announcement of limits
- Fitness- Test program
- Receiver for wireless pulse belt
- Bluetooth connection for Kinomap (APP for iOS and Android)
- USB port to charge your smartphone etc. during exercising
- Load max. 150 kg (Body weight)

Space requirement approx. [cm]:

L 105 x B 55 x H 140

Items weight [kg]:

36

Exercise space approx. [m²]:

2,5

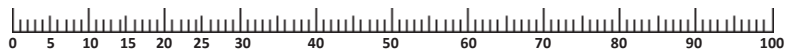


Illustration No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to Illustration No.	ET-Number
1	Computer		1	9	36-2001-03-BT
2	Handlebar		1	9	33-1501-05-SI
3	Rear handlebar cover		1	4+9	36-1501-04-BT
4	Front handlebar cover		1	3+9	36-1501-05-BT
5	Washer	8//16	8	8,12,26,66+87	39-9962
6	Spring washer	for M8	11	8,12+70	39-9864-VC
7	Sleeve	8x12x30	2	8+26	36-9717-36-BT
8	Handlebar knob	M8x65	1	9	36-9103-08-BT
9	Handlebar support		1	71	33-2001-02-SI
10	Smartphone/ Tab holder		2	1	36-2001-05-BT
11	Screw	M5x16	4	3,4,22	39-9851
12	Screw	M8x16	6	9	39-9888
13	Connection cable		1	1+15	36-2001-09-BT
14	Handlebar support cover		1	9	36-2001-04-BT
15	Motor cable		1	13+73	36-2001-10-BT
16	Sensor		1	17+64	36-1501-14-BT
17	Sensor holder		1	71	36-9119-22-BT
18	Quick release	M16	1	71	36-9103-29-BT
19	Plastic insert		1	71	36-1501-15-BT
20	Seat support		1	24+71	33-2001-07-SI
21	Screw	3x20	3	3+22	39-10528
22L	Seat support cover left		1	20+22R	36-1501-06-BT
22R	Seat support cover right		1	20+22L	36-1501-07-BT
23	Nylon nut	M8	2	66+87	39-9818
24	Seat slide		1	20+25	33-1501-06-SI
25	Seat		1	24	36-1501-16-BT
26	Carriage bolts	M8x55	1	24+29	39-9919-CR
27	Magnet		1	34	36-1205-12-BT
28	Screw	3.5x20	2	2+89	39-9909
29	Grip nut	M8	1	26	36-1205-09-BT
30	Safety clip	C40	2	31	36-1505-12-BT
31	Bearing	6203	2	37+71	39-9999
32	Sleeve	17x22x10	2	37	36-1501-17-BT

Illustration No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to Illustration No.	ET-Number
33	Hex screw	M6x16	4	34+37	39-10120-SW
34	Belt pulley		1	37	36-1501-13-BT
35L	Panel insert left		1	40L	36-2001-11-BT
35R	Panel insert right		1	40R	36-2001-06-BT
36	Screw	3x10	18	35+40	39-10127-SW
37	Pedal axle		1	31+34	33-1501-09-SI
38	Spring washer	for M6	4	33	39-9865-SW
39	Nylon nut	M6	4	33	39-9816-VC
40L	Main cover left		1	40R+71	36-2001-01-BT
40R	Main cover right		1	40L+71	36-2001-02-BT
41L	Pedal crank left	170	1	37+42L	33-2001-05-SW
41R	Pedal crank right	170	1	37+42R	33-2001-06-SW
42L	Pedal left	9/16"	1	41L	36-9119-05-BT
42R	Pedal right	9/16"	1	41R	36-9119-06-BT
43	Crank cap		2	41	36-9119-31-BT
44	Axle screw	M8x1.0x20	2	37+41	39-10522
45	Connection piece		2	40	36-9116-13-BT
46	Screw	3,5x16	10	40,67+84	39-10190
47	Belt	430J6	1	34+52	36-1209-07-BT
48	Axle nut	3/8"x7	2	57	39-9820-SW
49	Axle nut small	3/8"x4	1	57	39-9820
50	Wave washer	12//15	1	57	36-1501-14-BT
51	Bearing	6001	1	52	36-9516-27-BT
52	Small belt pulley		1	53	36-1501-15-BT
53	Bearing	6904	2	52+55	36-1506-24-BT
54	Freewheel bearing		1	52+55	36-1501-16-BT
55	Flywheel		1	57	33-1501-08-SI
56	Bearing	6201	1	56+57	36-1501-17-BT
57	Generator unit		1	55+99	36-1501-18-BT
58	Safety clip	C12	3	57	36-9805-36-BT
59	Idle wheel spring		1	61	36-1501-19-BT
60	Accumulator-box		1	1	36-1501-10-BT
61	Idle wheel bracket		1	71	33-1501-10-SI
62	Idle wheel	40	1	61	36-9119-26-BT
63	Bearing	6000	2	62	39-9998
64	Motor		1	73	36-2001-07-BT
65	Sleeve	10x14x3	1	61	39-10498
66	Screw	M8x20	1	61+71	39-10095
67	End cap height adjustable		2	68	36-1501-21-BT
68	Rear stabilizer		1	71	33-2001-04-SI
69	Curved washer	8//19	6	12+70	39-10010
70	Screw	M8x60	4	68+85	39-10436
71	Main frame		1		33-2001-01-SI
72	Pulse cable		2	1+89	36-1501-30-BT
73	Controller board		1	15+71	36-2001-08-BT
74	Screw	M5x12	12	1,17,60,64+73	39-9903-SW
75	Washer	17//25	1	37	39-9991
76	Wave washer	17//25	1	37	36-9918-22-BT
77	C-clip	C17	1	37	36-9504-20-BT
78	Magnetic bracket spring		1	86	36-1501-23-BT
79	Tension wire		1	64+86	36-1501-24-BT
80	Generator cable		1	57+73	36-1501-25-BT
81	Accumulator	6V/1300mAh	1	1+60	36-1501-26-BT
82	End cap	25	2	2	36-1206-13-BT
83	Screw	4x50	9	40	39-10499
84L	End cap with transportation roller left		1	85	36-1501-27-BT
84R	End cap with transportation roller right		1	85	36-1501-28-BT
85	Front stabilizer		1	71	33-2001-03-SI
86	Magnet bracket		1	71	33-1501-07-SI
87	Screw	8x55	1	86	39-10056
88	Handlebar foam		2	2	36-1501-29-BT
89	Hand pulse sensor		2	2	36-9103-05-BT
90	Multi wrench		1		36-9107-28-BT
91	Allan wrench		1		36-9116-14-BT
92	Assembly and exercise instructions		1		36-2001-12-BT

SOMMAIRE

1. Sommaire	25
2. Recommandations importantes et consignes de sécurité	25
3. Aperçu de l'Assemblée	3
4. Instructions de montage	26-28
5. Monter, utiliser & descendre	28
6. Mode d'emploi de l'ordinateur	29-30
7. Mesure des pulsations	30
8. Kinomap APP	31
9. Nettoyage, Entretien et stockage de l'exercice	32
10. Corrections	32
11. Recommandations pour l'entraînement	33
12. Liste des pièces- Liste des pièces de rechange	34-35
13. Remarques	58
14. Vue éclatée	59

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-Sport Gilles GmbH

Respect!
 Avant utilisation
 Lisez les instructions
 d'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 les heures d'ouverture), le serrage de toutes les vis, écrous et autres vérifiez les connexions et les puits d'accès et les joints avec une certaine 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 coeur peuvent être inexactes. Le fait de s'entraîner excessif sait dommage de santé sérieux ou mènent vers la mort Un entraînement inadapté ou excessif peut entraîner des risques pour la santé. C'est pourquoi, avant de commencer un entraînement précis, il faut consulter un médecin. Ce dernier peut définir les sollicitations maximales (pouls, watts, durée d'entraînement etc.) auxquelles on peut se soumettre, et donner des renseignements exacts sur les conditions de l'entraînement, les objectifs et l'alimentation. Il ne faut pas s'entraîner après un repas lourd.

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

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

10. Si rien d'autre n'est indiqué dans le mode d'emploi, l'appareil ne doit être utilisé que par une personne pour l'entraînement. Le temps d'entraînement ne devait pas dépasser au total 90 Min./ chaque jour.

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

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

13. Il faut savoir que les appareils de sport ne sont pas des jouets. 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 contrôle, une contribution importante à la protection a notre environnement. Veuillez demander lors de l'administration communale le poste d'enlèvement des déchets constant.

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

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

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

20. Cet appareil a été contrôlé et certifié suivant les normes DIN EN ISO 20957-1/2014 et EN 20957-5/20016 „H, A“. La charge (=poids) maximale admise a été fixée à 150 kg. La classification HA implique que ce vélo d'exercice a été conçu uniquement pour l'usage domestique. Cette classification garantit que l'anomalie dans la consommation énergétique d'un appareil jusqu'à 50W ne dépasse pas $\pm 5W$ et celle d'un appareil supérieur à 50 W ne dépasse pas $\pm 10\%$. Cet ordinateur d'appareils correspond aux demandes fondamentales d'elle EMC Directive en 2014/30 EU.

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

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.

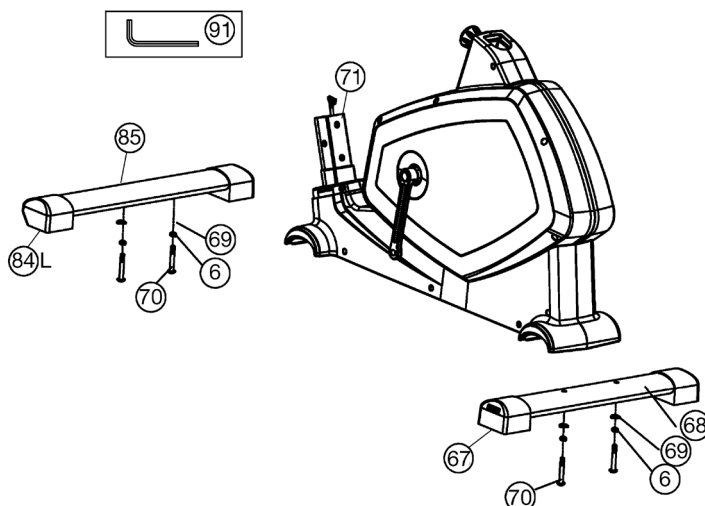
Temps de Montage: 30 - 40 min.

ETAPE N° 1:

Montage du pied avant et arrière (68+85) sur le cadre de base (71).

1. Dirigez le pied avant (85), sur lequel ont été montées les couvertures avec rôle de transport (84) vers le cadre de base (71) et serrez-le à bloc à l'aide des vis M8x60 (70), des rondelles (69) et de bague ressort (6).

2. Dirigez le pied arrière (68) sur lequel ont été montées les couvertures de pied avec compensation de la hauteur (67) vers le cadre de base (71) et serrez le à bloc à l'aide des vis M8x60 (70), des rondelles (69) et des bague ressort (6). (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 (67). L'appareil est alors ajusté de sorte qu'il ne puisse pas se mettre à bouger au cours de l'entraînement.)

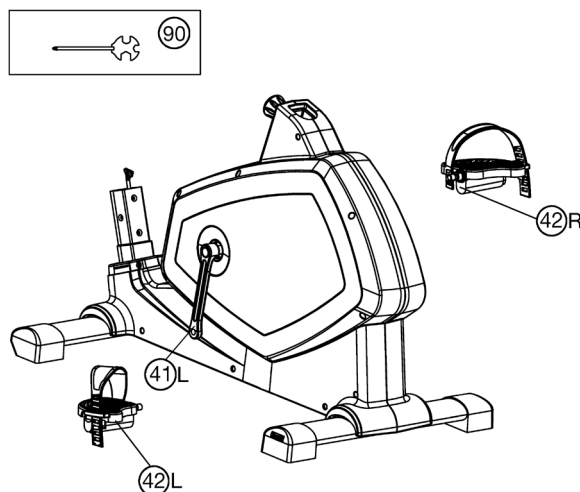


ETAPE N° 2:

Montage des pédales (42R+42L) sur le bras de manivelle (41L+41R).

1. Montez les bandes de sécurité de pédale sur les pédales (42) correspondantes. La pédale et bandes de sécurité droite est marquée d'un „R” et la pédale bandes de sécurité gauche est marquée d'un „L”.

2. Montez les pédales (42R+42L) sur les bras de manivelle (41L+41R). (**Attention:** La direction de visée est à droite et à gauche lorsque l'on est assis sur l'appareil et que l'on s'entraîne. Veillez à visser la pédale droite (42R) dans le sens des aiguilles d'une montre et la pédale gauche (42L) dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.)

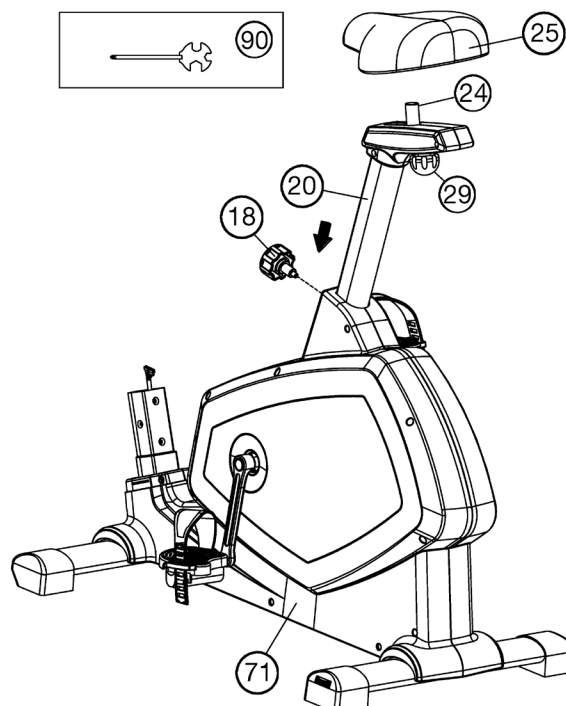


ETAPE N° 3:

Montage de selle (25) et le tube de selle (20) sur le cadre de base (71).

1. Insérez le tube de la selle (20) dans le support prévu à cet effet du corps de l'appareil (71), ajustez la position désirée et bloquez-la en insérant la fermeture à vis à clé (18) et la serrant à fond. (Pour desserrer la fermeture rapide (18), 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 (18) est réglée au niveau souhaité, fixer de nouveau en tournant fixement). Vérifiez par ailleurs que le tube de la selle (20) ne dépasse pas, lors du réglage de la position souhaitée, la position d'ajustement «A» la plus haute, qui est marquée en maximale.

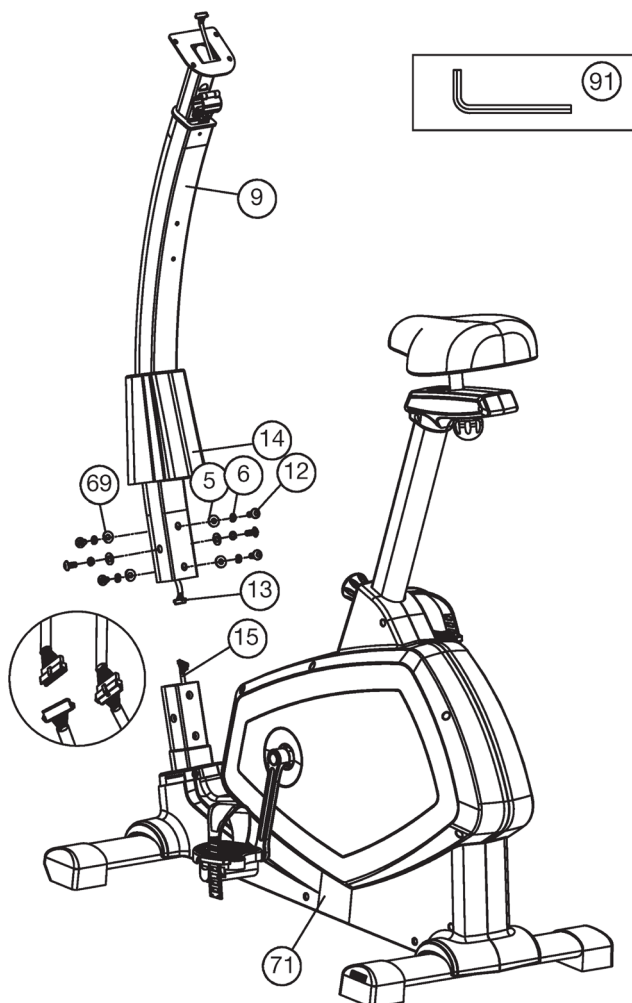
2. Placez la selle (25) avec le logement de selle sur le chariot de selle (24) et serrez-le à bloc en position inclination. Arrête le chariot de selle (24) dans le logement, au niveau du tube support de selle (20) et fixez-le en position horizontale à l'aide de la écrou poignée-étoile (29).



ETAPE N° 4:**Montage du tube support de guidon (9) sur le cadre de base (71).**

1. Glissez le revêtement de tube de support de guidon (14) sur le tube support de guidon (9). Dirigez le tube support de guidon (9) sur le logement adéquat du cadre de base (71) et raccordez le câble de moteur (15) au câble de connexion (13).

2. Glissez le tube support de guidon (9) sur le logement adéquat du cadre de base (71) sans coincer les câbles et fixez-le bloc à l'aide des vis à six pans creux M8x16 (12), des rondelles (5+69) et des bague ressort (6). (Veuillez à ce que les liaisons entre les câbles établis lors de la phase 1 ne soient pas écrasées.)

