

ET6

HEIMSPORT-TRAININGSGERÄT ERGOMETER



- | | | |
|-----------|--|-----------|
| DE | Montage- und Bedienungsanleitung
für Bestell-Nr. 2003 | Seite 2 |
| GB | Assembly and exercise instructions
for Order No. 2003 | Page 13 |
| F | Notice de montage et d'utilisation du
No. de commande 2003 | Page 23 |
| NL | Montage- en bedieningshandleiding voor
Bestelnummer 2003 | Pagina 33 |
| RU | Инструкция по монтажу и эксплуатации
№ заказа 2003 | СТР. 43 |

1. Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise	Seite 2
2. Einzelteileübersicht	Seite 3 - 4
3. Stückliste-Ersatzteilliste-Techn. Daten	Seite 5 - 7
4. Montageanleitung mit Explosionsdarstellungen Benutzung des Gerätes	Seite 8 - 10
5. Leistungstabelle	Seite 10
5. Computeranleitung-Störungsbeseitigung	Seite 11 - 12
6. Garantiebestimmungen, Reinigung, Wartung und Lagerung	Seite 13
7. Trainingsanleitung-Aufwärmübungen	Seite 14

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde

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

Bitte beachten und befolgen Sie die Hinweise und Anweisungen dieser Montage- und Bedienungsanleitung.

Wenn Sie irgendwelche Fragen haben, können Sie sich selbstverständlich jederzeit an uns wenden.

Mit freundlichen Grüßen

Ihre Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert



Achtung:

Vor Benutzung
Bedienungsan-
leitung lesen!

Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise

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

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

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

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

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

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

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

7. **ACHTUNG!** Bei unsachgemäsem und übermässigen Training sind Gesundheitsschäden möglich. 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.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

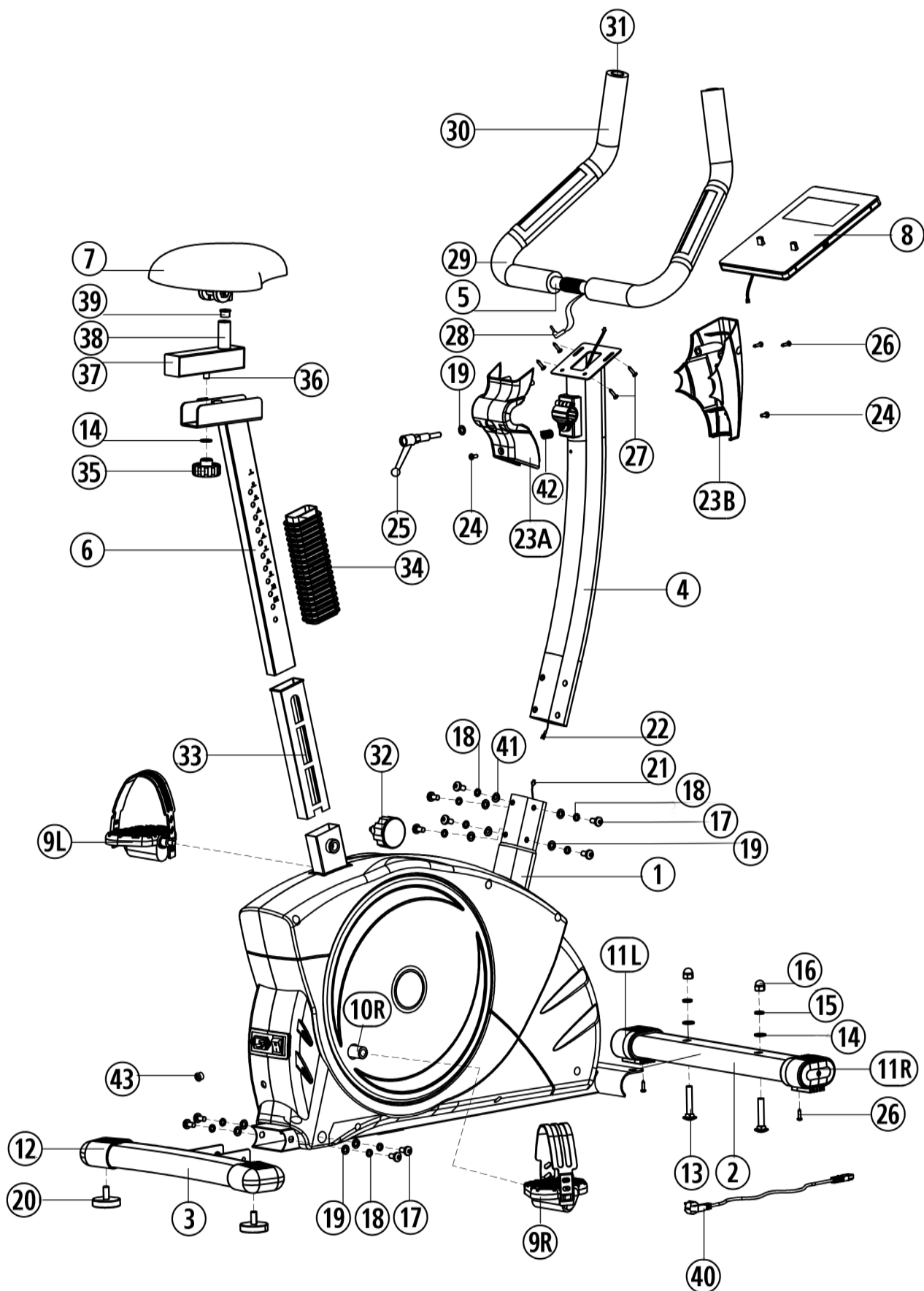
18. Für ein geschwindigkeitsabhängiges Training kann der Bremswiderstand manuell eingestellt werden und die erbrachte Leistung hängt von der Umdrehungsgeschwindigkeit der Pedale ab. Für ein geschwindigkeitsunabhängiges Training, kann der Benutzer eine gewünschte Leistung in Watt über den Computer vorgeben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

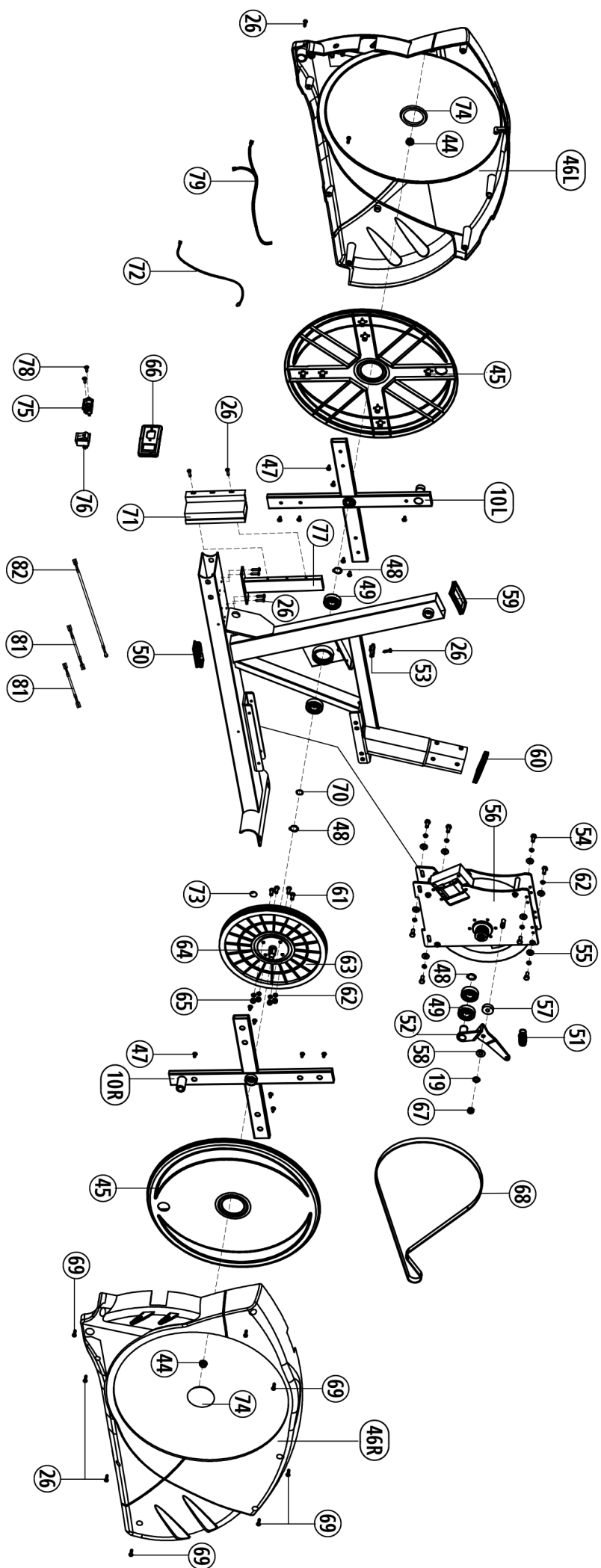
19. Das Gerät ist mit einer 32-stufigen Widerstandseinstellung ausgestattet. Diese ermöglicht eine Verringerung bzw. Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Dabei führt das Drücken der Taste „-“ zu einer Verringerung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Das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

20. Dieses Gerät ist gemäss der EN ISO 20957-1:2013 und EN ISO 20957-5:2016 „H/A“ geprüft und zertifiziert worden. Die zulässige maximale Belastung (=Körpergewicht) ist auf 150 kg festgelegt worden. Die Klassifizierung H/A sagt aus, dass dieses Gerät nur zum Heimgebrauch gedacht und gefertigt wurde, ausgestattet mit einem Computer mit hoher Anzeigegenauigkeit in der Watt Anzeige. Die Abweichungstoleranz liegt bei ±5W bis 50Watt und ±10% über 50Watt. Dieser Gerätecomputer entspricht den grundlegenden Anforderungen der EMV Richtlinie 2014/30/EU.