**ETAPE N° 5:****Montage d'ordinateur (1) et du guidon (2) sur le tube de guidon (9).**

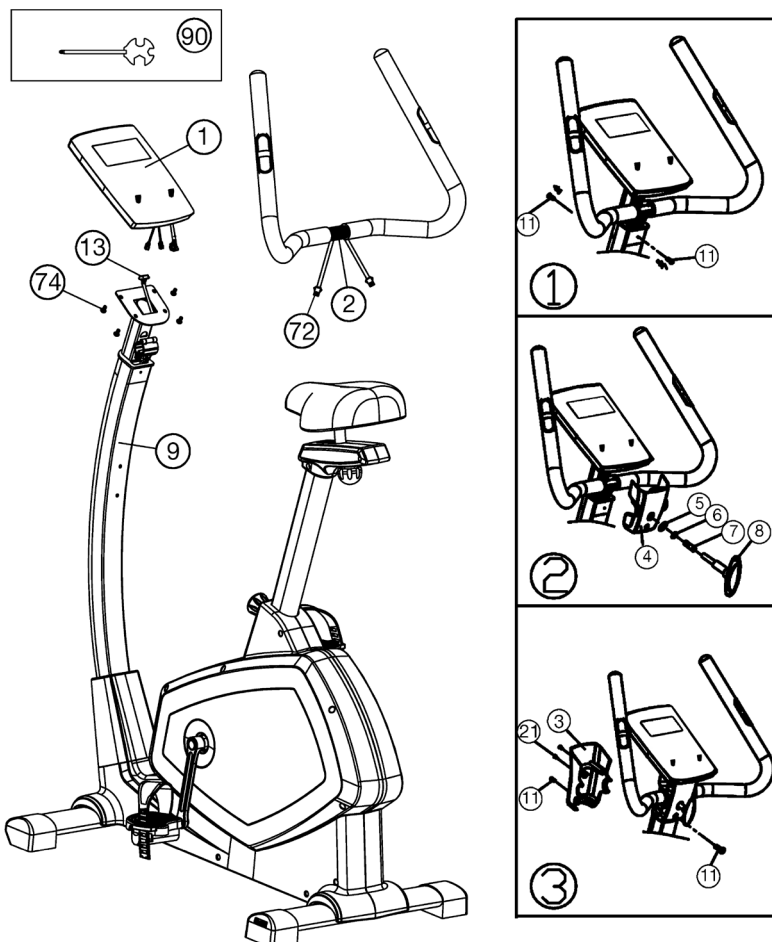
1. Dirigez d'ordinateur (1) sur le tube de guidon (9) et branchez le câble de connexion (13) dans la prise qui se trouve au dos du ordinateur (1).

2. Placez d'ordinateur (1) sur le tube de guidon (9) et cachez le connecteur du câble de connexion (13) dans le tube de support de guidon (9). Dirigez le câbles de pous (72) sur la direction de connexion de guidon et vissez l'ordinateur (1) sur le tube de support de guidon (9) à l'aide des vis (74). (Veuillez à ce que les liaisons entre les câbles établis lors de la phase 1 ne soient pas écrasées.)

3. Retirer des vis (11) a tube de support de guidon (9) [Dessin 1] et dirigez le guidon (2) vers le logement ouvert du guidon, au niveau du tube support (9) et fermez-le au-dessus du guidon (2).

4. Placez de revêtement avant de guidon (4) sur le guidon (2). Fixer le guidon (2) dans la position souhaitée, au niveau du tube support (9) avec le pièce d'écartement (7), rondelle élastique bombée (6), des rondelles (5) et la vis à oreilles (8) afin de pouvoir [Dessin 2].

5. Branchez de revêtement arrière et avant de guidon (3+4) ensemble et vissez avec des vis (21). Vissez de revêtement arrière et avant du guidon (3+4) sur le tube de support de guidon (9) avec des vis (11) [Dessin 3].



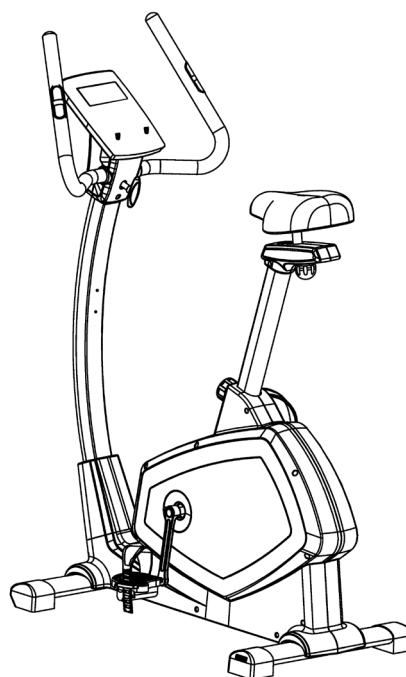
ETAPE N° 6:

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.



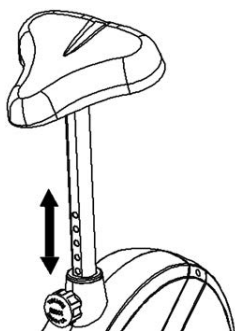
MONTER, UTILISER & DESCENDRE

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:

Veuillez 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 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 ajustée. 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-le 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 :

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

Utiliser :

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

Descendre :

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

Remarque:

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



AFFICHER:

Révolutions par minute (RPM): 15 ~ 999

Vitesse (SPEED): 0,0 ~ 99,9 km / h

Heure (TIME): 00: 00 ~ 99: 59.

KM / Distance (DISTANCE): 0,00 ~ 99,99 km

Calories (CALORIES): 0 ~ 999kcal

Option par défaut Watt: 10 ~ 350

Affichage du pouls (PULSE): P ~ 30 ~ 240 max. valeur possible
Le symbole du cœur clignote lorsque les données de pouls sont reçues

SCAN: (Affichage automatique pour alterner entre les watts / calories et RPM / km / h toutes les 6 secondes)

Profil de résistance: niveau 1 ~ 24

Catégories de programme: MANUAL; PROGRAMME (P1-P12);
APTITUDE; WATT; PERSONNEL; H.R.C.

Données utilisateur: U0 ~ U4 (U1 ~ U4) données utilisateur stockées

FONCTIONS CLÉS :

1. Touche START/STOP: Démarre, interrompt ou arrête le programme d'entraînement.

2. Touche F: Confirme une sélection de programme, appelle les fonctions d'entrée et les confirme.

3. Touche + : Augmente une valeur par défaut ou passe à la fonction suivante de la sélection.

4. Touche - : Diminue une valeur prédéfinie ou appelle la fonction précédente dans une sélection. (Seules les informations clignotantes peuvent être modifiées / confirmées.)

5. Touche L: Retour à la sélection de programme. Si ce bouton est maintenu enfoncé pendant 2 secondes, vous revenez au menu de démarrage pour la sélection de l'utilisateur U0-U4.

6. Touche TEST: Test de fitness avec attribution des notes (F1-F6).

7. Touches de programme P1-P12: Sélectionne directement l'un des 12 programmes d'entraînement

MODE D'EMPLOI

Installation

1) Asseyez-vous sur la selle et commencez à pédaler. Après quelques rotations, l'affichage de l'ordinateur démarre et nous vous recommandons de vous entraîner pendant 30 secondes supplémentaires afin que le premier courant de charge la batterie et que les réglages de l'ordinateur puissent être effectués sans interruption. U0 apparaît sur l'affichage. Utilisez la touche +/- pour sélectionner un utilisateur U0-U4 pour vous-même et confirmez à l'aide de la touche F. Définissez ensuite les données personnelles les unes après les autres à l'aide de boutons +/-: sexe, âge, taille, Poids corporel et confirmez chacun avec la touche F. Les données personnelles de U1 ~ U4 sont stockées en permanence tandis que U0 reste uniquement en tant qu'invité pour la session de formation en cours.

2) Ensuite, la sélection de programme clignote. Utilisez les touches +/- pour sélectionner une catégorie de programme : MANUAL; PROGRAMME (P1-P12); APTITUDE; WATT; PERSONNEL; H.R.C. et confirmez en appuyant sur la touche F. Les valeurs par défaut telles que le temps, la distance, les calories et le pouls dans le programme sélectionné peuvent être appelées avec la touche F et modifiées à l'aide des touches +/-.

3) Lorsque le programme et les valeurs par défaut sont définis, Appuyez sur le bouton START/STOP pour démarrer l'entraînement.

4) Une nouvelle pression sur le bouton START/STOP met fin ou interrompt le programme.

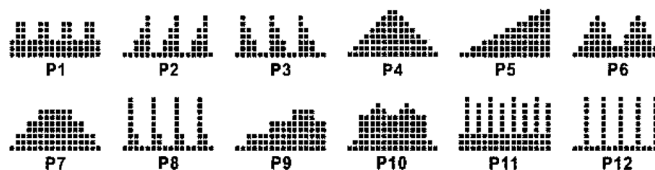
5) L'ordinateur s'éteint automatiquement environ 4 minutes après la fin de la formation. Toutes les valeurs atteintes jusqu'alors sont stockées pendant 4 minutes et vous pouvez continuer l'entraînement basé sur ces valeurs ou vous pouvez remettre toutes les fonctions à zéro à l'aide de la touche „L”.

1. MANUAL: programme manuel

Lors de la sélection du programme, sélectionnez la rubrique MANUAL à l'aide des touches +/- et confirmez avec la touche F. Appelez les options de réglage TEMPS / DISTANCE / CALORIES / IMPULSION en appuyant sur la touche F et en réglant les valeurs à l'aide des touches +/- . Utilisez le bouton START/STOP pour démarrer le programme manuel et ajustez la résistance pendant l'entraînement à l'aide des boutons +/-.

2. PROGRAMME : programmes de formation

Lors de la sélection du programme, sélectionnez la rubrique PROGRAMME à l'aide des touches +/- et confirmez avec la touche F. Appelez ensuite l'un des 12 programmes d'entraînement différents à l'aide des touches +/- et confirmez avec la touche F. (Alternativement, les touches de sélection directe de programme P1-P12 peuvent être utilisées pour sélectionner le programme.) Appelez les options par défaut NIVEAU DE RÉSISTANCE / TEMPS / DISTANCE / CALORIES / IMPULSION en appuyant sur la touche F et en réglant les valeurs à l'aide des touches +/- . Utilisez le bouton START/STOP pour démarrer le programme sélectionné.



3. FITNESS : programme de test de fitness

Lors de la sélection du programme, sélectionnez la catégorie FITNESS à l'aide des touches +/- et confirmez avec la touche F. Une spécification n'est pas possible dans ce programme. L'heure est réglée sur 12 minutes et vous appuyez sur le bouton START/STOP pour démarrer le programme et entraînez-vous avec l'affichage de la fréquence cardiaque. Une fois le temps écoulé, le programme affiche une note de condition physique selon le principe de l'année scolaire, ainsi que la distance parcourue et consommé environ calories.

• Affichage des résultats de F1 - F6.

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

4. WATT : programme watt indépendant

Lors de la sélection du programme, sélectionnez la catégorie WATT à l'aide des touches +/- et confirmez avec la touche F. Appel des options par défaut WATT / TIME / DISTANCE / CALORIES / PULSE en appuyant sur la touche F et en réglant les valeurs à l'aide des touches +/- . Le réglage par défaut de la valeur WATT est de 100, la valeur peut être modifiée de 10 à 350 watts par pas de 5 watts. La valeur WATT est définie avec les boutons +/- . La valeur WATT entrée reste constante quelle que soit la vitesse de pédalage grâce au réglage automatique de la résistance. Utilisez le bouton START/STOP pour démarrer le programme en watts.

5. PERSONNEL : programmes individuels

Lors de la sélection du programme, sélectionnez la catégorie PERSONNEL à l'aide des touches +/- et confirmez avec la touche F. Créez votre propre profil de programme. Avec ce programme, vous pouvez déterminer vous-même la résistance de chaque section (16 barres). Réglez la résistance souhaitée pour la première barre à l'aide des touches +/- et confirmez l'entrée à l'aide de la touche F. Procédez de la même manière pour les 16 mesures et démarrez le programme après la dernière entrée de mesure à l'aide du bouton START/STOP. Appelez les options préréglées TEMPS / DISTANCE / CALORIES / IMPULSION en interrompant le programme à l'aide de la touche START/STOP, en appuyant sur la touche F. Pour appeler les fonctions préréglées. Réglez les valeurs à l'aide des boutons +/- . Le profil de programme défini est enregistré automatiquement. (U0 peut être défini de la même manière que U1 ~ U4, seules ces données ne peuvent pas être enregistrées.)

6. H.R.C.: programmes de pouls

Lors de la sélection du programme, le H.R.C. Sélectionnez à l'aide des touches +/- et confirmez avec la touche F. Les programmes d'impulsions 55%, 75% et 90% sont basés sur l'entrée d'âge de l'utilisateur respectif (U0-U4) et l'utilisent pour calculer la limite d'impulsion supérieure 55%, 75% ou 90% de la valeur d'impulsion maximale. Pour le programme d'impulsion cible, entrez directement la limite d'impulsion supérieure souhaitée à l'aide des touches +/-.

L'affichage PULSE clignote dès que la limite supérieure du pouls est atteinte pendant l'entraînement.

55% -- DIET PROGRAM – programme de régime

75% -- HEALTH PROGRAM – programme de santé

90% -- SPORTS PROGRAM – programme de sport

TAG—USER SET TARGET HEART RATE —utilisateur insère battement du cœur visé

BOUTON DE TEST DE FITNESS:

Après un entraînement avec affichage de la fréquence cardiaque dans n'importe quel programme, vous pouvez appuyer sur le bouton TEST et démarrer un test de condition physique. Pour que le programme fonctionne correctement, placez les deux mains sur les capteurs cardiaques pendant 60 secondes. Une fois les 60 secondes écoulées, une note de forme physique de F1 à F6 s'affiche. (Voir le tableau sous-programme de test de condition physique)

ATTENTION: Aucun autre écran ne fonctionne pendant le test de fitness.

RYTHME CARDIAQUE :

1. Les poignées droite et gauche comportent chacune un capteur (pièces de contact métalliques.) Attention, veillez à ce que la paume de vos mains repose simultanément sur les capteurs, avec une pression normale. Dès que les pulsations sont enregistrées, un cœur apparaît en surbrillance à côté de l'affichage des pulsations. La mesure des pulsations à la poignée n'a qu'une valeur indicative. En effet, tout mouvement, frottement, la transpiration etc. peuvent entraîner des variations par rapport aux pulsations réelles. Chez certaines personnes, la mesure des pulsations peut être erronée. En cas de problèmes avec la mesure des pulsations aux mains, nous vous recommandons d'utiliser une sangle de poitrine cardiologique.

ATTENTION: Les systèmes de surveillance du rythme cardiaque peuvent être inexacts. Un exercice excessif peut causer de graves dommages ou la mort. À l'adresse suivante : Étourdissement / faiblesse Arrêtez immédiatement l'entraînement.

2. Mesure des pulsations cardiologiques Dans le commerce, on trouve les appareils de mesure cardiologique, qui consiste en une sangle de poitrine pourvue d'un émetteur et d'une montre récepteur. L'ordinateur de votre ERGOMETRE est équipé d'un récepteur (sans émetteur) prévu pour les appareils de mesures des pulsations cardiaques disponibles. Si vous vous procurez un appareil de ce genre, vous pourrez voir sur le tableau d'affichage de l'ordinateur les pulsations émises par votre émetteur (sangle de poitrine). Il peut fonctionner avec toutes les sangles de poitrine non codées, et dont la fréquence est entre 5,0 et 5,5 KHz. La portée des émetteurs est, selon le modèle, de 1 à 2 m.

ATTENTION: Si vous utilisez simultanément les deux systèmes de mesure des pulsations c'est la mesure faite aux poignées qui a la priorité.

TABELLE WATT

RPM et puissance en watts du niveau 1 - niveau 24 pour E 1000
Art.-Nr. 2001

DEGRÉ	20 RPM WATT	30 RPM WATT	40 RPM WATT	50 RPM WATT	60 RPM WATT	70 RPM WATT	80 RPM WATT	90 RPM WATT	100 RPM WATT
1	8	15	25	36	48	61	75	89	104
2	9	18	29	42	57	72	88	105	122
3	10	20	34	49	65	84	102	122	142
4	11	23	38	55	74	95	116	139	161
5	12	25	42	61	82	105	129	154	179
6	14	28	46	68	91	117	143	173	199
7	15	31	51	75	100	129	158	190	219
8	16	33	56	82	110	141	173	207	240
9	17	36	60	88	119	153	189	224	261
10	18	39	65	94	127	164	201	241	281
11	19	41	68	100	135	174	213	255	295
12	20	43	73	107	144	185	227	272	316
13	22	46	77	114	153	197	241	289	335
14	23	50	83	122	164	212	260	311	361
15	24	52	86	128	173	221	272	326	378
16	26	55	92	136	182	233	290	346	401
17	27	58	97	142	192	247	303	362	419
18	28	61	102	150	201	260	319	380	446
19	30	63	106	156	211	269	331	394	459
20	31	66	110	162	220	279	342	412	473
21	32	69	116	171	230	295	361	430	492
22	33	72	120	177	241	305	375	443	514
23	35	74	125	185	251	318	388	458	531
24	36	78	131	192	260	328	401	477	550

Remarques :

1. La puissance consommée (en Watt) est ajusté mesurant la vitesse (min-1) d'essieu et de couple (en Nm).

2. Votre machine avait été examinée afin de respecter les exigences par rapport à la classification d'exactitude avant l'expédition. En cas de doutes par rapport à l'exactitude, veuillez contacter votre fournisseur local ou envoyez la machine à un laboratoire d'essai pour vérifier sa calibration. (S'il vous plaît noter que la tolérance d'écart comme indiqué en page 25, est autorisée.)

AVIS



1. Sur le plan opérationnel, l'ergomètre avec le générateur dans certaines vitesses un peu plus ou moins le bruit de roulement vrombissant.

2. Gardez l'ordinateur loin de l'humidité.

3. Le côté port USB de hôte de l'ordinateur est utilisé pour charger des petits appareils. Les données de chargement sont : 5V / 0.35A-1A

4. Une accumulateur 6V/1300mAh est situé dans le compartiment de la batterie à l'arrière de l'ordinateur. Pour ça remplacer, ouvrir le compartiment de la batterie, retirez la batterie, déconnectez et le remplacer par un modèle identique. Intervalles de charge régulières maintenir le fonctionnement du accumulateur.

Kinomap APP DE FORMATION INTÉRIEURE

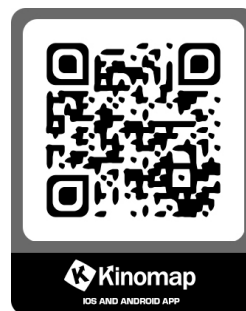
Cet ordinateur inclut l'utilisation gratuite de l'application Kinomap en version de base. Cela permet une formation divertissante et interactive avec des appareils Android ou IOS et la sauvegarde des données d'entraînement. En plus de la version de base, des fonctions supplémentaires peuvent être achetées auprès de Kinomap moyennant des frais.

Sport, coaching, gaming et eSport sont les maîtres mots de l'application Kinomap. Cela contient de nombreux kilomètres de matériel filmique réel s'entraîner à l'intérieur comme si vous étiez à l'extérieur; Suivi des itinéraires et analyse de vos performances; Contenu de coaching; Mode multi-joueur; nouveaux messages quotidiens; Courses officielles en salle et plus encore ... L'APP contient ainsi environ 100 000 vidéos enregistrées par des athlètes et 200 000 km de pistes cumulées pour le cyclisme, la course à pied ou l'aviron pour environ 270 000 membres du monde entier.

Téléchargez l'APP et connectez-vous

Scannez le code QR adjacent avec votre smartphone / tablette ou utilisez la fonction de recherche sur le Playstore (Android) ou l'APP Store (IOS) pour télécharger l'application Kinomap. Inscrivez-vous et suivez les instructions de l'APP.

Activez Bluetooth sur le smartphone ou la tablette et sélectionnez le gestionnaire d'appareils via le menu de l'APP puis sélectionnez la catégorie «Vélo d'appartement stationnaire». Sélectionnez ensuite votre désignation de type via le logo du fabricant „Christopeit Sport“ afin de connecter l'équipement sportif. Selon l'équipement sportif, différentes fonctions sont enregistrées par l'APP via Bluetooth ou des données sont échangées. Vous trouverez de plus amples informations concernant l'application Kinomap sur: <https://www.kinomap.com/en/>



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 approprié. Gardez l'appareil propre et l'humidité de l'appareil.

2. Stockage

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.

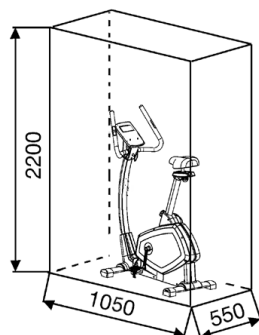
3. Entretien

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.

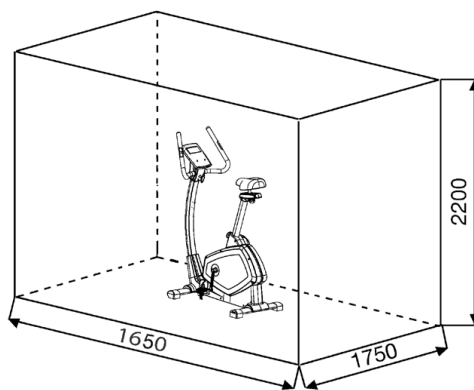
CORRECTIONS

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 par le début de la formation d'un.	Manquant source de courant en raison de mauvais connecteur ou dissous.	Vérifiez le connecteur sur l'ordinateur et le connecteur dans le tube du support pour un bon ajustement. Dévissez le couvercle gauche et vérifier le connecteur là.
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.



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



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

RECOMMANDATIONS POUR L'ENTRAÎNEMENT

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

1. Intensité :

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

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

a. Mesure de contrôle du pouls de manière classique (c.-à-d. en posant le pouce sur la veine du poignet et en comptant les battements en une minute).

b. Mesure de contrôle du pouls au moyen d'un dispositif approprié (vendu dans un magasin spécialisé).

2. Fréquence

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

3. Programmation de l'entraînement

Chaque séance d'entraînement devrait comprendre trois phases : «phase d'échauffement», «phase d'entraînement» et «phase de ralentissement». La température du corps et l'absorption d'oxygène doivent augmenter lentement durant la phase «d'échauffement». Ce qui est possible en effectuant de la gymnastique pendant cinq à dix minutes. L'entraînement proprement dit («phase d'entraînement») devant commencer ensuite. Choisir une faible résistance pendant quelques minutes puis accroître entre 15 et 30 minutes de sorte que le pouls se situe entre 70% et 85% de son maximum.

Afin de faciliter la circulation après la «phase d'entraînement» et d'éviter des courbatures ou des muscles noués, la «phase d'entraînement» doit être suivie d'une «phase de ralentissement». Celle-ci devrait englober des exercices d'élongation et/ou de la gymnastique sans forcer, et ce entre cinq et dix minutes.

4. Motivation

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

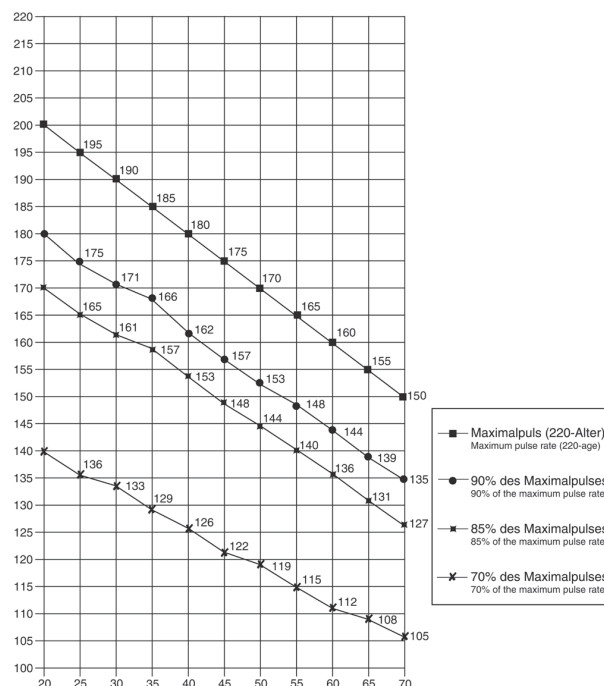
Formules de calcul :

Pouls maximum = $220 - \text{âge}$

90% du pouls maximum = $(220 - \text{âge}) \times 0,9$

85% du pouls maximum = $(220 - \text{âge}) \times 0,85$

70% du pouls maximum = $(220 - \text{âge}) \times 0,7$



EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT (WARM UP)

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

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.

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.

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

Après les exercices d'échauffement par des bras et des jambes tremblent lâche.

Écouter après la phase de formation n'est pas brusquement, mais le cycle de volonté quelque chose tranquillement sans résistance de la part de revenir à l'impulsion de la zone normale. (Refroidir) Nous recommandons les exercices d'échauffement à la fin de la formation se déroule et à la fin de votre séance d'entraînement avec le tremblement des extrémités.

LISTE DES PIÈCES- LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE E 1000

N° de commande

2001

Caractéristiques techniques : 28.08.2020



ECOENERGY

- propre électricité grâce à la technologie de générateur
- Pas d'alimentation, pas de batterie nécessaire
- Lieu-indépendante
- écologiquement
- mémoire actuelle

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

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 :

Service- Internet et les pièces de rechange base de données
www.christopeit-service.de

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstraße 55

42551 Velbert

Telefon: +49 (0)20 51 / 60 67-0

Telefax: +49 (0)20 51 / 60 67-44

e-mail: info@christopeit-sport.comwww.christopeit-sport.com

Ergomètre de la classe : HA avec la haute précision d'annonce

- Masse tournante : environ 10 kg
- Réglage automatisé de 24 niveaux de résistance
- 12 programmes de résistance prévus / 4 programmes de fréquence cardiaque (fonctionnant par impulsion) / 5 programmes personnalisables / 1 programme de manuellement / 1 programme indépendant de la vitesse de rotation (réglable de 10 à 350 watts en incréments de 5 watts) / 1 Fitness - Test programme.
- Mesure des pulsations au guidon.
- Réglable horizontal et vertical de la selle (verrouillage rapide)
- Selle universellement interchangeable
- Pied bouche avec réglage en hauteur, roues de transport
- Inclinaison ajustable de la selle et du guidon
- Connexion Bluetooth pour Kinomap (APP pour iOS et Android)
- Connecteur USB (par exemple pour la fonction de charge pour les téléphones intelligents etc. pendant l'exercice.)
- L'ordinateur est équipé d'un récepteur des données en provenance de l'émetteur de fréquence cardiaque.
- L'écran de l'ordinateur dispose de l'affichage digital des six types de données suivantes : Durée, vitesse, distance, qui correspond plus ou moins à la dépense de calories, les pulsations, les watts et la récupération. Support pour smartphone / tablet.
- Adapté pour des poids jusqu'environ 150 kg.

Dimensions [cm]:

L 105 x B 55 x H 140

Poids du produit [kg]:

36

Espace de formation [m²]:

2,5



Sché. n°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité	Unités	Monté sur Schéma n°	Numéro ET
1	Ordinateur		1		9	36-2001-03-BT
2	Guidon		1		9	33-1501-05-SI
3	Revêtement de guidon arrière		1		4+9	36-1501-04-BT
4	Revêtement de guidon avant		1		3+9	36-1501-05-BT
5	Rondelle	8//16	8		8,12,26,66+87	39-9962
6	Rondelle élastique	pour M8	11		8,12+70	39-9864-VC
7	Pièce d'écartement	8x12x30	2		8+26	36-9717-36-BT
8	Vis à poignée étoile	M8x65	1		9	36-9103-08-BT
9	Tube d'appui du guidon		1		71	33-2001-02-SI
10	Support pour smartphone / tablette		2		1	36-2001-05-BT
11	Vis	M5x16	4		3,4,22	39-9851
12	Vis	M8x16	6		9	39-9888
13	Câble de connexion		1		1+15	36-2001-09-BT
14	Revêtement de tube de guidon		1		9	36-2001-04-BT
15	Câble de connexion du moteur		1		13+73	36-2001-10-BT
16	Capteur		1		17+64	36-1501-14-BT
17	Pièce de capteur		1		71	36-9119-22-BT
18	Fermeture à vis à clé	M16	1		71	36-9103-29-BT
19	Insert en caoutchouc		1		71	36-1501-15-BT
20	Tube d'appui de la selle		1		24+71	33-2001-07-SI
21	Vis	3x20	3		3+22	39-10528
22L	Capotage gauche de pièce coulissante de selle		1		20+22R	36-1501-06-BT
22R	Capotage droit pièce coulissante de selle		1		20+22L	36-1501-07-BT
23	Ecrou autobloquant	M8	2		66+87	39-9818
24	Pièce coulissante de selle		1		20+25	33-1501-06-SI
25	Selle		1		24	36-1501-16-BT
26	Boulon brut à tête bombée et collet carré	M8x55	1		24+29	39-9919-CR
27	Aimant		1		34	36-1205-12-BT
28	Vis	3.5x20	2		2+89	39-9909
29	Ecrou à poignée étoile	M8	1		26	36-1205-09-BT
30	Baque de sécurité	C40	2		31	36-1505-12-BT
31	Roulement à billes	6203	2		37+71	39-9999
32	Pièce d'écartement	17x22x10	2		37	36-1501-17-BT

Sché. n°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité	Unités	Monté sur Schéma n°	Numéro ET
33	Boulon à tête hexagonale	M6x16	4		34+37	39-10120-SW
34	Roue à courroie		1		37	36-1501-13-BT
35L	Capotage inserts gauche		1		40L	36-2001-11-BT
35R	Capotage inserts droit		1		40R	36-2001-06-BT
36	Vis	3x10	18		35+40	39-10127-SW
37	Axe de pédalier		1		31+34	33-1501-09-SI
38	Rondelle élastique	pour M6	4		33	39-9865-SW
39	Ecrou autobloquant	M6	4		33	39-9816-VC
40L	Capotage gauche		1		40R+71	36-2001-01-BT
40R	Capotage droit		1		40L+71	36-2001-02-BT
41L	Pédalier gauche	170	1		37+42L	33-2001-05-SW
41R	Pédalier droite	170	1		37+42R	33-2001-06-SW
42L	Pédale gauche	9/16"	1		41L	36-9119-05-BT
42R	Pédale droite	9/16"	1		41R	36-9119-06-BT
43	Capuchon		2		41	36-9119-31-BT
44	Vis	M8x1.0x20	2		37+41	39-10522
45	Pièce de connexion		2		40	36-9116-13-BT
46	Vis	3,5x16	10		40,67+84	39-10190
47	Courroie trapézoïdale	430J6	1		34+52	36-1209-07-BT
48	Ecrou d'axe	3/8"x7	2		57	39-9820-SW
49	Ecrou d'axe étroit	3/8"x4	1		57	39-9820
50	Rondelle ondulée	12//15	1		57	36-1501-14-BT
51	Roulement à billes	6001	1		52	36-9516-27-BT
52	Roue à courroie		1		53	36-1501-15-BT
53	Roulement à billes	6904	2		52+55	36-1506-24-BT
54	Roulement à libre		1		52+55	36-1501-16-BT
55	Volant cinétique		1		57	33-1501-08-SI
56	Roulement à billes	6201	1		56+57	36-1501-17-BT
57	Générateur		1		55+99	36-1501-18-BT
58	Baque de sécurité	C12	3		57	36-9805-36-BT
59	Serrage d'étrier magnétique		1		61	36-1501-19-BT
60	Compartiment d'Accu		1		1	36-1501-10-BT
61	Étrier de serrage		1		71	33-1501-10-SI
62	Roulement de serrage	40	1		61	36-9119-26-BT
63	Roulement à billes	6000	2		62	39-9998
64	Servomoteur		1		73	36-2001-07-BT
65	Pièce d'écartement	10x14x3	1		61	39-10498
66	Vis	M8x20	1		61+71	39-10095
67	Capuchons de tube de pied arrière réglable en hauteur		2		68	36-1501-21-BT
68	Tube de pied arrière		1		71	33-2001-04-SI
69	Rondelle intercalaire	8//19	6		12+70	39-10010
70	Vis	M8x60	4		68+85	39-10436
71	Châssis		1			33-2001-01-SI
72	Faisceau de fils de mesure du pouls		2		1+89	36-1501-30-BT
73	Régulateur		1		15+71	36-2001-08-BT
74	Vis	M5x12	12		1,17,60,64+73	39-9903-SW
75	Rondelle	17//25	1		37	39-9991
76	Rondelle ondulée	17//25	1		37	36-9918-22-BT
77	Baque de sécurité	C17	1		37	36-9504-20-BT
78	Serrage d'étrier de serrage		1		86	36-1501-23-BT
79	Câble de transmission		1		64+86	36-1501-24-BT
80	Câble pour générateur		1		57+73	36-1501-25-BT
81	Accumulateur	6V/1300mAh	1		1+60	36-1501-26-BT
82	Bouchon rond	25	2		2	36-1206-13-BT
83	Vis	4x50	9		40	39-10499
84L	Chapeaux finaux avec roulette de transport gauche		1		85	36-1501-27-BT
84R	Chapeaux finaux avec roulette de transport droit		1		85	36-1501-28-BT
85	Tube de pied avant		1		71	33-2001-03-SI
86	Etrier magnétique		1		71	33-1501-07-SI
87	Vis	8x55	1		86	39-10056
88	Revêtement den guidon		2		2	36-1501-29-BT
89	Unité à poignée de mesure du pouls		2		2	36-9103-05-BT
90	Kit d'outillage		1			36-9107-28-BT
91	Kit d'outillage 1		1			36-9116-14-BT
92	Notice de montage et d'utilisation		1			36-2001-12-BT

INHOUDSOPGAVE

1. Inhoudsopgave	36
2. Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies	36
3. Montage overzicht	3
4. Montagehandleiding	37-39
5. Opstappen, Gebruiken & Afstappen	39
6. Computerhandleiding	40-41
7. Polsslagmeting	41
8. Kinomap APP	42
9. Reiniging, onderhoud en opslag van de hometrainer	43
10. Fixes	43
11. Trainingshandleiding	44
12. Stuklijst - reserveonderdelenlijst	45-46
13. Opmerkingen	58
14. Explosietekening	59

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 drukplaatsten, verontreiniging en dergelijke beschermd moet worden, een geschikt, slipvrij support (bijvoorbeeld rubberen mat, houten plaat of dergelijke) onder het toestel leggen.
5. Vóór het begin van de training alle voorwerpen binnen een omtrek van 2 meter rond het toestel verwijderen.
6. Voor de reiniging van het toestel geen agressieve reinigingsmiddelen gebruiken. Voor de opbouw en voor eventuele herstellingen uitsluitend het respectievelijk bijgeleverde of geschikte, eigen gereedschap gebruiken. Residu door het lassen aan het toestel dient onmiddellijk verwijderd te worden zodra de training beëindigd werd.
7. **Waarschuwing!** Systemen van hart koers kan zijn onnauwkeurig. Buitensporige kunnen opleiden tot een ernstige aandoeningen of door overlijden In geval van een ondeskundige en bovenmatige training zijn nadelige gevolgen voor de gezondheid mogelijk. Vóór het begin van een doelgerichte training dient daarom een geschikte geneesheer te worden geraadpleegd. Deze geneesheer kan bepalen, aan welke maximale belasting (impulsie, watt, duur van de training enz.) men zich mag blootstellen, en kan nauwkeurige inlichtingen met betrekking tot een correcte lichaamshouding bij de training, de doelstellingen van de training en de voeding geven. Er mag niet na uitgebreide maaltijden getraind worden.
8. Met het toestel slechts trainen wanneer het foutloos functioneert. Voor eventuele herstellingen uitsluitend van originele reserveonderdelen gebruik maken. **Waarschuwing!** Delen moeten worden warm voor het gebruik van de beveiligingsinrichting overdreven vervanging van dit meteen en u zult krijgen. De beveiligingsinrichting tegen het gebruik, zolang het nog niet in cabine is vastgesteld.
9. Bij de instelling van verstelbare onderdelen op respectievelijk de correcte positie of de gemarkeerde, maximale instelpositie alsook op een reglementair voorgeschreven positie letten.
10. Voor zover in de gebruiksaanwijzing niet anders beschreven, mag het toestel met het oog op de training uitsluitend door één persoon gebruikt worden. De totale uitoefening tijd mag niet hoger dan 90 min. /dagelijks.
11. Er moeten trainingskledij en schoenen gedragen worden, die voor een fitness training met het toestel geschikt zijn. De kleding moet zodanig zijn, dat deze omwille van de vorm (bijvoorbeeld lengte) ervan

Geachte klant

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

Met vriendelijke groeten,
Top-Sport Gilles GmbH

Gevaar:
Voor gebruik
Lees de gebruik-
saanwijzing!



tijdens de training niet kan blijven hangen. De trainingschoenen moeten in overeenstemming met het trainingstoestel gekozen worden, uw voeten in principe een vaste passing geven en een slipvrije zool hebben.

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

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

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

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

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

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

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

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

20. Dit toestel werd conform de DIN EN ISO 20957-1/2014 en EN 20957-5/20016 „H, A“ gekeurd en gecertificeerd. De toegelaten maximale belasting (= lichaamsgewicht) werd op 150 kg bepaald. De classificatie HA betekent dat deze fiets exclusief voor thuisgebruik is ontworpen en met een goede accuraatiewaardering, de afwijking in energieconsumptie onder de 50W ligt binnen ±5W en bedraagt boven de 50W maximaal ±10%. De computer is gekeurd en gecertificeerd en in overeenstemming is met het EMC-richtlijn (2014/30 EU).