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

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





Stückliste - Ersatzteilliste

ET 6 PRO Art.-Nr. 2003

Technische Daten: Stand: 01. 10. 2020

Ergometer mit hoher Anzeigegenauigkeit nach Klasse H/A

- Induktionsbremssystem
- 32-stufige Widerstandseinstellung
- ca. 12 kg Schwungmasse
- 12 vorgegebene Trainingsprogramme
- 3 Herzfrequenzprogramme (Pulsgesteuert)
- 1 individuelles Programm
- 1 drehzahlunabhängiges Watt-Programm (Vorgabe der Wattleistung von 10 bis 300 Watt einstellbar in 5-Watt Schritten)
- Handpulsmessung und Empfänger für drahtlosen Pulsmessgurt
- Horizontal und vertikal verstellbarer Komfortsattel
- Sattel und Lenker neigungsverstellbar
- Niveau Boden- Höhenausgleich / Transportrollen
- LCD Display mit Beleuchtung zeigt: Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, ca. Kalorienverbrauch, Watt und Pulsfrequenz
- Eingabe von persönlichen Grenzwerten wie Zeit, Entfernung, ca. Kalorienverbrauch, Pulsfrequenz und Watt möglich
- Halterung für Smartphone / Tablet
- Bluetoothverbindung für Kinomap (APP für iOS und Android)
- Ladefunktion über USB Anschluss
- Fitness- Test Anzeige
- Elektrische Daten: 220-240V/50-60Hz~/60W
- Geeignet bis zu einem Körpergewicht von max. 150 kg

Gerätengewicht: 40Kg

Stellmaße : L 96 x B 52 x H 140cm

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

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

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



Abbildungs-Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge Stück	Montiert an	ET-Nummer
1	Grundrahmen		1		33-2003-01-SW
2	Fuß vorne		1	1	33-2003-02-SW
3	Fuß hinten		1	1	33-2003-03-SW
4	Lenkerstützrohr		1	1	33-2003-04-SW
5	Lenker		1	4	33-2003-05-SW
6	Sattelstützrohr		1	1+38	33-2003-06-SW
7	Sattelhalterung		1	38	36-9814-12-BT
7a	Sattel		1	38	36-9107-06-BT
8	Computer		1	4	36-2003-03-BT
9L	Pedal links	9/16"L	1	10R	36-9109-84-BT
9R	Pedal rechts	9/16"R	1	10L	36-9109-85-BT
10L	Pedalarm links		1	64	33-9109-82-SW
10R	Pedalarm rechts		1	64	33-9109-83-SW
11L	Fußkappe vorne links		1	2	36-9108-54-BT
11R	Fußkappe vorne rechts		1	2	36-9108-55-BT
12	Fußkappe hinten		2	3	36-9108-56-BT
13	Schlossschraube	M10x57	2	1+2	39-10026
14	Unterlegscheibe	10//20	3	13	39-10206-CR
15	Federring	für M10	2	13	39-9995-CR
16	Hutmutter	M10	2	13	39-10021
17	Innensechskantschraube	M8x16	10	1,3+4	39-9888-CR
18	Federring	für M8	10	17	39-9864-VC
19	Unterlegscheibe	8//16	13	7,17+25	39-10018-CR
20	Fuß höhenverstellbar		2	3	36-9805-24-BT
21	Steuerkabel		1	22+71	36-2003-05-BT
22	Verbindungskabel		1	8+21	36-2003-06-BT
23 a	Lenkerverkleidung a		1	4+23b	36-9108-57-BT
23 b	Lenkerverkleidung b		1	4+23a	36-9108-58-BT
24	Kreuzschlitzschraube	M5x12	2	23	39-9988
25	Lenkerfeststellschraube		1	4+5	36-9107-29-BT
26	Kreuzschlitzschraube	4.2x18	13	10,23,71+77	36-9111-38-BT

Abbildungs-Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge Stück	Montiert an	ET-Nummer
27	Schraube		4	8	39-9903-SW
28	Pulskabel		1	5+30	36-9107-07-BT
29 a	Griffüberzug a		2	5	36-9109-59-BT
29 b	Griffüberzug b		2	5	36-9805-15-BT
30	Pulssensor		2	5+28	36-9107-08-BT
31	Endstopfen		2	5	36-9211-21-BT
32	Schnellverschluss		1	1+6	36-9211-18-BT
33	Sattelgleiter		1	1	36-9109-60-BT
34	Sattelstützrohrmanschette		1	6	36-9805-11-BT
35	Sterngriffmutter		1	36	36-9211-19-BT
36	Befestigungsteil		1	38	33-9211-08-SI
37	Vierkantstopfen		2	38	36-9211-23-BT
38	Sattelschlitten		1	6+7	33-9211-07-SI
39	Stopfen		1	38	36-9109-61-BT
40	Netzanschlusskabel		1	75	36-9836113-BT
41	Unterlegscheibe gebogen	8//19	2	17	39-9966-CR
42	Feder		1	4	36-9109-62-BT
43	Rundstopfen		1	45	36-2003-07-BT
44	Achsmutter	M10x1.25	2	64	39-9820-SI
45	Rundverkleidung		2	10	36-2003-04-BT
46L	Seitenverkleidung links		1	1+46R	36-2003-01-BT
46R	Seitenverkleidung rechts		1	1+46L	36-2003-02-BT
47	Kreuzschlitzschraube		14	10+45	36-9836-22-BT
48	Sicherungsring	C17	2	64	39-9805-32-BT
49	Kugellager	6203Z	4	1+52	36-9805-31-BT
50	Rechteckstopfen		1	1	36-9109-64-BT
51	Feder		1	52	36-9109-65-BT
52	Spannbügel		1	56	33-9109-18-SI
53	Sensor		1	1+71	36-9109-66-BT
54	Schraube		8	56	39-9911
55	Unterlegscheibe	6//16	8	54	39-10013-VC
56	Schwungmasse		1	1	33-9109-19-SI
57	Kunststoffbuchse		1	52	36-9109-67-BT
58	Kunststoffscheibe		1	52	36-9814-20-BT
59	Gummiring 1		1	1	36-9109-68-BT
60	Gummiring 2		1	1	36-9109-69-BT
61	Schraube	M6x15	4	63+64	39-10120-SW
62	Federring	für M6	12	54+61	39-9865-SW
63	Tretkurbelscheibe		1	64	36-9109-70-BT
64	Tretkurbelachse		1	63	33-9109-20-SI
65	Selbstsichernde Mutter	M6	4	4	39-9861-VZ
66	Einbaurahmen		1	46	36-2003-08-BT
67	Selbstsichernde Mutter	M8	1	56	39-9918-CR
68	Flachriemen		1	56+63	36-9109-72-BT
69	Schraube	4.2x25	6	46	39-9909-SW
70	Wellscheibe		1	64	36-9918-22-BT
71	Steuerplatine		1	77	36-2003-09-BT
72	EMS Verbindung		1	56+71	36-9109-74-BT
73	Magnet		1	63	36-1122-23-BT
74	Gummistopfen		2	45	36-2003-10-BT
75	Netzanschlussbuchse		1	66	36-2003-11-BT
76	Hauptschalter		1	66	36-2003-12-BT
77	Halterung		1	1	33-2003-07-SW
78	Schraube	4x15	2	75	39-10188
79	Spannungsverbindung		1	75+76	36-2003-13-BT

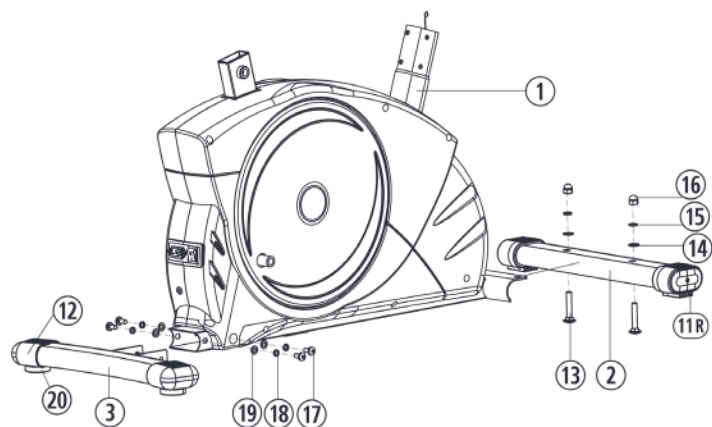
Montageanleitung

Bevor Sie mit der Montage beginnen, unbedingt unsere Empfehlungen und Sicherheitshinweise beachten. Bitte entnehmen Sie alle Einzelteile dem Karton und prüfen Sie die Vollständigkeit anhand der Stückliste. Einige Teile sind bereits vormontiert. Montagezeit: ca. 30 - 40 min.