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

MONTAGEANLEITUNG

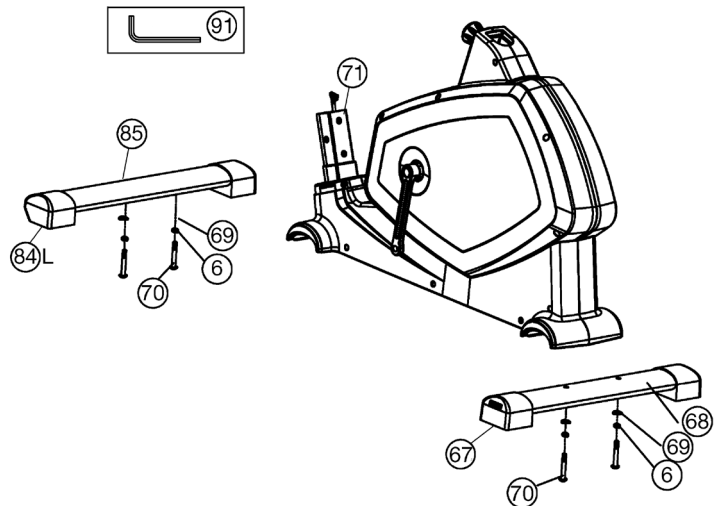
Neem alle losse onderdelen uit de verpakking, leg deze op de grond en bruto controleer aan de hand van de montage stappen of alle onderdelen aanwezig zijn. Hierbij moet er op worden gelet dat een aantal onderdelen rechtstreeks met het onderstel zijn verbonden en voorgemonteerd zijn. Bovendien zijn enkele andere losse delen ook al tot eenheden samengevoegd. Hierdoor kunt het apparaat gemakkelijker en sneller monteren. Montage tijd: 30 - 40 min.

STAP 1:

Montage van de voorste en achterste voet (68+85) aan de basis frame (71).

1. Breng de voorste voet (85), gemonteerd met voetafdekkingen met transportrol (84) op het frame (71) en schroef hem vast door middel van de de binnenzeskantschroeven M8x60 (70), onderlegplaatjes (69) en veerringen (6).

2. Breng de achterste voet (68) gemonteerd met voetafdekkingen en hoogtecompensatie (67) op het basis frame (71) en schroef hem vast door middel van binnenzeskantschroeven M8x60 (70), onderlegplaatjes (69) en veerringen (6). (De voetafdekkingen met hoogtecompensatie (67) zijn voorzien om het toestel in geval van oneffenheden te stabiliseren.)

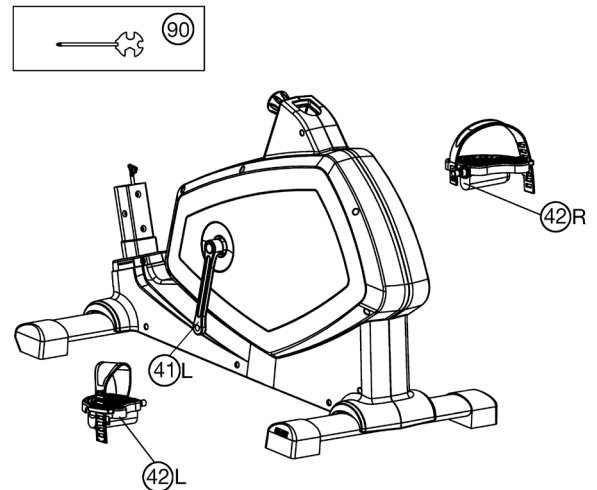


STAP 2:

Montage van de pedalen (42) op den pedaal kruk (41).

1. Monteer de pedaalvastzetbanden op de desbetreffende pedalen (42R+42L). De pedalen en de pedaalvastzetbanden zijn gemarkeerd met „R” voor rechts en „L” voor links.

2. Monteer de pedalen (42L+42R) op de krukarmen (41L+41R). (**Opgepast:** links en rechts zijn te zien vanuit de richting wanneer men op het toestel zit en traint. Het rechter pedaal (42R) moet in de richting van de wijzers van de klok, en het linker pedaal (42L) in tegenovergestelde richting van de wijzers de klok ingedraaid worden.)

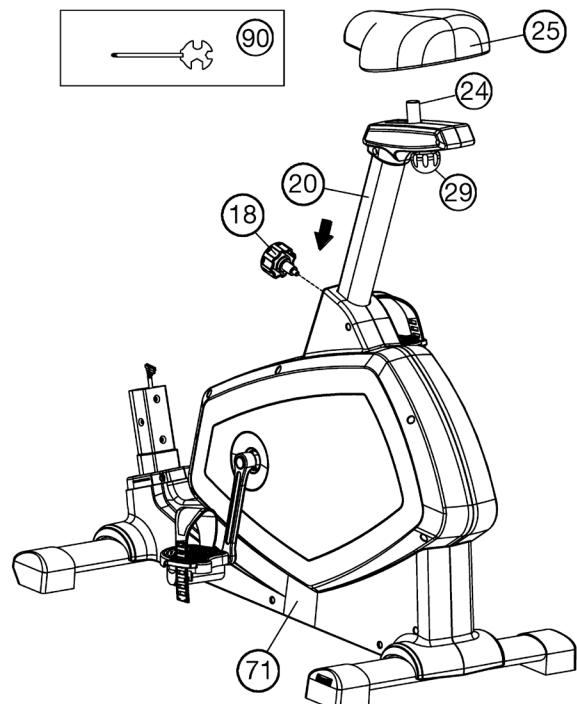


STAP 3:

Montage van de zadelsteunbuis (20) en de zadel (25) op de basis frame (71).

1. Plaats de zadelsteunbuis (20) en nu in de bijbehorende buis van het onderstel (71). Stel de gewenste positie in en borg deze door de bout met snelslot (18) te plaatsen en vast te draaien. (De snelsluiting (18) 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 (18) opnieuw vastdraaien en vastzetten). Bovendien moet erop worden gelet dat de zadelbuis bij het instellen van de gewenste positie niet verder uit het onderstel wordt getrokken dan de hoogste instelpositie, die met een kleur is gemarkeerd.

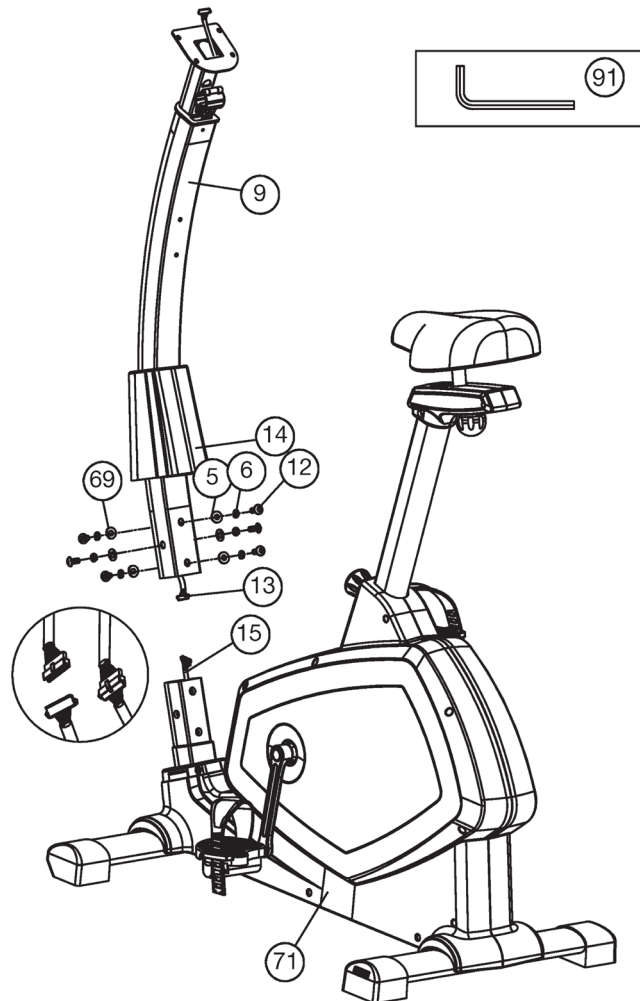
2. Bevestigd u het zadel (25) op de zadelglijder (24) en schroeft u deze in de gewenste helling positie vast. Bevestigd u de zadelglijder (24) in de gewenste horizontale positie met de sterförmige greepmoer (29) vast.



STAP 4:**Montage van de stuurbuis (9) op den basis frame (71).**

1. Breng de steunbuis van het stuur (9) op het frame (71). Schuif de steunpijpbekleding (14) op het stuurbuis (9) en verbind de motorkabel (15) met de verbindingkabel (13).

2. Schuif de stuurbuis (9) in de desbetreffende opname op het frame (71) zonder de kabels te klemmen en bevestig deze door middel van de schroeven M8x16 (12), de onderlegplaatjes (5+69) en de veerringen (6).

**STEP 5:****Montage van de stuur (2) en de computer (1) op het steunbuis (9).**

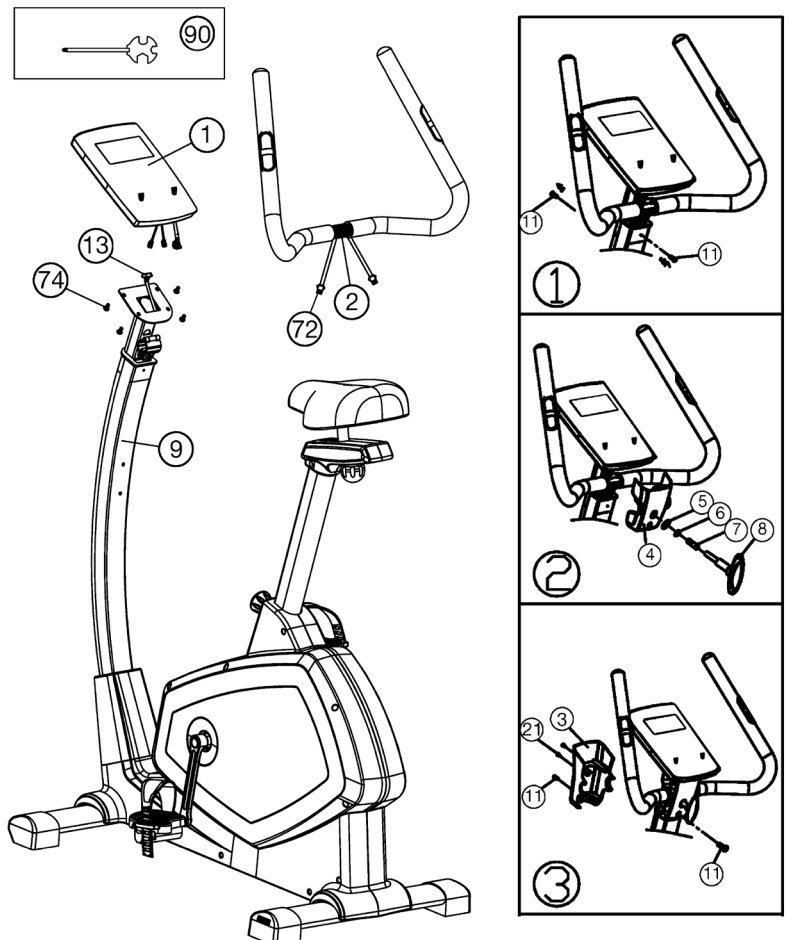
1. Neemt u de computer (1) en steekt u de verbindingkabel (13) in de desbetreffende aansluiting van de computer (1).

2. Plaats de computer (1) op de stuurbuis (9) en verbergen the verbinding aansluiting in de steunbuis (9). Plaats de polskabels (72) naar de stuurhouder en schroef de computer (1) op de stuurbuis (9) vast door middel van den schroeven (74), zonder de kabel daarbij de beschadigen.

3. Verwijder de schroeven (11) uit de stuurbuis (9) [Tekening 1]. Voer het stuur (2) door de geopende stuurhouder op de stuurbuis (9) en en sluit u de stuurhouder over het stuur (2). Verbind de polskabels (72) met de desbetreffende aansluiting van de computer (1).

4. Plaats de voorste stuur bekleding (4) op het stuur (2) en de afstandsstick (7), een veering (6) en een onderlegplaatje (5) op de vleugelschroef (8) en hiermee bevestigd u het stuur (2) in de gewenste positie op stuurbuis (9) [Tekening 2].

5. Steek samen de achterste stuur deksel (3) met de voorste stuur deksel (4) en schroef deze met de schroeven (21) vast. Aansluiten van het stuur bekledingen (3+4) met de schroeven (11) naar de steunbuis (9) bevestigen [Tekening 3].

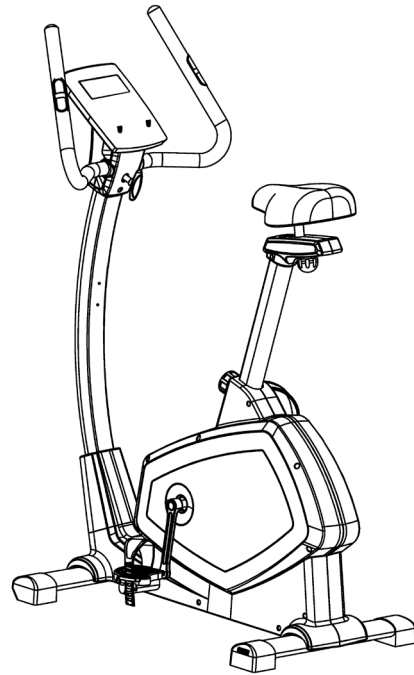


STAP 8:**Controle:**

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

Opmerking:

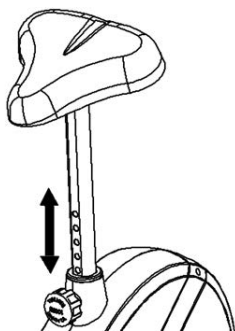
De gereedschapset en de gebruiksaanwijzing a.u.b. zorgvuldig bewaren, omdat u ze wellicht later voor een reparatie of het bestellen van reserveonderdelen nodig heeft.

**OPSTAPPEN, GEBRUIKEN & AFSTAPPEN****Transport van Apparaat:**

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

Aanpassen – Hoogte zadel

Voor een effectieve workout, dient het zadel op de juiste hoogte te zijn afgesteld. Tijdens het trappen, dienen Uw knieën licht gebogen te zijn wanneer de pedalen in de verste positie staan. Om de hoogte Van het zadel aan te passen, draait u de 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:**

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

Gebruik:

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

Afstappen:

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

Opmerking:

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 vloeien-de, 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.

**SCHERM:**

Omwentelingen per minuut (RPM): 15 ~ 999

Snelheid (SPEED): 0,0 ~ 99,9 km / u

Tijd (TIME): 00: 00 ~ 99: 59.

KM / Afstand (DISTANCE): 0,00 ~ 99,99 km

Calorieën (CALORIES): 0 ~ 999kcal

Watt standaardoptie: 10 ~ 350

Pulsweergave (PULSE): P ~ 30 ~ 240 max. mogelijke waarde
Hartsymbool knippert wanneer pulsgegevens worden ontvangen.

SCAN: (Automatische weergave om te wisselen tussen watt / calorieën en RPM / km / u elke 6 seconden)

Weerstandsprofiel: 1 ~ 24 niveau

Programmacategorieën: HANDMATIG; PROGRAMMA (P1-P12);
GESCHIKTHEID; WATT; PERSONEEL; H.R.C.

Gebruikersgegevens: U0 ~ U4 (U1 ~ U4) opgeslagen gebruikersgegevens

BELANGRIJKSTE FUNCTIES:

1. START/STOP-toets: Start, onderbreekt of stopt het trainingsprogramma.

2. F-toets: Bevestigt een programmaselectie, roept invoerfuncties op en bevestigt deze.

3. + toets: Verhoogt een standaardwaarde of gaat naar de volgende functie in de selectie.

4. - toets: Verlaagt een vooraf ingestelde waarde of roept de vorige functie in een selectie op. (Alleen knipperende informatie kan worden gewijzigd / bevestigd.)

5. L-toets: terug naar programmaselectie. Als deze knop 2 seconden ingedrukt wordt gehouden, keert u terug naar het startmenu voor gebruikersselectie U0-U4.

6. TEST-toets: Fitness-test met toekenning van cijfers (F1-F6).

7. P1-P12 programmatoetsen: selecteert direct een van de 12 trainingsprogramma's.

FUNCTIONELE BESCHRIJVING**Installatie**

1) Ga op het zadel zitten en begin met trappen. Na enkele rotaties start het display in de computer en raden we aan om nog eens 30 seconden te trainen zodat de eerste laadstroom de accu oplaadt en de instellingen in de computer zonder onderbreking kunnen worden gemaakt. U0 verschijnt op het display. Gebruik de +/- toets om een gebruiker U0-U4 voor uzelf te selecteren en bevestig met de F-toets. Stel vervolgens de persoonlijke gegevens achter elkaar in met de +/- toets: geslacht, leeftijd, lengte, Lichaamsgewicht en bevestig elk met de F-toets. De persoonsgegevens van U1 ~ U4 worden permanent opgeslagen terwijl U0 alleen als gast blijft voor de lopende training.

2) Vervolgens knippert de programmakeuze. Gebruik de +/- toetsen om een programmacategorie te selecteren: HANDMATIG; PROGRAMMA (P1-P12); GESCHIKTHEID; WATT; PERSONEEL; H.R.C. en bevestig door op de F-toets te drukken. De standaardwaarden zoals tijd, afstand, calorieën en hartslag in het geselecteerde programma kunnen worden opgeroepen met de F-toets en gewijzigd met de +/- -toetsen.

3) Als het programma en de standaardwaarden zijn ingesteld, Druk op de START/STOP-knop om de training te starten.

4) Door nogmaals op de START /STOP-toets te drukken, wordt het programma beëindigd of onderbroken.

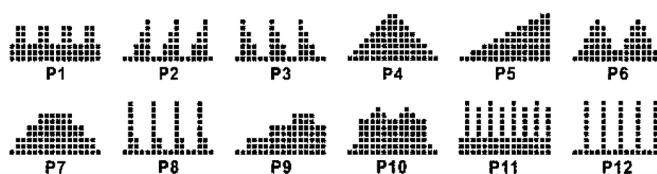
5) De computer wordt ca. 4 minuten na afloop van de training automatisch uitgeschakeld. Alle tot dan bereikte waarden worden gedurende 4 minuten opgeslagen en u kunt op basis van deze waarden verder trainen of u kunt alle functies op nul zetten met de „L“ -toets.