Schritt 1:

Montage des vorderen und hinteren Fußes (2+3) am Grundrahmen (1).

1. Schieben Sie den hinteren Fuß (3) montiert mit Fußabdeckungen (12) und Höhenausgleichsschrauben (20) in den Grundrahmen (1) und verschrauben Sie diesen mittels der Innensechskantschrauben (17), Unterlegscheiben (19) und Federringen (18). Die Höhenausgleichsschrauben (20) sind zur Stabilisierung des Gerätes bei Unebenheiten.
2. Bitte demontieren Sie den Kunststoffschutz vom vorderen Grundrahmen und verwenden Sie das Schraubenmaterial zur Befestigung des vorderen Fußrohres. Führen Sie den vorderen Fuß (2), montiert mit Fußabdeckungen (11) an den Grundrahmen (1) und verschrauben Sie diesen mittels der Schlossschrauben (13), Unterlegscheiben (14), Federringe (15) und Hutmutter (16).



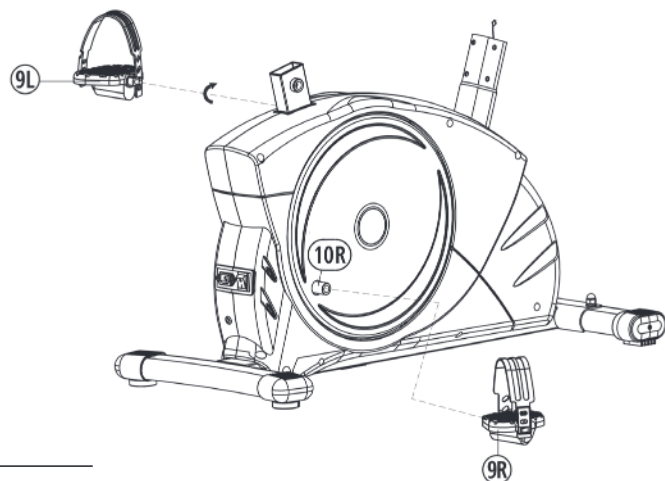
Das Bauteil „A“ dient als Transportsicherung und wird nach dem Aufbau nicht mehr benötigt.



Schritt 2:

Montage der Pedale (9L+9R) an den Pedalarmen (10).

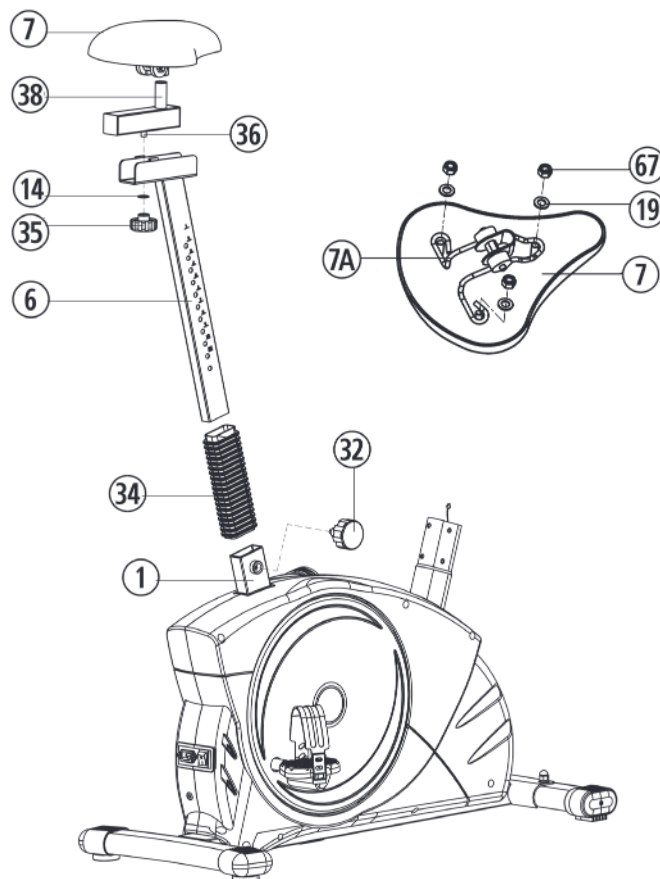
1. Montieren Sie die Pedalsicherungsänder an die entsprechenden Pedale (9R+9L). (Achtung: Das Ende mit der Vielzahl von Löchern zur Größeneinstellung muss nach außen zeigen.)
2. Montieren Sie die Pedale (9R+9L) an die Pedalarme (10L+10R). Die Pedale sind markiert mit „R“ für Rechts und „L“ für Links. (Achtung: Links und Rechts sind aus der Richtung zu sehen, wenn man auf dem Gerät sitzt und trainiert. Die rechte Pedale (9R) muss im Uhrzeigersinn und die linke Pedale (9L) entgegen dem Uhrzeigersinn eingedreht werden.)



Schritt 3:

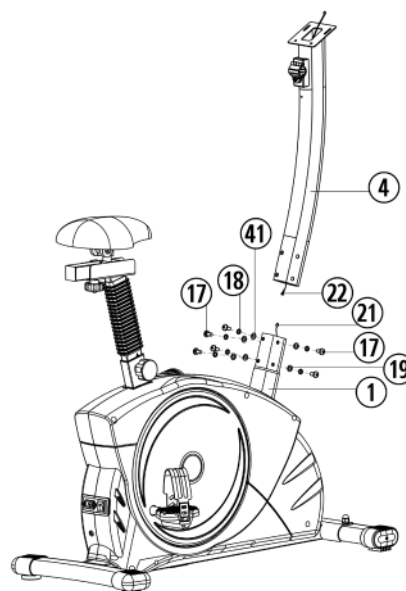
Montage des Sattelstützrohres (6) und des Sattels (7).

1. Schieben Sie die Sattelstützrohrmanschette (34) auf das Sattelstützrohr (6) auf und dann das Sattelstützrohr (6) in die entsprechende Aufnahme am Grundrahmen (1). Sichern Sie dieses in gewünschter Position mittels des Schnellverschlusses (32). (Der Schnellverschluss (32) muss nur durch Drehen etwas gelöst werden, kann dann gezogen werden um die Höhenarretierung freizugeben und die Sattelhöhe zu verstellen. Nach der gewünschten Einstellung den Schnellverschluss (32) einrasten lassen und wieder durch festdrehen sichern. Achtung, das Sattelstützrohr darf nicht über die maximale Markierung herausgezogen werden.)
2. Den Sattel (7) mit der Sitzfläche nach unten hinlegen. Die Sattelhalterung (7a) auf die oben liegende Rückseite des Sattels (7) auflegen, sodass die Gewindestücke auf der Rückseite des Sattels durch die entsprechenden Löcher in der Sattelhalterung (7a) ragen. Auf die Gewindestücke die Unterlegscheiben (19) stecken und die Muttern (67) aufdrehen und fest anziehen.
3. Stecken Sie den Sattel (7) auf den Sattelgleiter (38) und schrauben Sie ihn in gewünschter Neigung an der Sattelhalterung fest.
4. Legen Sie den Sattelschlitten (38) auf das Sattelstützrohr (6) und stellen Sie sich Ihren Sattel (7) in Ihre gewünschte Position horizontal ein. Sichern Sie diese Position mittels der Unterlegscheibe (14) und Sterngriffmutter (35).