1. MANUEEL: handmatig programma

Selecteer bij het selecteren van het programma de rubriek MANUAL met de +/- toetsen en bevestig met de F-toets. Roep de instelopties TIJD / DISTANCE / CALORIES / PULSE op door op de F-toets te drukken en de waarden in te stellen met de +/- -toetsen. Gebruik de START/STOP-knop om het handmatige programma te starten en pas de weerstand tijdens de training aan met de +/- toetsen.

2. PROGRAMMA: trainingsprogramma's

Selecteer bij het selecteren van het programma de PROGRAMMA-rubriek met de +/- toetsen en bevestig met de F-toets. Roep vervolgens één van de 12 verschillende trainingsprogramma's op met de +/- toetsen en bevestig met de F-knop. (Als alternatief kunnen de directe programmakeuzetoetsen P1-P12 worden gebruikt om het gewenste selecteer het programma.) Roep de standaard opties WEERSTANDNIVEAU / TIJD / AFSTAND / CALORIEËN / PULS op door op de F-toets te drukken en de waarden in te stellen met de +/- toetsen. Gebruik de START/STOP-toets om het geselecteerde programma te starten.

**3. FITNESS: Fitness testprogramma**

Selecteer bij het kiezen van het programma de categorie FITNESS met de +/- knoppen en bevestig met de F-toets. Een specificatie is in dit programma niet mogelijk. De tijd is ingesteld op 12 minuten en u drukt op de START/STOP-toets om Start programma en train met hartslagweergave. Nadat de tijd is verstreken, geeft het programma een fitnesscijfer weer volgens het schoolniveau, evenals de afgelegde afstand en verbruikt ongeveer calorieën.

• Weergave van de resultaten van F1 - F6.

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

4. WATT: onafhankelijk wattprogramma:

Selecteer bij het selecteren van het programma de WATT-categorie met de +/- toetsen en bevestig met de F-toets. Oproepen van de standaardopties WATT / TIME / DISTANCE / CALORIES / PULSE door op de F-toets te drukken en de waarden in te stellen met de +/- toetsen. De standaardinstelling voor de WATT-waarde is 100, de waarde kan worden gewijzigd van 10 tot 350 watt in stappen van 5 watt. De WATT-waarde wordt ingesteld met de +/- knoppen. De ingevoerde WATT-waarde blijft constant ongeacht de trapsnelheid door de weerstand automatisch aan te passen. Gebruik de START/STOP-knop om het wattprogramma te starten.

5. PERSONEEL: individuele programma's:

Selecteer bij het selecteren van het programma de categorie PERSONEEL met de +/- toetsen en bevestig met de F-toets. Maak uw eigen programmaprofiel. Met dit programma kun je de weerstand van elke sectie (16 maten) zelf bepalen. Stel met de +/- toetsen de gewenste weerstand voor de eerste maat in en bevestig de invoer met de F-toets. Ga op dezelfde manier te werk voor alle 16 balken en start het programma na de laatste maat invoer met de START/STOP-knop. Roep de vooringestelde opties TIJD / AFSTAND / CALORIEËN / PULS op door het programma te onderbreken met de START/STOP-toets en op de F-toets te drukken. Om de vooringestelde functies op te roepen. Stel de waarden in met de +/- knoppen. Het ingestelde programmaprofiel wordt automatisch opgeslagen. (U0 kan op dezelfde manier worden ingesteld als U1 ~ U4, alleen deze gegevens kunnen niet worden opgeslagen.)

6. H.R.C.: Pulsprogramma's

Bij het selecteren van het programma zal de H.R.C. Selecteer met de +/- toetsen en bevestig met de F-toets. De pulsprogramma's 55%, 75% en 90% zijn gebaseerd op de leeftijdsinvoer van de betreffende gebruiker (U0-U4) en gebruiken deze om de bovenste polsgrens 55%, 75% of 90% van de maximale puls waarde te berekenen. Voer voor het doelhartslagprogramma de gewenste bovengrens van de hartslag rechtstreeks in met de +/- toetsen.

Het PULSE-display knippert zodra de bovengrens van de pols tijdens de training wordt bereikt.

55% -- DIET PROGRAM - dieetprogramma

75% -- HEALTH PROGRAM- gezondheidsprogramma

90% -- SPORTS PROGRAM - sportprogramma

TAG —USER SET TARGET HEART RATE – door de gebruiker ingegeven doelhartslag

FITNESS TEST KNOP:

Na een training met hartslagweergave in elk programma, kunt u op de TEST-toets drukken en een fitnesstest starten. Om het programma goed te laten werken, plaatst u beide handen gedurende 60 seconden op de handpolssensoren. Nadat de 60 seconden zijn verstreken, wordt een fitnesscijfer van F1 tot F6 weergegeven. (Zie tabel onder Fitness Test Program)

LET OP: Geen enkel ander beeldscherm werkt tijdens de conditietest

HARTSLAG

1. Handpulsmeting:

In het linkse en rechtse stuurgedeelte is telkens een metalen contactplaat, de voelers, voorzien. Gelieve erop te letten dat steeds beide handpalmen gelijktijdig met normale kracht op de voelers liggen. Zodra er een polsslag volgt, knippert er een hart naast het polsslagdisplay. (De handpulsmeting dient slechts ter oriëntatie omdat het door beweging, wrijving, zweet etc. tot afwijkingen van de effectieve polsslag kan komen. Bij een klein aantal personen kan het tot foutieve functies van de handpulsmeting komen. Indien u moeilijkheden met de handpulsmeting ondervindt, raden wij het gebruik van een externe cardioborstgordel aan.

OPGELET: Hartslagmonitorsystemen kunnen onnauwkeurig zijn. Overmatige lichaamsbeweging kan ernstige schade of de dood tot gevolg hebben. Op Duizeligheid / zwakte Stop de training onmiddellijk.

2. Cardiopolsslagmeting:

In de handel zijn zogeheten cardiopolsslagmeters verkrijgbaar, die uit een zenderborstgordel en een armbandhorloge-ontvanger bestaan. De computer van uw ERGOMETER is met een ontvangtoestel (zonder zender) voor bestaande cardiopolsslagmeetinstrumenten uitgerust. Indien u in het bezit van een dergelijk toestel bent, kunnen de door uw zendtoestel (borstgordel) uitgestraalde impulsen op het computerdisplay afgelezen worden. Dit functioneert met al de niet-gecodeerde borstgordels, waarvan de zendfrequentie tussen 5,0 en 5,5 KHz ligt. De reikwijdte van de zendtoestellen bedraagt al naargelang het model 1 tot 2 m.

OPGELET: Indien beide polsslagmeetmethoden tegelijkertijd gebruikt worden heeft de handpulsmeting voorrang.

WATT TAFELLE

RPM en vermogen in Watt van niveau 1 - niveau 24 voor E 1000 Art.-Nr. 2001

NIVEAU	20 RPM WATT	30 RPM WATT	40 RPM WATT	50 RPM WATT	60 RPM WATT	70 RPM WATT	80 RPM WATT	90 RPM WATT	100 RPM WATT
1	8	15	25	36	48	61	75	89	104
2	9	18	29	42	57	72	88	105	122
3	10	20	34	49	65	84	102	122	142
4	11	23	38	55	74	95	116	139	161
5	12	25	42	61	82	105	129	154	179
6	14	28	46	68	91	117	143	173	199
7	15	31	51	75	100	129	158	190	219
8	16	33	56	82	110	141	173	207	240
9	17	36	60	88	119	153	189	224	261
10	18	39	65	94	127	164	201	241	281
11	19	41	68	100	135	174	213	255	295
12	20	43	73	107	144	185	227	272	316
13	22	46	77	114	153	197	241	289	335
14	23	50	83	122	164	212	260	311	361
15	24	52	86	128	173	221	272	326	378
16	26	55	92	136	182	233	290	346	401
17	27	58	97	142	192	247	303	362	419
18	28	61	102	150	201	260	319	380	446
19	30	63	106	156	211	269	331	394	459
20	31	66	110	162	220	279	342	412	473
21	32	69	116	171	230	295	361	430	492
22	33	72	120	177	241	305	375	443	514
23	35	74	125	185	251	318	388	458	531
24	36	78	131	192	260	328	401	477	550

Opmerkingen:

1. De energieconsumptie (Watt) wordt gemeten door de trapsnelheid te meten (min-1) van de as en de torsie (Nm).

2. Het apparaat is vóór verschepping geijkt om te voldoen aan vereisten van de accuratieclassificatie. Mocht u twijfels hebben over de accuratie, neem dan aub contact op met uw leverancier of stuur het apparaat naar een bevoegd laboratorium om te laten testen, og opnieuw te laten ijken.

(Houd er rekening mee dat er een afwijking tolerantie zoals vermeld op pagina 39, is toegestaan.)

TIPS



1. Om operationele redenen, de ergometer met generator in bepaalde snelheden een beetje meer of minder zoemend geluid uit.

2. Houd de computer vrij van vocht en water.

3. De USB-poort beuk kant van de computer wordt gebruikt voor het opladen van kleine apparaten. Het laden van data zijn: 5V / 0.35A-1A

4. Een accu-pak met 6V/1300mAh bevindt zich in het batterijcompartiment aan de achterzijde van de computer. Om deze vervang, open het batterijcompartiment, verwijder de accu-pak, loskoppelen en vervangen door een identiek model. Regelmatige intervallen opladen, de functie van de accu te behouden.

Kinomap INDOOR TRAININGEN APP

Bij deze computer is het gratis gebruik van de Kinomap-app als basisversie inbegrepen. Dit maakt gemakkelijke en interactieve training met Android- of IOS-apparaten mogelijk en het opslaan van trainingsgegevens. Naast de basisversie kunnen tegen betaling extra functies bij Kinomap worden aangeschaft.

Sport, coaching, gaming en eSport zijn de sleutelwoorden van de Kinomap-app. Hierin zitten vele kilometers echt filmmateriaal binnen te oefenen alsof je buiten bent; Traceren van routes en analyse van uw prestaties; Coaching inhoud; Multiplayer-modus; nieuwe berichten dagelijks; Officiële indoorwedstrijden en meer ... De APP bevat dus ongeveer 100.000 video's die zijn opgenomen door atleten en 200.000 km verzamelde tracks voor fietsen, hardlopen of roeien voor momenteel ongeveer 270.000 leden van over de hele wereld.

Download de APP en maak verbinding

Scan de naastliggende QR-code met je smartphone / tablet of gebruik de zoekfunctie in de Playstore (Android) of APP Store (IOS) om de Kinomap APP te downloaden. Registreer en volg de instructies in de APP. Activeer Bluetooth op de smartphone of tablet en selecteer de apparaatbeheerder via het menu in de APP en selecteer vervolgens de categorie „Stationaire hometrainer“. Selecteer vervolgens uw type-aanduiding via het fabriekslogo „Christopeit Sport“ om de sportuitrusting aan te sluiten. Afhankelijk van de sportuitrusting worden door de APP via Bluetooth verschillende functies opgenomen of worden gegevens uitgewisseld.

Meer informatie over de Kinomap APP is te vinden op: <https://www.kinomap.com/en/>



REINIGING, ONDERHOUD EN OPSLAG VAN DE ERGOMETER

1. Reiniging

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

2. Opslag

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 app raat om het te beschermen tegen verkleuring door een zon en stof.

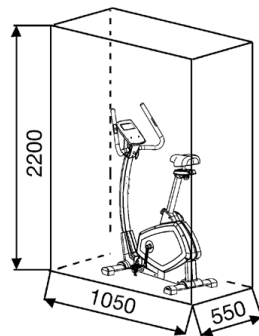
3. Onderhoud

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.

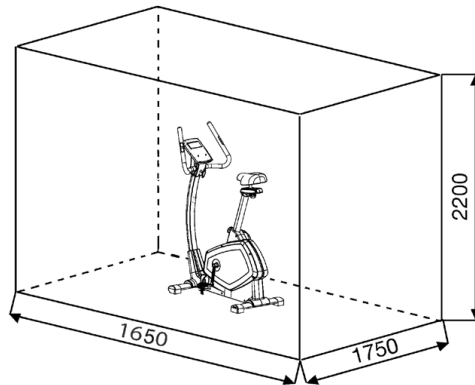
FIXES:

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 gaat niet aan de start van de opleiding een.	Ontbrekende spannings-verszorging als gevolg van onjuiste of opgelost connector	Controleer de stekker van de computer en de stekker in de ondersteunende buis voor een goede pasvorm. Schroef het linkser deksel indien nodig en controleer de stekkers er.
De computer telt niet en gaat niet aan de start van de opleiding een.	Ontbrekende sensor impuls als gevolg van onjuiste of opgelost connector.	Controleer de stekker van de computer en de stekker in de ondersteunende buis voor een goede pasvorm.
De computer telt niet en gaat niet aan de start van de opleiding een.	Ontbrekende sensor puls door een onjuiste positie van de sensor.	Schroef het deksel en controleer de afstand van de sensor tot de magneet. Een magneet in de Trekkurbelscheibe tegenover de sensor en moet een afstand van minder dan <5 mm.
Geen hartslagindicatie	Pols stekker niet in het steekcontact.	Steek de connector van de afzonderlijke puls kabel in de juiste aansluiting op de computer.
Geen hartslagindicatie	Pols-sensor is niet goed aangesloten	Schroef de handsensoren en controleer het., Zijn de connectors goed zitten en de kabel voor de mogelijke schade.



Oefenterrein in mm
(Voor de apparaat-en gebruikers)



Oefenterrein in mm
(Voor de apparaat-en gebruikers)

TRAININGSHANDLEIDING

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

1. Intensiteit:

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

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

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

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

b. De hartslag met een geschikt en geïkt meetapparaat meten (verkrijgbaar bij gezondheidsinstellingen)

2. Frequentie:

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

3. Planning van de training

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

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

Om de bloedsomloop na de "trainingsfase" te ondersteunen en om spierpijn of verrekte spieren te voorkomen, moet de trainingsfase door een "cooling down" worden gevolgd. Hierbij moeten vijf tot tien minuten lang stretchoefeningen en/of lichte gymnastiek oefeningen worden gedaan.

4. Motivatie

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

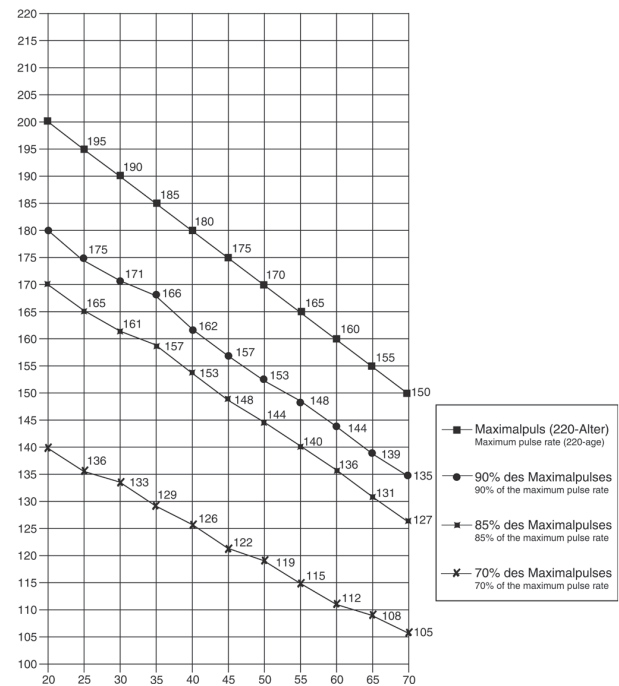
Berekeningsformules:

Maximale hartslag (220 - leeftijd) = 220 - leeftijd

90% van de maximale hartslag = (220 - leeftijd) x 0,9

85% van de maximale hartslag = (220 - leeftijd) x 0,85

70% van de maximale hartslag = (220 - leeftijd) x 0,7



WARMING-UP OEFENINGEN (WARM UP)

Begin uw warming-up door te lopen op de plek voor minimaal 3 minuten en voer de volgende gymnastische oefeningen om het lichaam voor de opleidingsfase dienovereenkomstig te bereiden. De oefeningen overdrijf het niet en alleen zo ver draaien tot een lichte weerstand gevoeld. Deze positie zal iets vast te houden.



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.

Na de warming-up oefeningen door sommige armen en benen los te schudden. Luister na de training fase is niet abrupt, maar wil cyclus ontspannen iets zonder verzet van om terug te keren naar de normale hartslag-zone. (Afkoelen) Wij raden de warm-up oefeningen op het einde van de training worden uitgevoerd en om uw workout te beëindigen met het schudden van de ledematen.