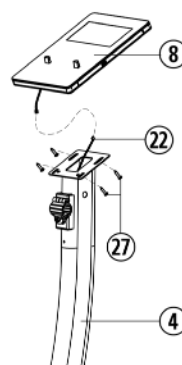


Schritt 4:**Montage des Lenkerstützrohres (4) am Grundrahmen (1).**

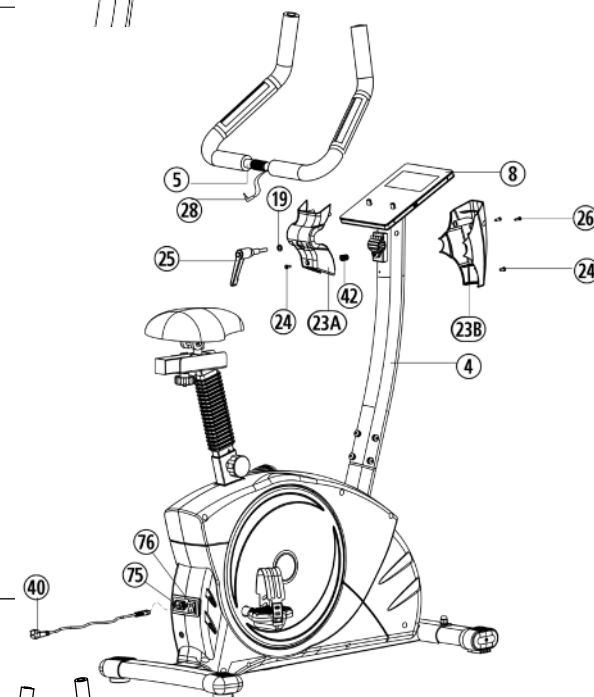
1. Entfernen Sie die Schrauben (17), Unterlegscheiben (19+41) und Federringe (18) aus der Lenkerstützrohraufnahme am Grundrahmen (1).
2. Führen Sie das Lenkerstützrohr (4) zur Aufnahme am Grundrahmen (1) und verbinden Sie das Steuerkabel (21) mit dem Verbindungskabel (22).
3. Schieben Sie das Lenkerstützrohr (4) in die entsprechende Aufnahme am Grundrahmen (1) ohne ein Kabel einzuquetschen und befestigen Sie dieses mittels der Schrauben (17), den Unterlegscheiben (19+41) und den Federringen (18).

**Schritt 5:****Montage des Computers (8) am Stützrohr (4).**

1. Nehmen Sie den Computer (8) zur Hand und entfernen Sie die Schrauben (27) auf der Rückseite des Computers. Führen Sie den Computer (8) zum Stützrohr (4) und stecken Sie das Verbindungskabel (22) in die Rückseite des Computers (8) ein.
2. Schrauben Sie den Computer (8) an die Computerhalterung des Lenkerstützrohres (4) mittels der Schrauben (27) fest, ohne ein Kabel dabei einzuquetschen.

**Schritt 6:****Montage des Lenkers (5).**

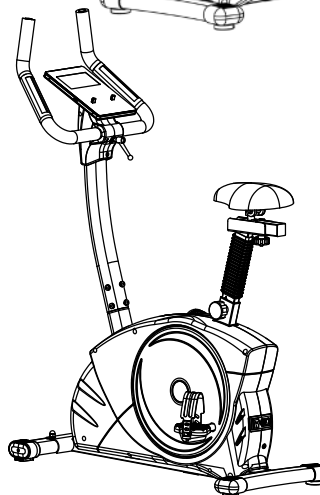
1. Führen Sie den Lenker (5) zur geöffneten Lenkeraufnahme am Stützrohr (4) und schließen Sie diese über den Lenker (5). Stecken Sie die vordere Lenkerverkleidung (23a) über die Lenkeraufnahme und schrauben Sie den Lenker (5) am Stützrohr (4) mittels der Lenkerschraube (25) und Unterlegscheibe (19) fest. Sichern Sie dann die Lenkerverkleidung (23a) mittels der Schraube (24).
2. Stecken Sie das Puls kabel (28) in die entsprechende Buchse hinten am Computer (8) ein. Schrauben Sie die hintere Lenkerverkleidung (23b) mittels der Schrauben (24+26) ebenfalls fest.
3. Stecken Sie das Netzkabel (40) in die Netzanschlussbuchse (75) und in eine vorschriftsmäßig angeschlossene Steckdose (230V~50Hz). Schalten Sie anschließend den Hauptschalter (76) ein.

**Schritt 7:****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. Ersatzteillieferungen benötigt werden.



Benutzung des Gerätes

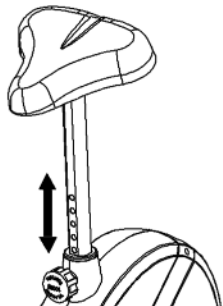
Transport des Gerätes:

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 die Knopf los, sodass dieser einrastet und schrauben ihn wieder richtig fest.



Wichtig:

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

Auf/Absteigen vom Gerät und Benutzung:

Aufsteigen:

Nachdem die Sitzhöhe richtig eingestellt wurde halten sie sich am Lenker fest. Führen Sie die nahegelegende Pedale zur untersten Position und schieben Sie den Fuß unter das Pedalsicherungsband ein, sodass sie einen sicheren Stand auf der Pedale haben.

Schwingen Sie nun das andere Bein zur gegenüberliegenden Pedalseite und setzen sie sich dabei auf den Sattel. Dabei mit den Händen am Lenker festhalten und führen Sie dann den anderen Fuß auf das zweite Pedal unter das Pedalsicherungsband.

Benutzung:

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

Absteigen:

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

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

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

U/min und Wattleistung von Stufe 1 bis Stufe 32 für ET 6 PRO Art.-Nr. 2003

Stufe↓/ U/min→	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
1	8	14	19	26	32	39	45	50	59	64	69
2	10	17	25	32	40	49	57	64	74	81	88
3	12	20	30	38	48	59	69	77	89	98	107
4	14	24	35	45	56	69	80	90	104	115	126
5	16	28	40	51	64	79	91	104	119	132	145
6	18	31	45	57	72	89	103	118	134	149	164
7	20	34	50	63	80	98	115	131	148	166	183
8	21	37	55	69	88	107	126	144	163	182	201
9	23	40	59	76	96	117	137	158	178	198	218
10	25	43	63	83	104	126	148	171	193	214	236
11	27	46	68	90	112	136	160	184	208	231	254
12	29	49	73	97	120	146	171	198	223	248	273
13	30	52	78	103	128	156	182	211	238	265	292
14	31	55	82	109	136	166	193	224	252	282	311
15	33	58	86	115	144	176	204	237	266	297	328
16	35	61	90	121	152	185	215	250	281	313	346
17	37	64	95	128	160	194	226	263	296	328	363
18	38	68	100	134	168	204	238	276	310	344	381
19	40	71	104	140	176	213	250	289	324	360	398
20	42	74	108	146	184	222	262	302	338	376	416
21	43	77	113	152	192	232	274	315	353	392	434
22	45	80	117	159	200	241	285	328	368	408	452
23	47	83	122	165	208	250	297	341	382	424	470
24	48	86	126	171	216	260	309	354	396	440	488
25	49	89	131	177	224	270	320	367	410	456	506
26	51	92	136	183	232	279	331	380	425	473	524
27	53	95	141	189	240	288	342	393	440	489	543
28	54	98	145	195	248	297	353	406	455	506	562
29	55	101	150	201	256	307	365	420	471	523	581
30	56	104	154	207	264	317	377	433	486	540	600
31	57	107	159	213	272	327	389	446	501	557	619
32	59	110	164	220	280	337	401	459	516	574	638

Anmerkung:

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

2. Das Gerät wurde vor Auslieferung werksseitig geeicht und erfüllt somit den Anforderungen der Klassifizierung "Mit hohen Anzeigegenauigkeit". Wenn Sie Zweifel an der Anzeige des Gerätes haben wenden Sie sich an Ihren Verkäufer oder Hersteller zwecks Überprüfung/Einstellung des Gerätes.



ANZEIGEN:

Umdrehung per Minute (RPM) : 15~999
(Anzeige wechselt alle 6 Sekunden mit km/h)

Geschwindigkeit (SPEED) : 0.0~99.9 km/h
(Anzeige wechselt alle 6 Sekunden mit RPM)

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

KM/Entfernung (DISTANCE) : 0.00~99.99 km

Kalorien (CALORIES) : 0~999kcal

Watt : 0-999
(Anzeige wechselt alle 6 Sekunden mit Level)

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

Widerstandslevel : 1~32 Stufe
(Anzeige wechselt alle 6 Sekunden mit Watt)

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

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

FUNKTIONSBESCHREIBUNG

Inbetriebnahme

1) Verbinden Sie das Netzanschlusskabel mit dem ET 6 PRO und einer vorschriftsmäßig angeschlossenen Steckdose und schalten Sie den Hauptschalter ein. Die Anzeige im Computer leuchtet begleitet von einem Signalton auf und zeigt kurz interne Daten für die Geschwindigkeitsprogrammierung und der Bluetooth Schnittstelle auf. Anschließend erscheint im Display MANUAL und Sie befinden sich im manuellen Programm.

2) Drücken Sie die +/- Tasten und eine der Programm-Rubriken (MANUAL, PROGRAM, WATT, USER, H.R.C. anzuwählen und bestätigen Sie die Programmauswahl 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. 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.

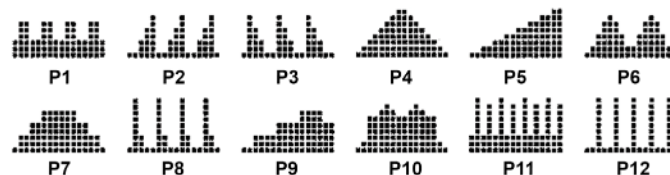
5) Der Computer schaltet sich ca. 4 Minuten nach Beendigung des Trainings automatisch ab in Standby Betrieb. Wir empfehlen den Hauptschalter nach jedem Training auszuschalten.