STUKLIJST - RESERVEONDERDELENLIJST E 1000

Best.nr. 2001
Technische specificatie: 28.08.2020



ECOENERGY
• eigen elektriciteit via de generator technologie
• Geen voeding, geen batterij nodig
• Locatie-onafhankelijk
• Ecologisch
• Huidige geheugen

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

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:

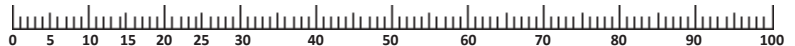
Ergometer klasse HA met een precieze weergave van de gegevens

- Magnetisch remsysteem
- ca. 10 kg vliegwielmassa
- Motor- en computer gestuurde weerstandsregeling met 24 weerstandsfases
- 12 voorgeprogrammeerde weerstandsprogramma's / 4 hartslag programma's (polsgestuurd) / 5 individuele instelbare trainingsprogramma's / 1 manueel programma / 1 omwentelings onafhankelijk programma (instelbaarheid watt prestatie van 10 tot 350 watt in 5 stappen) / 1 fitness-Test programma
- Handpolsslag meting
- Generator systeem
- Computer ontvangst via hartslag frequentie zender
- Bluetooth-verbinding voor Kinomap (APP voor iOS en Android)
- USB-aansluiting (bijvoorbeeld voor het opladen van de functie voor smartphones etc. terwijl het uitoefenen)
- Horizontaal en vertikaal verstelbare zadelpositie (snelsluiting)
- Zadel universeel verwisselbaar
- Zadel en stuur zijn helling verstelbaar
- Stelvoeten om waterpas te zetten transportrollen
- Houder voor Smartphone / Tablet
- Bedieningsvriendelijke Blue-Back-Light computer met gelijktijdige aanduiding van: tijd, snelheid, afstand, ca. calorieverbruik, pedaalomwentelingen, Wattage en polsslagfrequentie.
- Belastbaar met een lichaamsgewicht tot ca. 150 kg

Internet service- en onderdelen data base: www.christopeit-service.de

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

Stelmaten ongeveer [cm]: L 105 x B 55 x H 140
Gewicht van het product ca. [kg]: 36
Training ruimte [m²]: 2,5



Afbeeldings-nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan nr.	ET-nummer
1	Computer		1	9	36-2001-03-BT
2	Stuur		1	9	33-1501-05-SI
3	Achterste stuurbekleding		1	4+9	36-1501-04-BT
4	Voorste stuurbekleding		1	3+9	36-1501-05-BT
5	Ondelegplaatje	8//16	8	8,12,26,66+87	39-9962
6	Veering	voor M8	11	8,12+70	39-9864-VC
7	Afstandstuk	8x12x30	2	8+26	36-9717-36-BT
8	Fleugelschroef	M8x65	1	9	36-9103-08-BT
9	Steunpijp		1	71	33-2001-02-SI
10	Houder voor smartphone / tablet		2	1	36-2001-05-BT
11	Schroef	M5x16	4	3,4,22	39-9851
12	Schroef	M8x16	6	9	39-9888
13	Verbindingskabel		1	1+15	36-2001-09-BT
14	Steunpijpbekleding		1	9	36-2001-04-BT
15	Motorkabel		1	13+73	36-2001-10-BT
16	Sensor		1	17+64	36-1501-14-BT
17	Sensorhouder		1	71	36-9119-22-BT
18	Snelslot	M16	1	71	36-9103-29-BT
19	Kunststofstuk		1	71	36-1501-15-BT
20	Zadelsteunbuis		1	24+71	33-2001-07-SI
21	Schroef	3x20	3	3+22	39-10528
22L	Zadelglijder bekleding Links		1	20+22R	36-1501-06-BT
22R	Zadelglijder bekleding Rechts		1	20+22L	36-1501-07-BT
23	Zelfborgene Moer	M8	2	66+87	39-9818
24	Zadelglijder		1	20+25	33-1501-06-SI
25	Zadel		1	24	36-1501-16-BT
26	Afsluitschroef	M8x55	1	24+29	39-9919-CR
27	Magneet		1	34	36-1205-12-BT
28	Schroef	3.5x20	2	2+89	39-9909
29	Stergreepmoer	M8	1	26	36-1205-09-BT
30	Vastzetring	C40	2	31	36-1505-12-BT
31	Kogellager	6203	2	37+71	39-9999
32	Afstandsstuk	17x22x10	2	37	36-1501-17-BT

Afbeeldings-nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan nr.	ET-nummer
33	Zeskantschroef	M6x16	4	34+37	39-10120-SW
34	Pedaalkruk wiel		1	37	36-1501-13-BT
35L	Bekleding inzetstukken links		1	40L	36-2001-11-BT
35R	Bekleding inzetstukken rechts		1	40R	36-1501-06-BT
36	Schroef	3x10	18	35+40	39-10127-SW
37	Pedaalkruk as		1	31+34	33-1501-09-SI
38	Veering	voor M6	4	33	39-9865-SW
39	Zelfborgene Moer	M6	4	33	39-9816-VC
40L	Bekleding Links		1	40R+71	36-2001-01-BT
40R	Bekleding Rechts		1	40L+71	36-2001-02-BT
41L	Pedaalkruk Links	170	1	37+42L	33-2001-05-SW
41R	Pedaalkruk Rechts	170	1	37+42R	33-2001-06-SW
42L	Pedaal Links	9/16"	1	41L	36-9119-05-BT
42R	Pedaal Rechts	9/16"	1	41R	36-9119-06-BT
43	Afdekkap		2	41	36-9119-31-BT
44	Schroef	M8x1.0x20	2	37+41	39-10522
45	Verbinding stuk		2	40	36-9116-13-BT
46	Schroef	3,5x16	10	40,67+84	39-10190
47	Vlakke riem	430J6	1	34+52	36-1209-07-BT
48	Asmoer	3/8"x7	2	57	39-9820-SW
49	Asmoer slank	3/8"x4	1	57	39-9820
50	Schijf golfen	12//15	1	57	36-1501-14-BT
51	Kogellager	6001	1	52	36-9516-27-BT
52	Riemwiel		1	53	36-1501-15-BT
53	Kogellager	6904	2	52+55	36-1506-24-BT
54	Vrijlooplager		1	52+55	36-1501-16-BT
55	Vlieg wiel		1	57	33-1501-08-SI
56	Kogellager	6201	1	56+57	36-1501-17-BT
57	Generator		1	55+99	36-1501-18-BT
58	Vastzetting	C12	3	57	36-9805-36-BT
59	Spanbeugelveer		1	61	36-1501-19-BT
60	Accu deksel		1	1	36-1501-10-BT
61	Spanbeugel		1	71	33-1501-10-SI
62	Spanrol	40	1	61	36-9119-26-BT
63	Kogellager	6000	2	62	39-9998
64	Motor		1	73	36-2001-07-BT
65	Afstandsstuk	10x14x3	1	61	39-10498
66	Schroef	M8x20	1	61+71	39-10095
67	Voetkappe met hoogtecompensatie		2	68	36-1501-21-BT
68	Achterste voetbuis		1	71	33-2001-04-SI
69	Onderlegplaatje gebogen	8//19	6	12+70	39-10010
70	Schroef	M8x60	4	68+85	39-10436
71	Basisframe		1		33-2001-01-SI
72	Polskabel		2	1+89	36-1501-30-BT
73	Regelaar		1	15+71	36-2001-08-BT
74	Schroef	M5x12	12	1,17,60,64+73	39-9903-SW
75	Ondelegplaatje	17//25	1	37	39-9991
76	Schijf golfen	17//25	1	37	36-9918-22-BT
77	Vastzetting	C17	1	37	36-9504-20-BT
78	Magneetbeugelveer		1	86	36-1501-23-BT
79	Kettingveelhook		1	64+86	36-1501-24-BT
80	Generatorkabel		1	57+73	36-1501-25-BT
81	Accu	6V/1300mAh	1	1+60	36-1501-26-BT
82	Ronde dop	25	2	2	36-1206-13-BT
83	Schroef	4x50	9	40	39-10499
84L	Voetkappe met Transportrolleneenheid links		1	85	36-1501-27-BT
84R	Voetkappe met Transportrolleneenheid rechts		1	85	36-1501-28-BT
85	Voorste voetbuis		1	71	33-2001-03-SI
86	Magneetbeugel		1	71	33-1501-07-SI
87	Schroef	8x55	1	86	39-10056
88	Stuur overtrek		2	2	36-1501-29-BT
89	Handpulsseenheid		2	2	36-9103-05-BT
90	Multiwerktuig		1		36-9107-28-BT
91	Binnenzeskant		1		36-9116-14-BT
92	Montage- en Bedieningshandleiding		1		36-2001-12-BT

ОБЗОР СОДЕРЖАНИЯ

1. Обзор содержания	47
2. Важные рекомендации и указания по безопасности	47
3. Обзор ассамблея	3
4. Руководство по монтажу	48-50
5. Пользование тренажером	50
6. Описание компьютера	51-52
7. Измерение пульса	52
8. Кинотар приложение	53
9. Чистка, техническое обслуживание и хранение	54
10. Исправление неполадок	54
11. Инструкция по тренировке	55
12. Спецификация - Список запасных частей	56-57
13. Заметки	58
14. Эскиз деталей	59

Уважаемые покупательницы и покупатели!

Поздравляем Вас с покупкой тренировочного снаряжения для домашних занятий спортом и желаем Вам самых приятных впечатлений. Следуйте, пожалуйста, указаниям и инструкциям нашего руководства по монтажу и эксплуатации.

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

С уважением,
Top-Sport Gilles GmbH

Внимание:
Перед использованием
Прочитайте инструкцию
по эксплуатации!



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 комплектности содержимого картонной коробки-упаковки по монтажу и эксплуатации.

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

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

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

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

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

7. **ВНИМАНИЕ:** Системы сердечной частоты контроль могут быть неточны. Повышенная тренировка может к серьезному гигиеническому повреждению или ведут к смерти. Неквалифицированная и чрезмерная тренировка может причинить вред здоровью. Поэтому перед тем, как 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 90 Min./ежедневно.

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

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

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

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

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

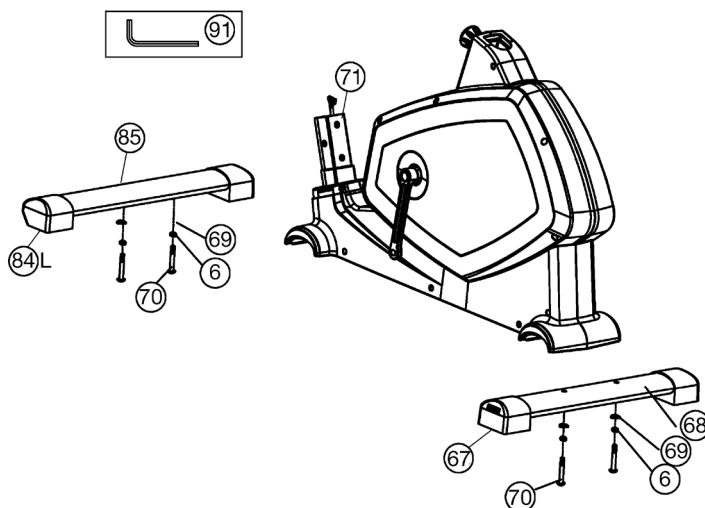
Пожалуйста, выньте все отдельные части из коробки и проверьте их на комплектность в соответствии со спецификацией. Примите во внимание, что некоторые части предварительно смонтированы. Время установки 30-40мин.

ШАГ 1:

Монтаж передней и задней ножек (68+85) на основную раму (71).

1. Установите переднюю ножку (85), смонтированную с колпачками и транспортировочным блоком (84), на основную раму (71) и крепко прикрутите ее с помощью болтов с внутренним шестигранником M8x60 (70), пружинных шайб (6) и подкладных шайб (69).

2. Установите заднюю ножку (68), смонтированную с колпачками (67) на основную раму (71) и крепко прикрутите ее с помощью болтов с внутренним шестигранником M8x60 (70), пружинных шайб (6) и подкладных шайб (69). (Болты для установки уровня (67) предназначены для придания устойчивости тренажеру при неоптимальных. После установления уровня.)

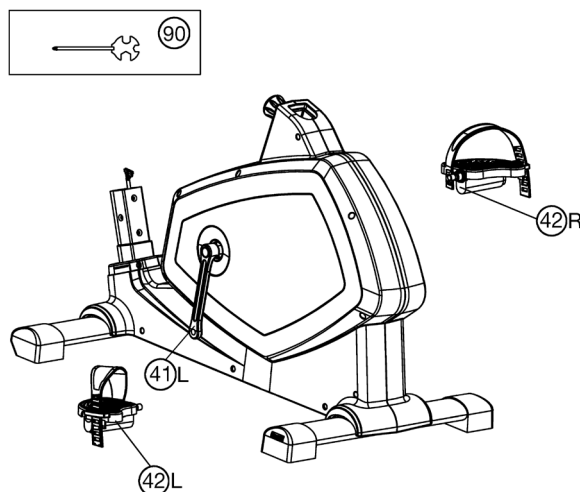


ШАГ 2:

Монтаж педалей (42R+42L) на шатун педали (41L+41R).

1. Установите фиксирующие ленты педалей на соответствующие педали (42R+42L). Педали и фиксирующие ленты педалей имеют маркировку „R“ для правой и „L“ для левой.

2. Установите педали (42R+42L) на Шатун педали (41L+41R). (Внимание: Левая и правая сторона подразумеваются при нахождении на тренажере в момент тренировки. Правая педаль (42R) должна вращаться по часовой стрелке, а левая педаль (42L) против часовой стрелки.)

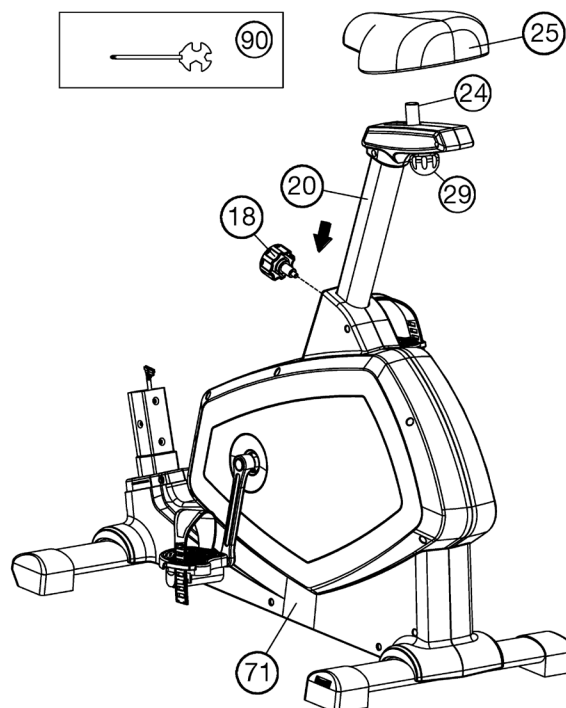


ШАГ 3:

Монтаж седла (25) и опорную трубу седла (20) на основную раму (71).

1. Вставить опорную трубу седла (20) в предусмотренное для этого крепление на основной раме (71) и зафиксировать с помощью быстродействующего затвора (18). (Внимание! При закручивании быстродействующего затвора (18) резьбовое отверстие в основной раме (71) и одно из отверстий в опорной трубе седла (20) должны находиться друг над другом. Также обратите внимание на то, чтобы опорная труба седла (20) не выходила из основной рамы дальше маркированной максимальной позиции регулировки. Опорная труба седла может позже произвольно регулироваться. Для этого необходимо немного ослабить быстродействующий затвор (18) посредством небольшого поворачивания, затем вытянуть его для освобождения фиксации высоты, и переставить высоту седла в желаемое положение. После желаемой настройки быстродействующий затвор (18) снова закрепить посредством закручивания).

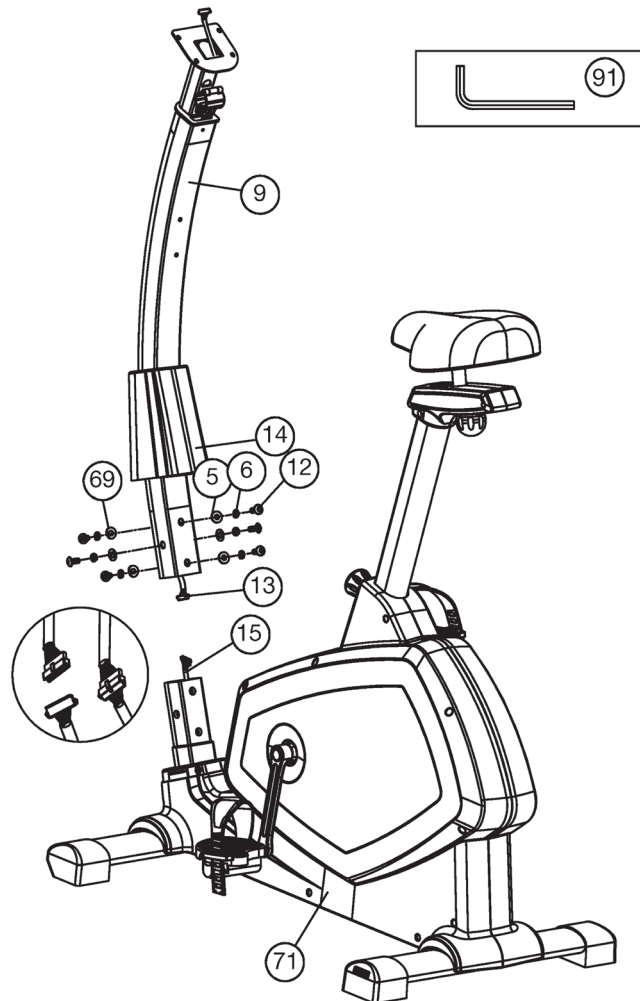
2. Вставьте седло (25) с креплением седла на ползун седла (24) и крепко прикрутите его в желаемом положении. Вставьте ползун седла (25) к креплению на опорной трубе седла (24) и закрепите его в желаемом горизонтальном положении с помощью грибовидной Болт (29).



ШАГ 4:**Монтаж опорной трубы руля (9) на основную раму (71).**

1. Подведите опорную трубу руля (9) к креплению на основной раме (71), наденьте кожух опорной трубы (14) и соедините контрольный кабель (15) с соединительным кабелем (13).

2. Вставьте опорную трубу руля (9) в соответствующее крепление на основной раме (71) и зафиксируйте ее с помощью болтов M8x16 (12), пружинных шайб (6) и подкладных шайб (5+69).
(Внимание: Обратите внимание на то, чтобы кабельное соединение не защемлялось.)

**ШАГ 5:****Монтаж компьютера (1) и руля (2) на опорную трубу руля (9).**

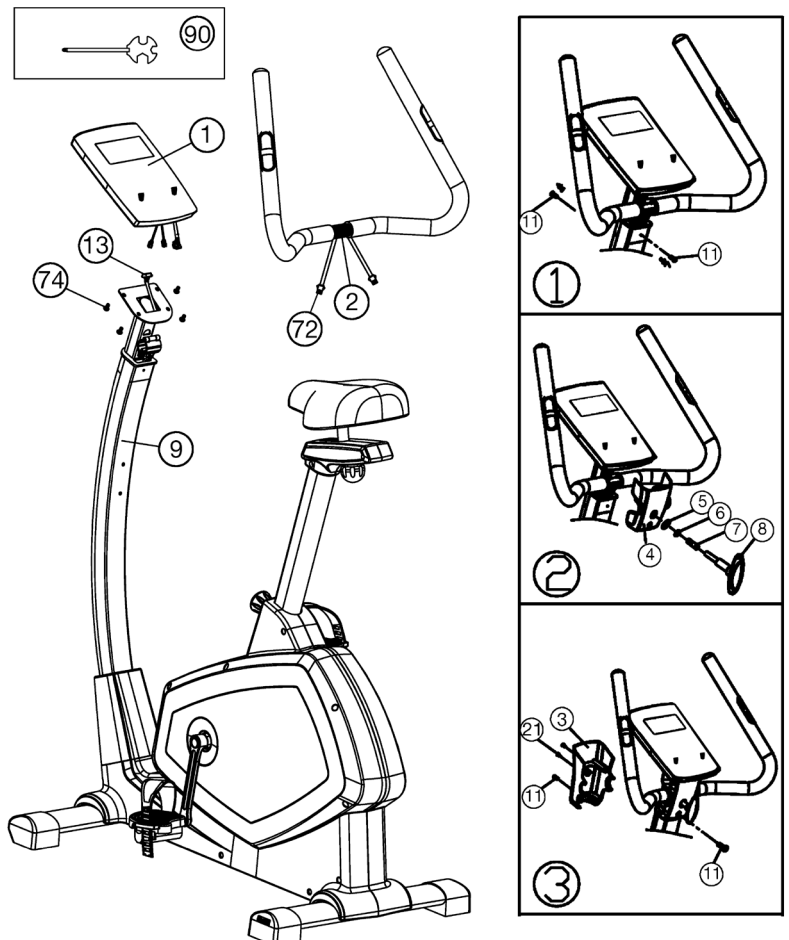
1. Вставьте соединительный кабель (13) в гнезда компьютера (1).

2. Вставьте компьютер (1) в соответствующее крепление (9) (обратите внимание на то, чтобы кабельное соединение не защемлялось) и крепко прикрутите компьютер (1) с помощью болтов (74). Кабель импульс (72) может болтаться вперед.

3. Снять винты (11) из опорной трубы (9) [Рисунок 1]. Подведите руль (2) к открытому креплению руля на опорной трубе (9) и закройте крепление руля над рулем (2).

4. Наденьте защитный кожух руля (4) на руль (2) и закрепите руль (2) в желаемой позиции на опорной трубе руля (9) с помощью барашкового винта (8), промежуточного тела (7), пружинной шайбы (6) и подкладной шайбы (5) [Рисунок 2].

5. Вставьте заднюю крышку руля (3) с передней крышкой руля (4) вместе и закрутите их вместе с винтами (21). Подключение руль покрытия (3+4) с помощью винтов (11) закрепите опорную трубу (9) [Рисунок 3].



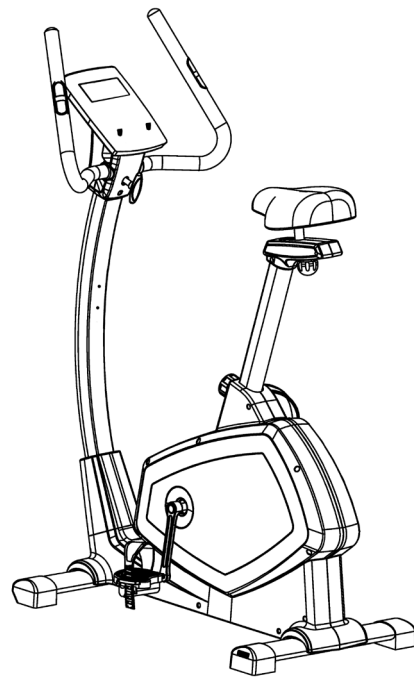
ШАГ 6:

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.



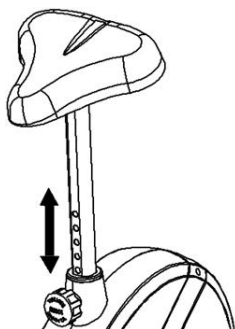
ПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРОМ

Транспортировка:

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. Биомеханическая оптимальная позиция позволяет оптимальную передачу силы. Целью является, чтобы присутствующая сила максимально возможно прикладывается на педали и мускулатура работает в оптимальном режиме. Положение тела значительно на то, на какие мышцы идет нагрузка. От положение руля зависит положение верхней части тела. При горизонтальном положении руля тело принимает спортивное положение. При любом другом поло-

жении руля тело принимает более расслабленное положение. Для изменения положения руля ослабьте быстродействующий затвор, измените положение руля и снова крепко заверните быстродействующий затвор.

Чтобы предотвратить возможные боли в коленях и в спине из-за неправильного положения тела, мы рекомендуем уделить внимание правильному положению седла и руля.

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 в 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 способствуется поддержание хорошей спортивной формы.

ИСТРУКЦИЯ К КОМПЬЮТЕРУ



ИНДИКАЦИЯ:

Оборотов в минуту (об / мин): 15 ~ 999

Скорость (SPEED): 0,0 ~ 99,9 км / ч

Время (TIME): 00: 00 ~ 99: 59.

КМ / Расстояние (DISTANCE): 0,00 ~ 99,99 км

Калории (CALORIES): 0 ~ 999 ккал

Вариант по умолчанию: 10 ~ 350 Вт

Отображение импульсов (PULSE): P ~ 30 ~ 240 макс. возможное значение. Символ сердца мигает при получении данных о пульсе

SCAN: Автоматическое отображение для переключения между ваттами / калориями и Об / мин / км / ч каждые 6 секунд

Профиль сопротивления: 1 ~ 24 уровень

Категории программ: РУЧНАЯ; ПРОГРАММА (P1-P12); ФИТНЕС; БАТТ; ШТАТ СОТРУДНИКОВ; Н.Р.С.

Пользовательские данные: U0 ~ U4 (U1 ~ U4) сохраненные пользовательские данные

ФУНКЦИИ КНОПОК:

1. Кнопка START/STOP: запускает, прерывает или останавливает программу тренировки.

2. Кнопка F: подтверждает выбор программы, вызывает функции ввода и подтверждает их.

3. Кнопка + : увеличивает значение по умолчанию или переходит к следующей функции в выборе.

4. Кнопка - : уменьшает предустановленное значение или вызывает предыдущую функцию в выборе. (Можно изменить / подтвердить только мигающую информацию.)

5. Кнопка L: возврат к выбору программы. Если эту кнопку удерживать в течение 2 секунд, вы вернетесь в начальное меню для выбора пользователем U0-U4.

6. Кнопка ТЕСТ: Фитнес-тест с присвоением оценок (F1-F6).

7. Кнопки программ P1-P12: прямой выбор одной из 12 программ тренировки.

ОПИСАНИЕ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ

Ввод в действие

1) Сядьте в седло и начните крутить педали. После нескольких оборотов дисплей компьютера включится. (Мы рекомендуем тренироваться в течение еще 30 секунд, чтобы первый зарядный ток зарядил аккумулятор и настройки компьютера можно было выполнять без перерыва.) На дисплее появляется U0. Используйте кнопку +/-, чтобы выбрать для себя любого пользователя U0-U4, и подтвердите его клавишей F. Затем с помощью кнопок +/- установите персональные данные по очереди: пол, возраст, рост, вес тела и каждый раз подтверждайте кнопкой F. Личные данные U1 ~ U4 хранятся постоянно, в то время как U0 остается в качестве гостя только для текущей тренировки.

2) Затем мигает выбор программы. Используйте кнопки +/- для выбора категории программы: РУЧНАЯ; ПРОГРАММА (P1-P12); ФИТНЕС; БАТТ; ШТАТ СОТРУДНИКОВ; Н.Р.С. и подтвердите, нажав клавишу F. Значения по умолчанию, такие как время, расстояние, калории и пульс в выбранной программе, можно вызвать с помощью клавиши F и изменить с помощью клавиш +/-.

3) Когда программа и значения по умолчанию установлены, нажмите кнопку START/STOP, чтобы начать тренировку.

4) Повторное нажатие кнопки START/STOP завершает или прерывает программу.

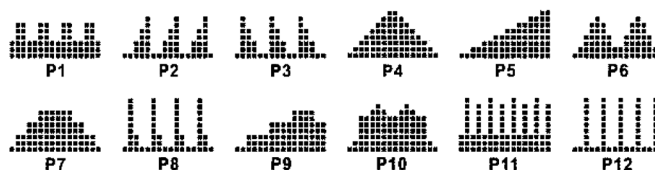
5) Компьютер автоматически выключается примерно через 4 минуты после окончания упражнения. Все достигнутые до этого значения сохраняются в течение 4 минут, и вы можете продолжить обучение на основе этих значений или вы можете установить все функции на ноль с помощью клавиши «L».

1. MANUAL: Ручная программа

При выборе программы выберите рубрик MANUAL, используя клавиши +/-, и подтвердите клавишей F. Вызовите параметры настройки ВРЕМЯ / РАССТОЯНИЕ / КАЛОРИИ / ИМПУЛЬС нажав клавишу F и установив значения с помощью клавиш +/- . Используйте кнопку START/STOP, чтобы запустить ручную программу и отрегулировать сопротивление во время тренировки с помощью кнопок +/-.

2. PROGRAM: Программы упражнений

При выборе программы выберите рубрику PROGRAM с помощью клавиш +/- и подтвердите клавишей F. Затем вызовите одну из 12 различных программ тренировок с помощью кнопок +/- и подтвердите кнопкой F. (В качестве альтернативы можно использовать кнопки прямого выбора программы P1-P12 для выбора желаемой программы.) Вызов опций по умолчанию УРОВЕНЬ СОПРОТИВЛЕНИЯ / ВРЕМЯ / РАССТОЯНИЕ / КАЛОРИИ / ИМПУЛЬС нажав клавишу F и задав значения с помощью клавиш +/- . Используйте кнопку START/STOP, чтобы запустить выбранную программу.



3. FITNESS: Программа фитнес-тестирования

При выборе программы выберите категорию FITNESS с помощью кнопок +/- и подтвердите кнопкой F. В этой программе спецификация невозможна. Время установлено на 12 минут. Используйте кнопку START/STOP, чтобы запустить выбранную программу и тренироваться с отображением пульса. По истечении времени программа показывает оценку фитнес-тестирования в соответствии с принципом школьной оценки, а также пройденное расстояние и приблизительно потребленные калории.

• F 1 ~ F6 = СТЕПЕНЬ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПУЛЬСА

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

4. WATT: независимая ваттная программа:

При выборе программы выберите категорию WATT с помощью клавиш +/- и подтвердите клавишей F. Вызовите параметры по умолчанию УРОВЕНЬ СОПРОТИВЛЕНИЯ / ВРЕМЯ / РАССТОЯНИЕ / КАЛОРИИ / ИМПУЛЬС нажав клавишу F и установив значения с помощью клавиш +/- По умолчанию значение WATT равно 100, значение можно изменять от 10 до 350 Вт с шагом 5 Вт. Используйте кнопки +/-, чтобы установить значение WATT. Введенное значение WATT остается постоянным независимо от скорости вращения педалей за счет автоматической регулировки сопротивления. Используйте кнопку START/STOP, чтобы запустить программу измерения мощности.

5. PERSONAL: индивидуальные программы:

При выборе программы выберите категорию PERSONAL с помощью клавиш +/- и подтвердите клавишей F. Создайте свой собственный профиль программы. С помощью этой программы вы можете самостоятельно определить сопротивление каждой из 16 секции. Установите желаемое сопротивление для первой полосы с помощью кнопок +/- и подтвердите ввод с помощью кнопки F. Действуйте таким же образом для всех 16 секции и запустите программу после ввода последней секции с помощью кнопки START/STOP. Вызовите предустановленные опции УРОВЕНЬ СОПРОТИВЛЕНИЯ / ВРЕМЯ / РАССТОЯНИЕ / КАЛОРИИ / ИМПУЛЬС прервав программу, используя клавишу START/STOP, нажав клавишу F. Для вызова предустановленных функций. Установите значения с помощью кнопок +/- Установленный профиль программы сохраняется автоматически. (U0 можно установить так же, как U1 ~ U4, только эти данные не могут быть сохранены.)

6. H.R.C.: импульсные программы

При выборе программы выберите H.R.C. с помощью клавиш +/- и подтвердите клавишей F. Программы пульса 55%, 75% и 90% основаны на вводе возраста соответствующего пользователя (U0-U4) и рассчитывают верхний предел пульса 55%, 75% или 90% от максимального значения пульса. Для целевой программы пульса введите желаемый верхний предел пульса напрямую с помощью кнопок +/-.

Как только во время тренировки будет достигнут верхний предел пульса индикатор PULSE начнет мигать.

55% -- ПРОГРАММА ДИЕТА

75% -- ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЕ

90% -- ПРОГРАММА СПОРТ

TAG / ЦЕЛЕВОЙ ПУЛЬС (Установка пользователем)

FITNESSTEST / ФУНКЦИЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПУЛЬСА:

После тренировки нажмите на клавишу TEST / ТЕСТ. Держите руки плотно на сенсорах измерителя пульса пока показатель ZEIT / ВРЕМЯ отсчитывает минуту по убывающей. После этого высвечивается степень восстановления пульса F1 до F6.

Указание: Во время расчета этого показателя остальные показатели не действуют. (См. Таблицу в программе фитнес-тестирования)

ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА

1. Измерение

В правом и левом поручне находятся датчики измерения пульса. Следите за тем, чтобы обе руки по время тренировки плотно лежали на датчиках. Как только измерение пульса начнется, начнет мигать значок „сердце“ рядом с показателем пульса. (Показатель пульса является ориентировочным показателем, который может отличаться от действительного пульса из-за воздействия движения, трения, пота и т.д. У некоторых людей возможны ошибки при измерении. Если у Вас возникают трудности с измерением пульса, мы рекомендуем использование нагрудного кардиодатчика.)

ВНИМАНИЕ: Системы мониторинга пульса могут быть неточными. Чрезмерные физические нагрузки могут привести к серьезным повреждениям или смерти. На сайте Головокружение / слабость Прекратите тренировки немедленно.

2. Кардио – измерение пульса:

В торговле можно купить Кардио – измеритель пульса который состоит из грудного передатчика и в виде ручных часов принимающего устройства. Компьютер вашего Эргометра имеет такое принимающее устройство но в комплекте нет передающего устройства. Имея стандартный грудной передатчик вы можете посылаемые им импульсы видеть на вашем компьютерном дисплее. Это возможно со всеми не кодированными грудными кардиодатчиками у которых передающая частота лежит между 5,0 и 5,5 Кгц . Дальность передающего сигнала составляет от 1 до 2 метров в зависимости от модели.

ВНИМАНИЕ: при одновременном применении грудного передатчика и наложении рук на сенсоры руля преимущество имеют сенсоры на руле.

ТАБЛИЦА WATT

Обороты и мощность от 1 до 24 уровня для E 1000

№ заказа: 2001

ШАГ	20 RPM Ватт	30 RPM Ватт	40 RPM Ватт	50 RPM Ватт	60 RPM Ватт	70 RPM Ватт	80 RPM Ватт	90 RPM Ватт	100 RPM Ватт
1	8	15	25	36	48	61	75	89	104
2	9	18	29	42	57	72	88	105	122
3	10	20	34	49	65	84	102	122	142
4	11	23	38	55	74	95	116	139	161
5	12	25	42	61	82	105	129	154	179
6	14	28	46	68	91	117	143	173	199
7	15	31	51	75	100	129	158	190	219
8	16	33	56	82	110	141	173	207	240
9	17	36	60	88	119	153	189	224	261
10	18	39	65	94	127	164	201	241	281
11	19	41	68	100	135	174	213	255	295
12	20	43	73	107	144	185	227	272	316
13	22	46	77	114	153	197	241	289	335
14	23	50	83	122	164	212	260	311	361
15	24	52	86	128	173	221	272	326	378
16	26	55	92	136	182	233	290	346	401
17	27	58	97	142	192	247	303	362	419
18	28	61	102	150	201	260	319	380	446
19	30	63	106	156	211	269	331	394	459
20	31	66	110	162	220	279	342	412	473
21	32	69	116	171	230	295	361	430	492
22	33	72	120	177	241	305	375	443	514
23	35	74	125	185	251	318	388	458	531
24	36	78	131	192	260	328	401	477	550

Замечания:

1. Показатель мощности в ваттах рассчитывается из показателей числа оборотов педальной оси в минуту (UPM) и тормозного момента (Nm).

2. Тренажер был выверен на заводе перед отгрузкой и этим удовлетворяет требования классификации “С высокой точностью индикации”. Если Вы подвергаете сомнению показатели тренажера, обратитесь к продавцу для контроля/настройки тренажера. (Обратите внимание, что допуск на отклонение, как указано на стр. 2, допускается).

УКАЗАНИЯ



1. В оперативном велоэргометр с генератором в определенных скоростях чуть больше или меньше выбросов жужжание шума.

2. Берегайте компьютер от сырости.

3. Подключение USB-Бич сторона компьютера используется для рядки небольших устройств.

Данные нагрузки являются: 5V / 0.35A-1,0A

4. Аккумулятор 6V / с 1300mAh находится в аккумуляторном отсеке в опорной раме. Для этого обмена велоэргометр лежал боком на полу, откройте батарейный отсек, извлеките батарею питания, отсоедините и замените его идентичными модели. Регулярные зарядки интервалы поддерживать функцию аккумулятора.

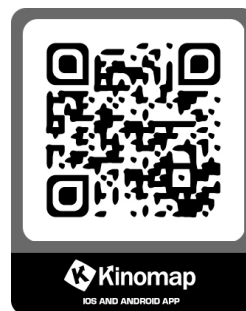
Kinomap ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ

Этот компьютер включает бесплатное использование приложения Kinomap в качестве базовой версии. Это позволяет проводить развлекательные и интерактивные тренировки с устройствами Android или IOS и сохранять данные о тренировках. Помимо базовой версии, дополнительные функции можно приобрести на Kinomap за отдельную плату.

Спорт, коучинг, игры и киберспорт - ключевые слова приложения Kinomap. Здесь много километров реального киноматериала. Тренируйтесь внутри, как если бы вы были снаружи; Отслеживание маршрутов и анализ вашей производительности; Коучинговый контент; Многопользовательский режим; новые обновления ежедневно; Официальные гонки в закрытых помещениях и многое другое ... Таким образом, приложение содержит около 100 000 видеороликов, записанных спортсменами, и 200 000 км накопленных треков для езды на велосипеде, бега или гребли для примерно 270 000 участников со всего мира.

Загрузите приложение и подключитесь

Отсканируйте соседний QR-код своим смартфоном / планшетом или воспользуйтесь функцией поиска в Playstore (Android) или APP Store (IOS), чтобы загрузить приложение Kinomap. Зарегистрируйтесь и следуйте инструкциям в приложении. Активируйте Bluetooth на смартфоне или планшете и выберите меню настроек в приложении, а затем выберите категорию «Стационарные велотренажеры». Затем выберите производителя «Christopeit Sport» для подключения спортивного оборудования. В зависимости от спортивного снаряжения приложение записывает различные функции через Bluetooth или обменивается данными. Дополнительную информацию о приложении Kinomap можно найти по адресу: <https://www.kinomap.com/en/>



ЧИСТКА, ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И ХРАНЕНИЕ

1. Чистка

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

2. Хранение тренажера

Установите салазки седла как можно ближе к рулю и опорную трубу седла опустите как можно ниже. Поставьте тренажер в сухое помещение и распылите немного масла на подшипники педалей справа и слева, а также на резьбу винта руля и быстродействующего затвора. Накройте тренажер, чтобы защитить его от солнечных лучей и пыли и этим предотвратить изменение окраски.