1. MANUAL: Manuelles Programm

Bei der Programmauswahl die Rubrik MANUAL mittels der +/- Tasten auswählen und mit der F-Taste bestätigen. 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 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. 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. 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 300 Watt verändert werden. Mit den +/- Tasten wird der WATT-Wert eingestellt. Der eingeebnete WATT-Wert bleibt unabhängig von der Tretgeschwindigkeit durch automatisches Anpassen des Widerstandes konstant. Mit der Taste START/STOP starten Sie das Watt-Programm.

4. USER: individuelles Programme:

Bei der Programmauswahl die Rubrik USER mittels der +/- Tasten auswählen und mit der F-Taste bestätigen. Entwerfen Sie Ihr eigenes Programmprofil. Bei diesem Programm kann der Widerstand jedes Abschnittes (18 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 18 Balken vor und starten Sie nach letzter Balkeneingabe das Programm mittels der START/STOP -Taste. Das eingestellte Programmprofil wird automatisch gespeichert und kann bei Bedarf überschrieben werden. Vorgabemöglichkeiten sind in diesem Programm nicht verfügbar.

5. 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 und errechnen daraus die Pulsobergrenze 55%, 75% oder 90% des maximalen Pulswerts. Aufrufen der Vorgabemöglichkeiten ALTER / ZEIT / ENTFERNUNG / KALORIEN durch Drücken der F-Taste und Einstellen der Werte mittels der +/- Tasten. Die PULS Anzeige blinkt sobald während des Trainings die Pulsobergrenze erreicht wird.

55% -- DIÄT PROGRAMM
75% -- GESUNDHEITSPROGRAMM
90% -- SPORTPROGRAMM

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 Handpulssensoren 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 Fitnesstest funktioniert keine andere Anzeige.

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

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 Schaden 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 Sendegerät (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.

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. **Achtung:** Die Kinomap APP bietet eine kostenlose Testversion für 7/14 Tagen. Danach fallen Gebühren an welche auf der Homepage von KINOMAP aufgeführt sind.

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



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 unsach-

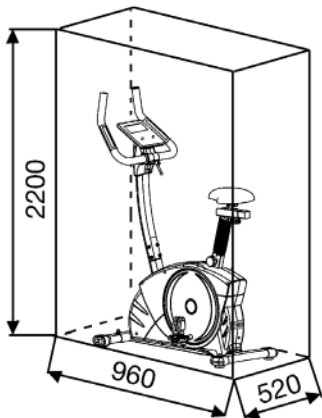
gemäße Behandlung, Gewaltanwendung und Eingriffen die ohne vorherige Absprache mit unserer Service Abteilung vorgenommen werden, erlischt die Garantie.

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!

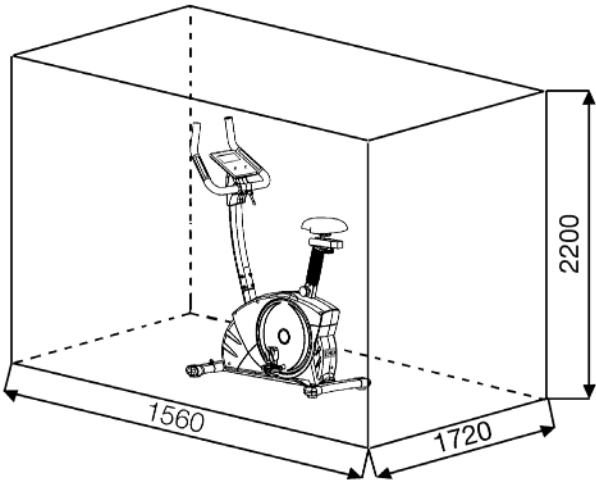
Eine Inanspruchnahme von Garantieleistungen erwirkt keine Verlängerung der Garantiezeit.

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



Trainings-
(für Gerät



(Trainingsfläche und Sicherheitsfläche
(umlaufend 60cm))

Reinigung, Wartung und Lagerung des Ergometers:

1. Reinigung

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

2. Lagerung

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

3. Wartung

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

Störungsbeseitigung:

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

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

Trainingsanleitung

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

1. Intensität:

Die Stufe der körperlichen Belastung beim Training muß den Punkt der normalen Belastung überschreiten, ohne dabei den Punkt der Atemlosigkeit und /oder der Erschöpfung zu erreichen. Ein geeigneter Richtwert für ein effektives Training kann dabei der Puls sein. Dieser sollte sich während des Trainings in dem Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befinden (Ermittlung und Berechnung siehe Tabelle und Formel).

Während der ersten Wochen sollte sich der Puls während des Trainings im unteren Bereich von 70% des Maximalpulses befinden. Im Laufe der darauffolgenden Wochen und Monate sollte die Pulsfrequenz langsam bis zur Obergrenze von 85% des Maximalpulses gesteigert werden. Je größer die Kondition des Trainierenden wird, desto mehr müssen die Trainingsanforderungen gesteigert werden, um in den Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses zu gelangen. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer und/oder einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen möglich. Wird die Pulsfrequenz nicht in der Computeranzeige angezeigt oder wollen Sie sicherheitshalber Ihre Pulsfrequenz, die durch eventuelle Anwendungsfehler o.ä. falsch angezeigt werden könnte, kontrollieren, können Sie zu folgenden Hilfsmitteln greifen:

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

2. Häufigkeit:

Die meisten Experten empfehlen die Kombination einer gesundheitsbewußten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muß, und körperlicher Ertüchtigungen drei- bis fünfmal in der Woche.

Ein normaler Erwachsener muß zweimal pro Woche trainieren, um seine derzeitige Verfassung zu erhalten. Um seine Kondition zu verbessern und sein Körpergewicht zu verändern, benötigt er mindestens drei Trainingseinheiten pro Woche. Ideal bleibt natürlich eine Häufigkeit von fünf Trainingseinheiten pro Woche.

3. Gestaltung des Trainings

Jede Trainingseinheit sollte aus drei Trainingsphasen bestehen:

„Aufwärm-Phase“, „Trainings-Phase“ und „Abkühl-Phase“.

In der „Aufwärm-Phase“ soll die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam gesteigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen über eine Dauer von fünf bis zehn Minuten möglich.

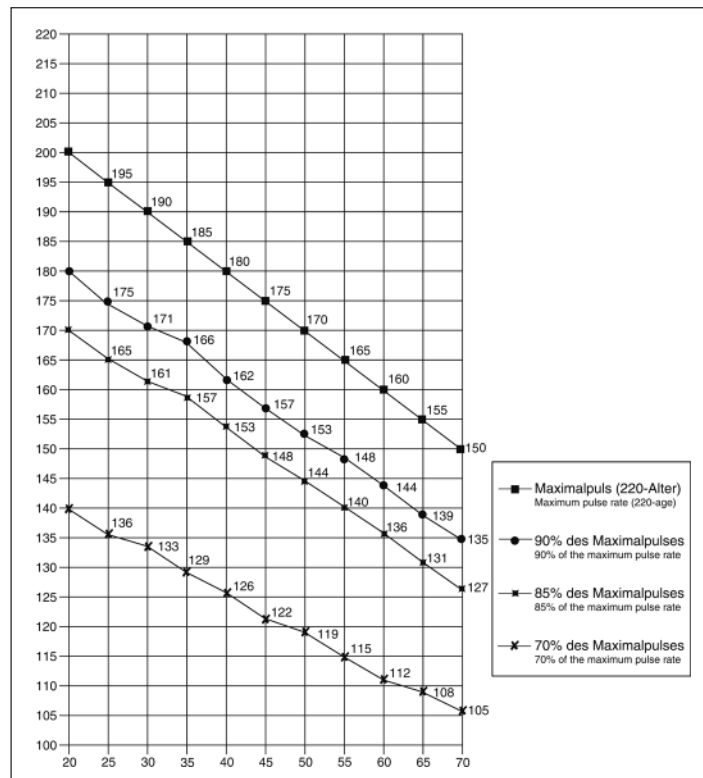
Danach sollte das eigentliche Training („Trainings-Phase“) beginnen. Die Trainingsbelastung sollte erst einige Minuten gering sein und dann für eine Periode von 15 bis 30 Minuten so gesteigert werden, daß sich der Puls im Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befindet.

Um den Kreislauf nach der „Trainings-Phase“ zu unterstützen und einem Muskelkater oder Zerrungen vorzubeugen, muß nach der „Trainings-Phase“ noch die „Abkühl-Phase“ eingehalten werden. In dieser sollten, fünf bis zehn Minuten lang, Dehnungsübungen und/oder leichte gymnastische Übungen durchgeführt werden.

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

4. Motivation

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



Berechnungsformeln: Maximalpuls = $220 - \text{Alter}$
 90% des Maximalpuls = $(220 - \text{Alter}) \times 0,9$
 85% des Maximalpuls = $(220 - \text{Alter}) \times 0,85$
 70% des Maximalpuls = $(220 - \text{Alter}) \times 0,7$

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.

1. Summary of Parts	Page 3 - 4
2. Important Recommendations and Safety Information	Page 15
3. Parts List-List of spare parts-tec. Data	Page 16 - 18
4. Assembly Instructions With Exploded Diagrams Mount, use and dismount	Page 19 - 21
5. Watt table	Page 21
6. Computer instructions-trouble shooting Cleaning, Check and Storage	Page 22 - 24
7. Training Instructions-Warm-up	Page 25

Dear customer,

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

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert



Important Recommendations and Safety Instructions

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

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

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

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

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

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

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

7. WARNING! Your health can be impaired by incorrect or excessive training. 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 unit has a resistance device with 32 levels. This makes it possible to increase or reduce the braking resistance and thus the amount of effort required in the training. Pressing the button with „-“ reduces the braking resistance and thus the amount of effort required in the training. Pressing the button „+“ increases the braking resistance and thus the amount of effort required in the training.

20. This machine has been tested and certified in compliance with EN ISO 20957-1:2013 and EN ISO 20957-5:2016 „H/A“. The maximum permissible load (=body weight) is specified as 150 kg. The classification of HA means this exercise bike is designed for home use only and with good accuracy class, the variations of power consuming are within $\pm 5W$ up to 50W and $\pm 10\%$ over 50W. This item's computer corresponds to the basic demands of the EMV Directive of 2014/30/EU.

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

Parts list – List of spare parts ET6 Order No. 2003

Technical data: Issue: 01.10. 2020

Ergometer with high accuracy of class H/A

- Electric induction braking
- 32 stepped resistance control
- Approx. 12 kg flywheel mass
- 12 stored training programs
- 3 heart rate programs
- 1 individual programs
- 1 manual program
- 1 speed independent program (10-300 Watt, resistance adjustable in 5 Watt steps)
- Hand pulse measurement and receiver for chest belt
- Horizontally and vertically adjustable comfort saddle
- Saddle and handlebar inclination adjustable
- Floor level compensation
- Transport rollers
- Back Light LCD Display shows simultaneously: Time, Speed, Distance, approx. calorie consumption, RPM, Watt and pulse frequency
- Inputs of limits: Time, Distance, approx. Calories, Pulse frequency and Watt
- Announcement of limits
- Fitness-Test (Recovery Function)
- Integrated holder for smartphones and tablets
- USB port for charging during exercising
- Bluetooth-Connection for KINOMAP (APP for IOS and Android)
- Electrical data: 220-240V/50-60Hz~/60Watt
- Load max. 150 kg (Body weight)

Items weight: 40kg

Space requirement approx.: L 96 x W 52 x H 140 cm

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

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

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

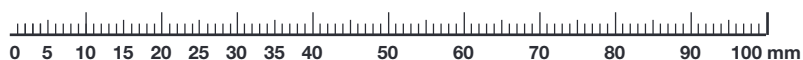


Illustration No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to Stück	ET-Number
1	Main frame		1		33-2003-01-SW
2	Front bottom tube		1	1	33-2003-02-SW
3	Rear bottom tube		1	1	33-2003-03-SW
4	Handlebar post		1	1	33-2003-04-SW
5	Handlebar		1	4	33-2003-05-SW
6	Saddle Post		1	1+38	33-2003-06-SW
7	Saddle bracket		1	38	36-9814-12-BT
7a	Saddle		1	38	36-9107-06-BT
8	Computer		1	4	36-2003-03-BT
9L	Pedal left		1	10R	36-9109-84-BT
9R	Pedal right		1	10L	36-9109-85-BT
10L	Crank left		1	64	33-9109-82-SW
10R	Crank right		1	64	33-9109-83-SW
11L	Front end cap left		1	2	36-9108-54-BT
11R	Front end cap right		1	2	36-9108-55-BT
12	End cap with height adjustment		2	3	36-9108-56-BT
13	Carriage bolt	M10x57	2	1+2	39-10026
14	Washer	10//20	3	13	39-10206-CR
15	Spring washer	for M10	2	13	39-9995-CR
16	Cap nut	M10	2	13	39-10021
17	Bolt	M8x16	10	1,3+4	39-9888-CR
18	Spring washer	for M8	10	17	39-9864-VC
19	Washer	8//16	13	7,17+25	39-10018-CR
20	Adjustable foot		2	3	36-9805-24-BT
21	Controller cable		1	22+71	36-2003-05-BT
22	Connection cable		1	8+21	36-2003-06-BT
23 a	Computer cover a		1	4+23b	36-9108-57-BT
23 b	Computer cover b		1	4+23a	36-9108-58-BT
24	Screw	M5x12	2	23	39-9988
25	L-shaped knob		1	4+5	36-9107-29-BT
26	Screw	4.2x18	13	10,23,71+77	36-9111-38-BT

Illustration No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to Stück	ET-Number
27	Screw		4	8	39-9903-SW
28	Pulse cable		1	5+30	36-9107-07-BT
29 a	Handlebar grip		2	5	36-9109-59-BT
29 b	Handlebar grip		2	5	36-9805-15-BT
30	Pulse unit		2	5+28	36-9107-08-BT
31	Round plug		2	5	36-9211-21-BT
32	Quick release		1	1+6	36-9211-18-BT
33	Saddle bushing		1	1	36-9109-60-BT
34	Saddle support wrapping		1	6	36-9805-11-BT
35	Knob		1	36	36-9211-19-BT
36	Fixed bracket		1	38	33-9211-08-SI
37	Square plug		2	38	36-9211-23-BT
38	Saddle slide		1	6+7	33-9211-07-SI
39	Round plug		1	38	36-9109-61-BT
40	Power cord		1	75	36-9836113-BT
41	Curved washer	8//19	2	17	39-9966-CR
42	Spring		1	4	36-9109-62-BT
43	Plug		1	45	36-2003-07-BT
44	Axle nut	M10x1.25	2	64	39-9820-SI
45	Turn plate		2	10	36-2003-04-BT
46L	Chain cover left		1	1+46R	36-2003-01-BT
46R	Chain cover right		1	1+46L	36-2003-02-BT
47	Screw		14	10+45	36-9836-22-BT
48	C-clip	C17	2	64	39-9805-32-BT
49	Bearing	6203Z	4	1+52	36-9805-31-BT
50	Square plug		1	1	36-9109-64-BT
51	Spring		1	52	36-9109-65-BT
52	Idle wheel bracket		1	56	33-9109-18-SI
53	Sensor		1	1+71	36-9109-66-BT
54	Bolt		8	56	39-9911
55	Washer	6//16	8	54	39-10013-VC
56	EMS Flywheel		1	1	33-9109-19-SI
57	Nylon bushing		1	52	36-9109-67-BT
58	Nylon washer		1	52	36-9814-20-BT
59	Rubber ring 1		1	1	36-9109-68-BT
60	Rubber ring 2		1	1	36-9109-69-BT
61	Screw	M6x15	4	63+64	39-10120-SW
62	Spring washer	for M6	12	54+61	39-9865-SW
63	Belt wheel		1	64	36-9109-70-BT
64	Axle		1	63	33-9109-20-SI
65	Nylon nut	M6	4	4	39-9861-VZ
66	Power supply holder		1	46	36-2003-08-BT
67	Nylon nut	M8	1	56	39-9918-CR
68	Belt		1	56+63	36-9109-72-BT
69	Screw	4.2x25	6	46	39-9909-SW
70	Wave washer		1	64	36-9918-22-BT
71	Controller board		1	77	36-2003-09-BT
72	EMS connector wire		1	56+71	36-9109-74-BT
73	Magnet		1	63	36-1122-23-BT
74	Small round cover		2	45	36-2003-10-BT
75	Power outlet		1	66	36-2003-11-BT
76	Switch		1	66	36-2003-12-BT
77	Fixed frame		1	1	33-2003-07-SW
78	Screw	4x15	2	75	39-10188
79	Power wire		1	75+76	36-2003-13-BT

Assembly Instructions

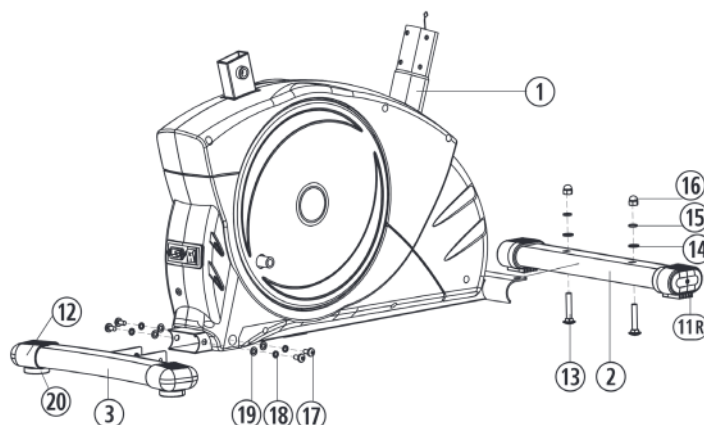
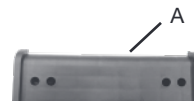
Before beginning assembly, be sure to observe our recommendations and safety instruction. Remove all the part of your cycle from the carton and place them on the floor carefully. Some parts are pre-assembled. Assembly time: 30 - 40 min.