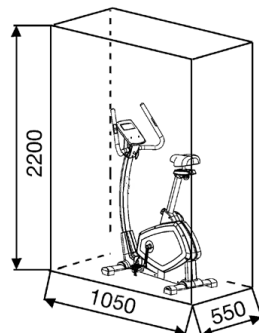
3. Техническое обслуживание

Мы рекомендуем после каждых 50 часов пользования проверять болтовые соединения и после каждых 100 часов пользования смазывать подшипники педалей слева и справа, резьбу винта руля и быстродействующего затвора маслом из распылителя.

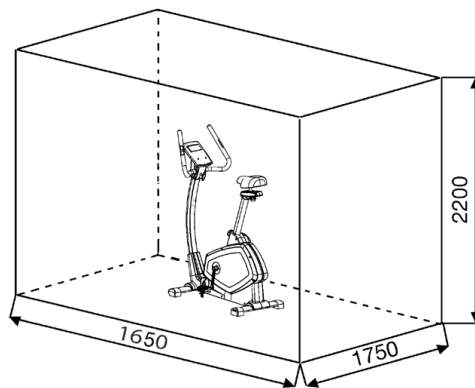
ИСПРАВЛЕНИЕ НЕПОЛАДОК:

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

Проблема	Возможная причина	Решение
Компьютер не ключается с началом тренировки	Отсутствие источника питания по причине неправильного монтажа или разъединенного штекерного соединения	Проверьте штекерное соединение на компьютере и в опорной трубе. Снимите обшивку если необходимо и проверьте разъемы.
Компьютер не выдает информацию и не включается с началом тренировки	Отсутствие импульса датчика по причине неправильного монтажа или разъединенного штекерного соединения.	Проверьте штекерное соединение на компьютере и в опорной трубе.
Компьютер не выдает информацию и не включается с началом тренировки.	Отсутствие импульса датчика по причине неправильного монтажа датчика.	Снимите обшивку и проверьте расстояние датчика к магниту. Магнит находится в диске шатуна напротив датчика, расстояние должно быть менее 5 мм.
Нет индикации пульса.	Кабель пульса не подключен.	Вставьте разъем кабеля пульса в соответствующее гнездо на компьютере.
Нет индикации пульса.	Датчик пульса неправильно подключен.	Открутите датчики пульса и проверьте штекерные соединения, проверьте кабель на повреждение.



Область обучения в мм
(Для устройства и пользователя)



Бесплатная поверхность в мм
(Площадь обучения и зоны безопасности (вращающиеся 60 см))

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТРЕНИРОВКЕ

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

1. Интенсивность

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

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

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

2. Частота

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

3. Планирование тренировок

Каждая тренировка должна состоять из трех фаз: разогрев (разминка), непосредственно тренировка и остывание после тренировки, заключительная фаза. Температура тела и поступление кислорода в организм должно медленно возрастать во время фазы разогрева. Выполняйте гимнастические упражнения в течение 5-10 минут. Затем приступайте к основной фазе тренировки. Нагрузка должна быть относительно низкой в первые несколько минут, а затем возрастать в течение 15-30 минут, чтобы частота пульса была в пределах 70-85% от максимальной.

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

4. Мотивация

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

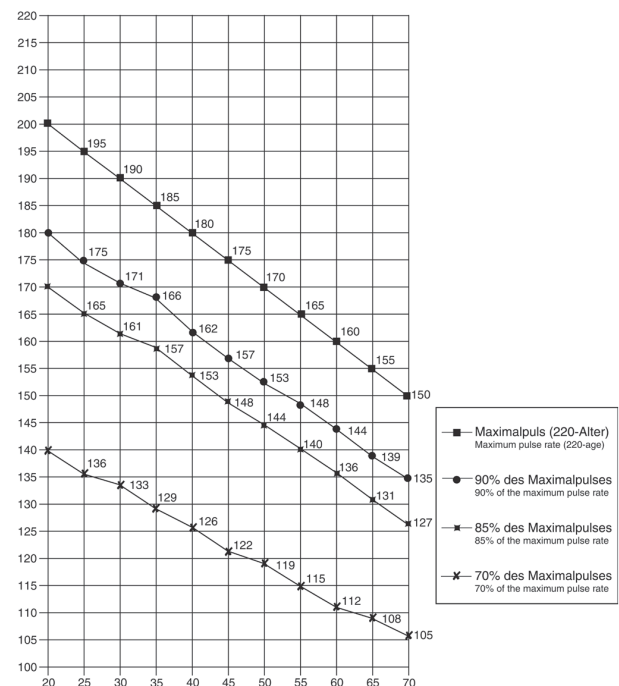
ФОРМУЛА РАСЧЕТА ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

Макс. частота пульса = 220 - возраст (220 - Ваш возраст)

90% от макс. частоты пульса = (220 - возраст) x 0.9

85% от макс. частоты пульса = (220 - возраст) x 0.85

70% от макс. частоты пульса = (220 - возраст) x 0.7



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗМИНКИ ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ

Начните разминку с ходьбы на месте в течение 3 минут. После этого выполните следующие упражнения, которые помогут вам оптимально подготовиться к тренировке. Во время выполнения упражнений вы не должны испытывать боль. Выполняйте упражнение до появления тянущего чувства в мышце.



Встаньте ровно и 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.	Наклонитесь вперед не сгибая ног и попытайтесь достать пальцами рук до пола. Выполняйте упражнение 2 раза по 20 секунд.	Сядьте на пол и вытяните одну ногу. Наклонитесь вперед и попробуйте достать ступню. Выполняйте упражнение 2 раза по 20 секунд.	В положении широкого выпада обопритесь руками в пол и потяните мышцы ног. Через 20 секунд поменяйте ногу.
---	---	--	---

После разминки потрясите ногами и руками, чтобы расслабить мышцы. Не прекращайте тренировку внезапно. Сначала уменьшите темп тренировки, чтобы пульс опустился до обычного показателя (Cool down). Мы рекомендуем в конце тренировки снова выполнить комплекс упражнений для разминки.

СПЕЦИФИКАЦИЯ - СПИСОК ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ

Е 1000

№ заказа: 2001
Технические характеристики: 28.08.2020



ECOENERGY

- Генерирование электроэнергии с помощью технологии генератора
- Питания от сети не требуется
- Независимое местоположение
- Экологический
- Сохранение электроэнергии

Эргометр класса Н/А с высокой точностью индикации

- 24 уровня нагрузки, электронная регулировка нагрузки с пульта компьютера, магнитная система нагружения
- Иннерционная масса 10 кг
- 12 встроенных программ тренировки / 4 пульсозависимые программы / 5 индивидуальных программ / 1 программа ручной установки / 1 независимая от скорости вращения программа (регулировка сопротивления: 10–350 Вт с шагом 5 Вт) / Фитнесс-тест программа
- Измерение пульса датчиками на рукоятках
- Горизонтальное и вертикальное регулирование седла
- Транспортировочные ролики
- Встроенный в компьютер приемник сигналов для нагрудного кардиодатчика
- Bluetooth-соединение для Kinomap (приложение для iOS и Android)
- Разъем USB (например, для функции зарядки для смартфонов и т.д. во время обучения).
- 6-оконный компьютер с одновременной индикацией следующих параметров: время, скорость, дистанция, прир. расход калорий, нагрузка в ваттах, пульс
- Возможность задавать собственные параметры: время, дистанция, расход калорий, пульс и нагрузка в ваттах
- Извещение о превышении заданных параметров
- Держатель для смартфона / планшета
- Максимальный вес пользователя: 150 кг

Габаритные размеры прил. [см]: L 105 x B 55 x H 140

Вес прил. [kg]: 36

Площадь для тренировки мин. [м²]: 2,5

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

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:

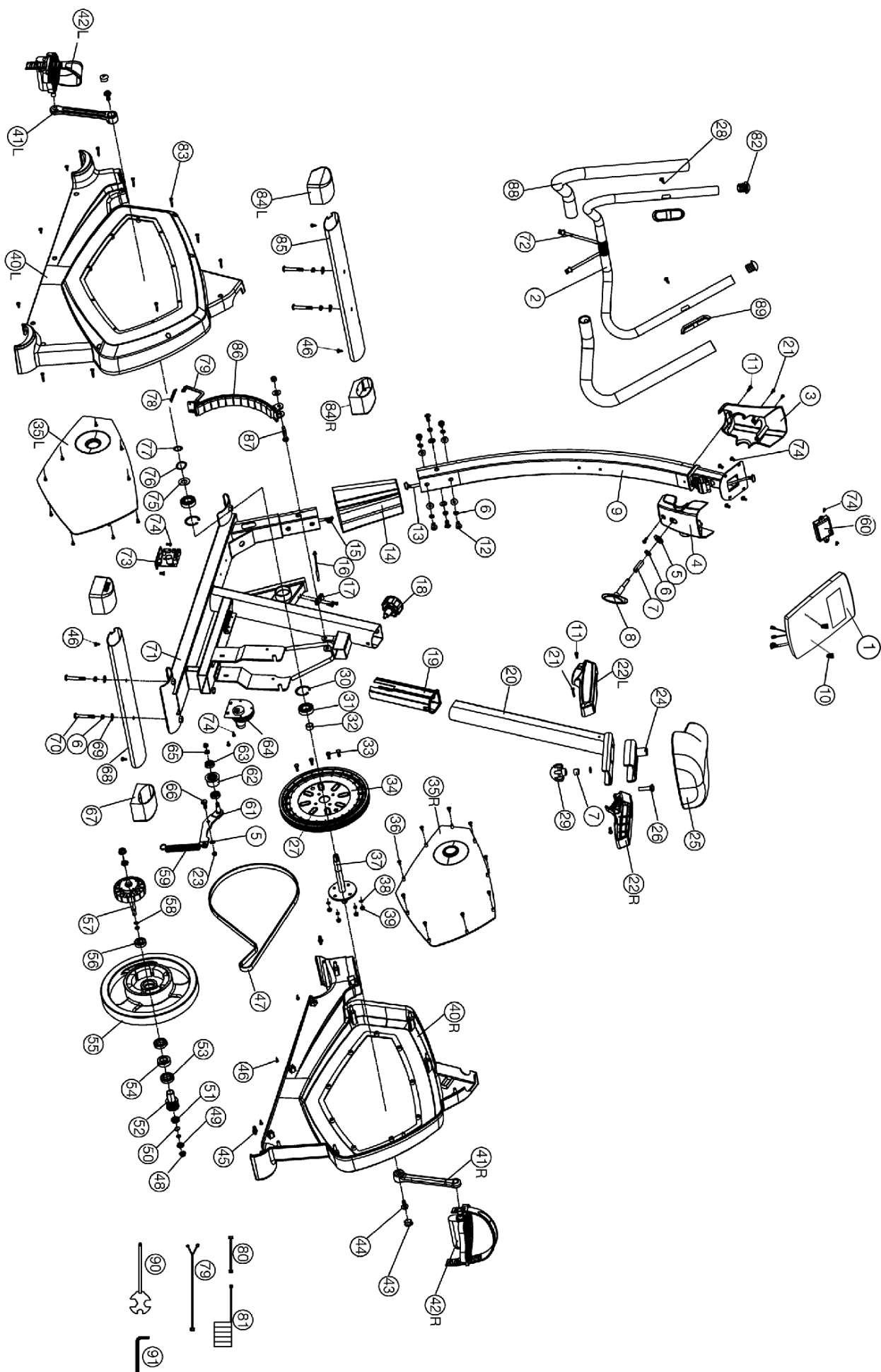
Интернет-сервис и запасные части портала:
www.christopeit-service.de

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



№	Наименование	Наименование	К-во, штук	Монтируется на №	ЕТ-номер
1	Компьютер		1	9	36-2001-03-BT
2	Руль		1	9	33-1501-05-SI
3	Задняя обшивка руля		1	4+9	36-1501-04-BT
4	Передняя обшивка руля		1	3+9	36-1501-05-BT
5	Подкладная шайба	8//16	8	8,12,26,66+87	39-9962
6	Пружинная шайба	для M8	11	8,12+70	39-9864-VC
7	Промежуточное тело	8x12x30	2	8+26	36-9717-36-BT
8	Лопастной винт	M8x65	1	9	36-9103-08-BT
9	Опорная труба руля		1	71	33-2001-02-SI
10	Держатель для смартфона / планшета		2	1	36-2001-05-BT
11	Болт	M5x16	4	3,4,22	39-9851
12	Болт	M8x16	6	9	39-9888
13	Соединительный кабель		1	1+15	36-2001-09-BT
14	Обшивка опорной трубы		1	9	36-2001-04-BT
15	Кабель серводвигателя		1	13+73	36-2001-10-BT
16	Датчик		1	17+64	36-1501-14-BT
17	Крепление датчика		1	71	36-9119-22-BT
18	Быстродействующий затвор	M16	1	71	36-9103-29-BT
19	Пластмассовые салазки		1	71	36-1501-15-BT
20	Опорная труба седла		1	24+71	33-2001-07-WS
21	Болт	3x20	3	3+22	39-10528
22L	Ползунок седла Обшивка стороны слева		1	20+22R	36-1501-06-BT
22R	Ползунок седла Обшивка стороны справа		1	20+22L	36-1501-07-BT
23	Самострахающаяся гайка	M8	2	66+87	39-9818
24	Ползунок седла		1	20+25	33-1501-06-SI
25	Седло		1	24	36-1501-16-BT
26	Замковый болт с грибовидной головкой	M8x55	1	24+29	39-9919-CR
27	Магнита		1	34	36-1205-12-BT
28	Болт	3.5x20	2	2+89	39-9909
29	Грибковая гайка	M8	1	26	36-1205-09-BT
30	Стопорное кольцо	C40	2	31	36-1505-12-BT
31	Шарикоподшипник	6203	2	37+71	39-9999
32	Промежуточное тело	17x22x10	2	37	36-1501-17-BT

№	Наименование	Наименование	К-во, штук	Монтируется на №	ЕТ-номер
33	Болт	M6x16	4	34+37	39-10120-SW
34	Шайба шатуна		1	37	36-1501-13-BT
35L	Обшивка вставками стороны слева		1	40L	36-2001-11-BT
35R	Обшивка вставками стороны справа		1	40R	36-1501-06-BT
36	Болт	3x10	18	35+40	39-10127-SW
37	Ось шатуна		1	31+34	33-1501-09-SI
38	Пружинная шайба	для M6	4	33	39-9865-SW
39	Самостраховующаяся гайка	M6	4	33	39-9816-VC
40L	Обшивка стороны слева		1	40R+71	36-2001-01-BT
40R	Обшивка стороны справа		1	40L+71	36-2001-02-BT
41L	Шатун педали слева	170	1	37+42L	33-2001-05-SW
41R	Шатун педали справа	170	1	37+42R	33-2001-06-SW
42L	Педаль слева	9/16"	1	41L	36-9119-05-BT
42R	Педаль справа	9/16"	1	41R	36-9119-06-BT
43	Колпачок		2	41	36-9119-31-BT
44	Болт	M8x1.0x20	2	37+41	39-10522
45	Ось сочетание		2	40	36-9116-13-BT
46	Болт	3,5x16	10	40,67+84	39-10190
47	Плоский ремень	430J6	1	34+52	36-1209-07-BT
48	Осевая гайка	3/8"x7	2	57	39-9820-SW
49	Узкая осевая гайка	3/8"x4	1	57	39-9820
50	Гофрированная шайба	12//15	1	57	36-1501-14-BT
51	Шарикоподшипник	6001	1	52	36-9516-27-BT
52	Ременное колесо		1	53	36-1501-15-BT
53	Шарикоподшипник	6904	2	52+55	36-1506-24-BT
54	Подшипник свободного хода		1	52+55	36-1501-16-BT
55	Инерционная масса		1	57	33-1501-08-SI
56	Шарикоподшипник	6201	1	56+57	36-1501-17-BT
57	Генератор		1	55+99	36-1501-18-BT
58	Стопорное кольцо	C12	3	57	36-9805-36-BT
59	Хомут магнита Пружина		1	61	36-1501-19-BT
60	Отсек для аккумулятор		1	1	36-1501-10-BT
61	Натяжной хомут		1	71	33-1501-10-SI
62	Натяжной ролик	40	1	61	36-9119-26-BT
63	Шарикоподшипник	6000	2	62	39-9998
64	Серводвигатель		1	73	36-2001-07-BT
65	Промежуточное тело	10x14x3	1	61	39-10498
66	Болт	M8x20	1	61+71	39-10095
67	Колпачок ножки регулируемая по высоте		2	68	36-1501-21-BT
68	Задняя ножка		1	71	33-2001-04-SI
69	Изогнутая подкладная шайба	8//19	6	12+70	39-10010
70	Болт	M8x60	4	68+85	39-10436
71	Основная рама		1		33-2001-01-SI
72	Кабель измерителя пульса		2	1+89	36-1501-30-BT
73	Платина управления		1	15+71	36-2001-08-BT
74	Болт	M5x12	12	1,17,60,64+73	39-9903-SW
75	Подкладная шайба	17//25	1	37	39-9991
76	Гофрированная шайба	17//25	1	37	36-9918-22-BT
77	Стопорное кольцо	C17	1	37	36-9504-20-BT
78	Натяжной хомут Пружина		1	86	36-1501-23-BT
79	Канатная тяга		1	64+86	36-1501-24-BT
80	Кабель генератор		1	57+73	36-1501-25-BT
81	Аккумулятор	6V/1300mAh	1	1+60	36-1501-26-BT
82	Заглушки	25	2	2	36-1206-13-BT
83	Болт	4x50	9	40	39-10499
84L	Заглушки транспорт роль слева		1	85	36-1501-27-BT
84R	Заглушки транспорт роль справа		1	85	36-1501-28-BT
85	Передняя ножка		1	71	33-2001-03-SI
86	Хомут магнита		1	71	33-1501-07-SI
87	Болт	8x55	1	86	39-10056
88	Оболочка руля		2	2	36-1501-29-BT
89	Датчик измерителя пульса		2	2	36-9103-05-BT
90	Гаечный ключ с открытым зевом		1		36-9107-28-BT
91	Болт с внутренним шестигранником		1		36-9116-14-BT
92	Инструкция по монтажу		1		36-2001-12-BT



Service / Hersteller

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

Internet Service- und Ersatzteilportal:

www.christopeit-service.de

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstrasse 55
D - 42551 Velbert

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



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