Step 1:

Attach the front and rear stabilizer (2+3) at mainframe (1).

1. Attach the rear stabilizer (3) assembled with 2 rear caps (12) and adjustable feet (20) to main frame (1), using 2 Allen head bolts (17), 2 washers (19) and 2 spring washers (18). You can use adjustable feet (20) to level the bike at uneven floor.
2. Please dismount the plastic protection from front side of main frame and use the screw material for assembly the front foot. Attach the front stabilizer (2) assembled with 2 front caps with transportation roller (11) to main frame (1), using 2 carriages bolts (13), 2 washers (14), 2 spring washers (15) and two cap nuts (16).

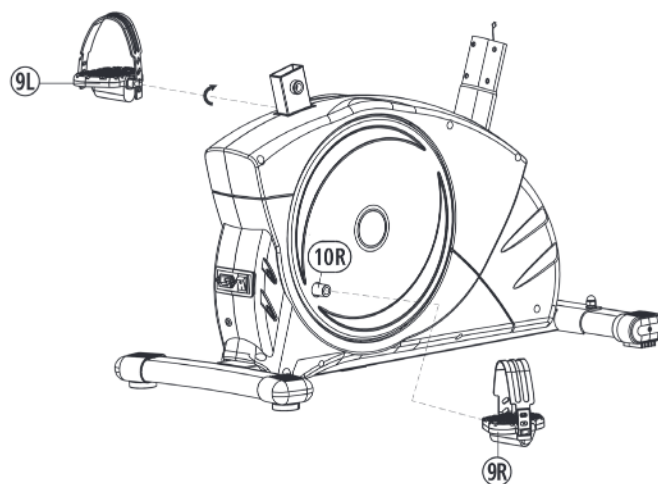
Part „A“ serves as a transport safety device and it is no need after build up.



Step 2:

Attach the pedals (9R+9L) at pedal crank (10).

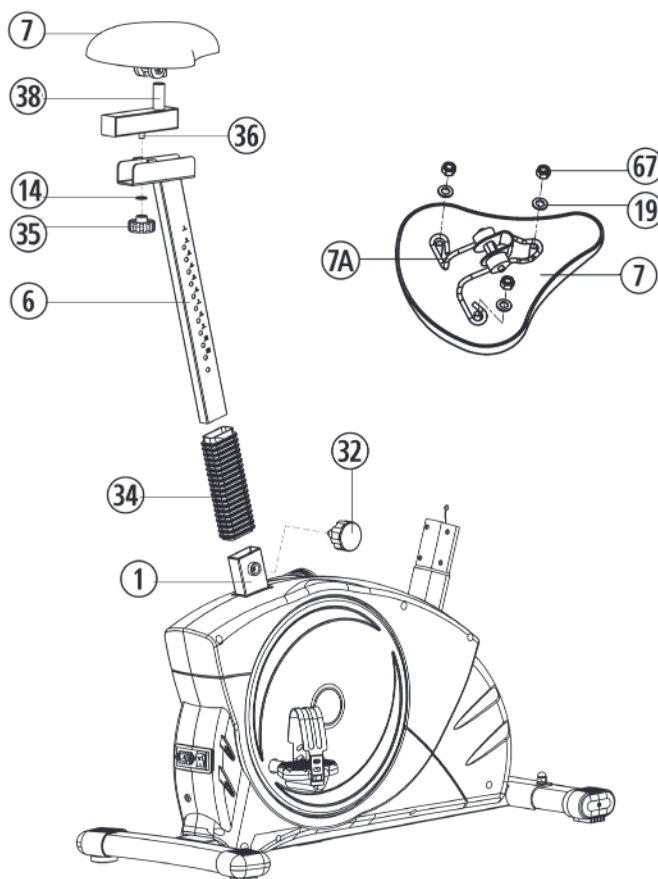
1. Attach the pedal straps to the appropriate pedals (9R+9L).
NOTE: The end with many adjustable holes must be set outwards.
2. The pedals (9R+9L) are marked with „R“ & „L“
NOTE: Right and Left is specified as viewed seated on the machine during training.
Connect each pedal (9R+9L) to the matching pedal crank (10R+10L)
(NOTE: The right pedal „R“ should be threaded on clockwise. The left pedal „L“ should be threaded on **counter-clockwise**.)



Step 3:

Attach the seat (7) and seat post (6).

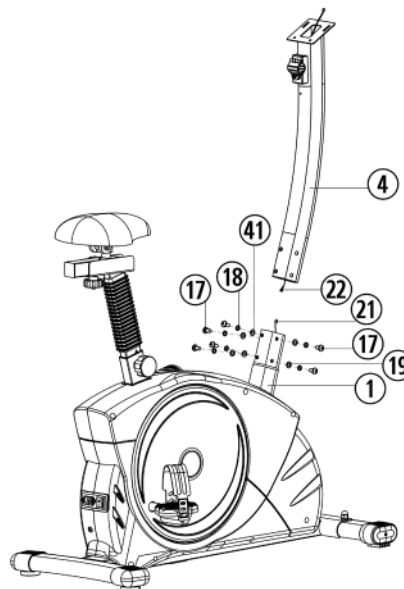
1. Slide the plastic collar (34) to cover the seat post (6). Insert the seat post (6) to seat post mounting tube of mainframe (1) and secure in position with the seat post quick release (32).
2. Place the saddle (7) with the seat surface downwards. Place the saddle bracket (7a) on the upwards pointing bottom of the saddle (7). The threaded pieces on the bottom of the saddle must project through the corresponding holes in the saddle bracket (7a). Place washers (19) on the threaded pieces, screw on nuts (67) and tighten firmly.
3. Put the clamp of seat (7) to the seat slide (38) and tighten the seat firmly into your desired position.
4. After place the seat slide (38) with seat (7) onto the seat post (6) fix it with washer (14) star grip nut (35), you can move the seat slide to adjust your desired position.



Step 4:

Attach the handlebar post (4) at mainframe (1).

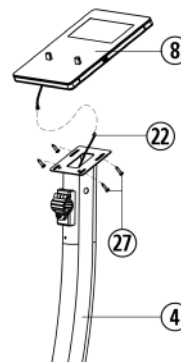
1. Remove the pre-assembled 6 Allen head bolt (17), 4 washers (19), 2 washers (41) and 6 spring washers (18) from main frame (1).
2. Attach the front post (4) to the front post mounting tube of main frame (1) and connect the plug of control cable (21) to the socket of the connection cable (22).
3. Insert the front post (4) to mainframe (1) and secure, using 6 Allen head bolts (17), 6 spring washers (18), 2 washers (41) and 4 washers (19).



Step 5:

Attach the computer (8) at handlebar post (4).

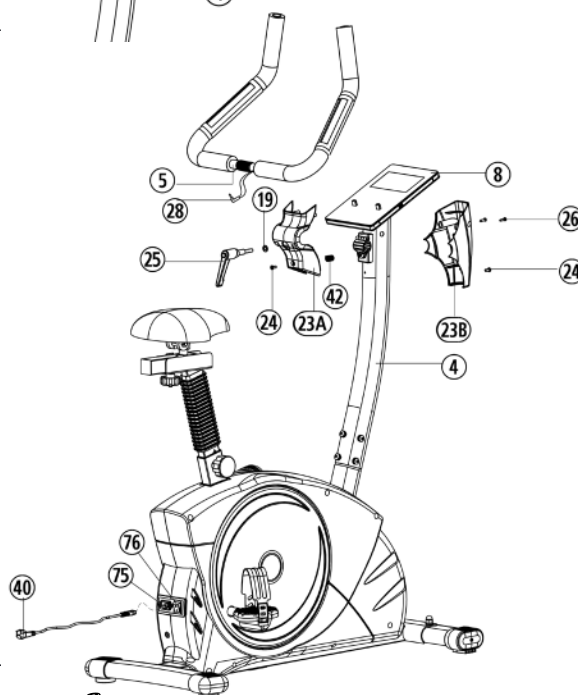
1. Remove the screws (27) to fix the computer from backside of computer (8).
2. Put in the plug of connection cable (22) into the socket from computers (8) backside.
3. Attach the computer (8) on top of handlebar post (4) with and tighten with screws (27). (Attention: Ensure that the cable loom are not crunched or pinched during installation.)



Step 6:

Attach the handlebar (5).

1. Attach the handlebar (5) to the welded clamp of front post (4) and secure with clamp first. Then put on the decoration cover (23a) and a washer and the handlebar grip screw (25) to tighten the handlebar (5) firmly. Fix the decoration cap (23a) with screw (24).
2. Insert the plug of hand pulse wire (28) to the jack of the computer (8). Attach the handlebar cover (23b) with screws (24+26).
3. Plug the mains cable (40) into the mains connection socket (75) and into a properly connected socket (230V ~ 50Hz). Then switch on the main switch (76).



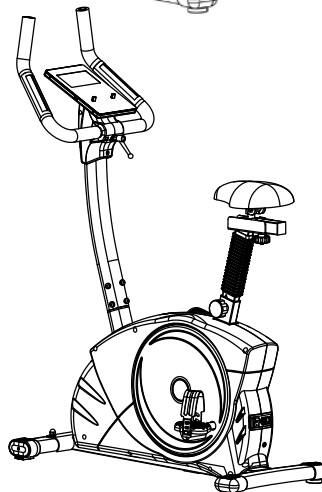
Step 7:

Checks

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

Note:

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



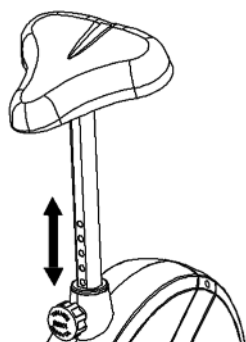
Mount, Use & Dismount

Transportation of Equipment:

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

Adjustment – Seat Position

For an effective workout, the seat must be adjusted properly. While your 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.

Mount, Use & Dismount

Mount:

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

Use:

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

Dismount:

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

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

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

RPM and Power Level Stufe 1 - Level 32 for ET 6 PRO Art.-No. 2003.

Level↓/ RPM→	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
1	8	14	19	26	32	39	45	50	59	64	69
2	10	17	25	32	40	49	57	64	74	81	88
3	12	20	30	38	48	59	69	77	89	98	107
4	14	24	35	45	56	69	80	90	104	115	126
5	16	28	40	51	64	79	91	104	119	132	145
6	18	31	45	57	72	89	103	118	134	149	164
7	20	34	50	63	80	98	115	131	148	166	183
8	21	37	55	69	88	107	126	144	163	182	201
9	23	40	59	76	96	117	137	158	178	198	218
10	25	43	63	83	104	126	148	171	193	214	236
11	27	46	68	90	112	136	160	184	208	231	254
12	29	49	73	97	120	146	171	198	223	248	273
13	30	52	78	103	128	156	182	211	238	265	292
14	31	55	82	109	136	166	193	224	252	282	311
15	33	58	86	115	144	176	204	237	266	297	328
16	35	61	90	121	152	185	215	250	281	313	346
17	37	64	95	128	160	194	226	263	296	328	363
18	38	68	100	134	168	204	238	276	310	344	381
19	40	71	104	140	176	213	250	289	324	360	398
20	42	74	108	146	184	222	262	302	338	376	416
21	43	77	113	152	192	232	274	315	353	392	434
22	45	80	117	159	200	241	285	328	368	408	452
23	47	83	122	165	208	250	297	341	382	424	470
24	48	86	126	171	216	260	309	354	396	440	488
25	49	89	131	177	224	270	320	367	410	456	506
26	51	92	136	183	232	279	331	380	425	473	524
27	53	95	141	189	240	288	342	393	440	489	543
28	54	98	145	195	248	297	353	406	455	506	562
29	55	101	150	201	256	307	365	420	471	523	581
30	56	104	154	207	264	317	377	433	486	540	600
31	57	107	159	213	272	327	389	446	501	557	619
32	59	110	164	220	280	337	401	459	516	574	638

Remarks:

- The power consumptions (Watt) are calibrated by measuring the driving speed (min-1) of axle and the braking torque (Nm).
- Your equipment was calibrated to fulfill the requirements of its accuracy classification before shipment, If you have doubts about the accuracy, please contact with your local retailer or send it to accredited test laboratory to ensure or calibrate it.

Computer instruction for ET 6



DISPLAY:

RPM : 15~999

(Alternates with SPEED every 6 seconds.)

SPEED : 0.0~99.9 km/h

(Alternates with RPM every 6 seconds.)

TIME : 00:00~99:59.

DISTANCE : 0.00~99.99 km

CALORIES : 0~999kcal

WATT : 0~999

(Alternates with LEVEL every 6 seconds.)

PULSE : P~40~240, max value is available.

(Heart symbol flashes on/off if pulse data transmit.)

LEVEL : 1~32 level

(Alternates with WATT every 6 seconds.)

PROGRAM : MANUAL; PROGRAM (P1~P12);

WATT; USER; H.R.C.

KEY FUNCTIONS

1. **START/STOP key**: Starts or stops/interrupts 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.
6. **TEST key**: Fitness test by measuring your recovery rate. (F1-6)

OPERATION

Use

1) Connect the power cord with the ET 6 PRO and one correctly connected socket and turn on the main switch. The display in the computer lights up accompanied by a signal tone and briefly shows internal data for speed programming and the Bluetooth interface. Then MANUAL appears in the display and you are in the manual program.

2) Use the +/- keys to select a program category: MANUAL, PROGRAM, WATT, USER, 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. All values reached up to that point are save until the device switched off and you can continue training based on these values or you can set all functions to zero using the „L“ key.

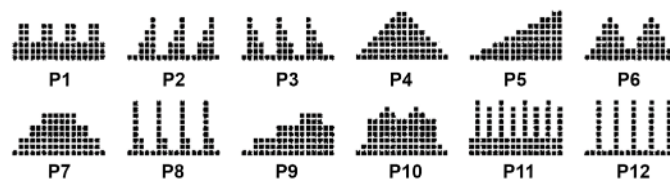
5) The computer switches off automatically approx. 4 minutes after the end of the training. We recommend to turn off the main switch after each training.

1. MANUAL: manually program:

When selecting the program, select the MANUAL category using the +/- keys and confirm with the F-key. Call up the setting options LEVEL / 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. Call up the default options 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. 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 300 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.

4. USER: 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 (18 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 18 bars and start the program after the last bar entry using the START/STOP-key. The set program profile is saved automatically and can be overwritten if you like. Default options are not available in this program.

5. 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 and use this to calculate the upper pulse limit 55%, 75% or 90% of the maximum heart rate value. Calling up the default options AGE / TIME / DISTANCE / CALORIES by pressing the F-key and setting the values using the +/- keys. The PULSE display flashes as soon as the upper pulse limit is reached during training.

55% -- DIET PROGRAM

75% -- HEALTH PROGRAM

90% -- SPORTS PROGRAM

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.

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	Unter 10

PULSE RATE

1. Hand pulse measurement:

On the left and right handlebar grip part two metal contact plates are inserted 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 built 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.

Kinomap HEIMSPORT 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.

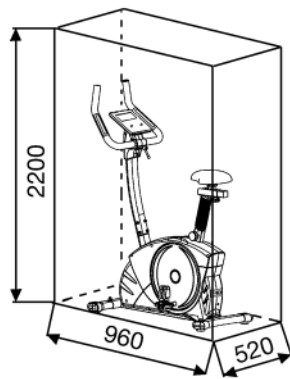
Download the app and connect

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. **Attention:** The Kinomap APP offers a free trial version for 7/14 days. After that, fees will apply which are listed on the KINOMAP homepage.

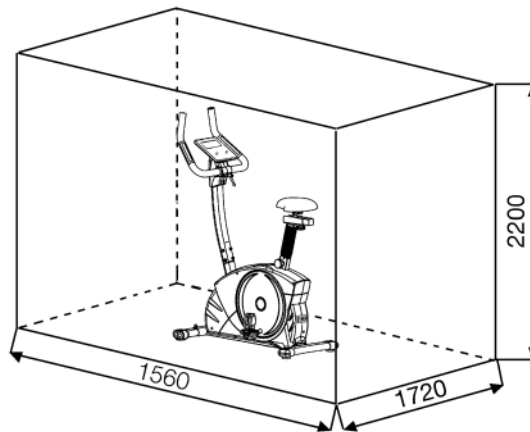
Further information regarding the Kinomap APP can be found at:
<https://www.kinomap.com/en/>



Training area in mm
(for home trainer and user)



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



Cleaning, Checks and Storage of the Ergometer bike:

1. Cleaning

Use only a less wet cloth for cleaning. **Caution:** Never use benzene, thinner or other aggressive cleaning agents for surface cleaning as this damage caused.

The device is only for private home use and for use suitable indoors. Keep the unit clean and moisture from the device.

2. Storage

Plug out the power supply unit while intending the unit for more than 4 weeks not to use. 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 has no value at Display if you press any key.	No power cord is well plugged or wall power is without power.	Check that the power cord is properly plugged in, possibly with another electric device check if the wall power is fine.
Computer is not counting data and do not switch on after start cycling.	Sensor impulse missing base on not well plugged connection	Check the plug connections at computer and inside of handlebar support.
Computer is not counting data and do not switch on after start cycling.	Sensor impulse missing base on not correct position of sensor.	Take off the cover and check the distance between magnet and Sensor. The magnet at turning belt wheel should have only less than < 5mm distance against the sensor position.
No pulse value	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 instructions

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

1. Intensity:

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

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

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

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

2. Frequency

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

3. Planning the training

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

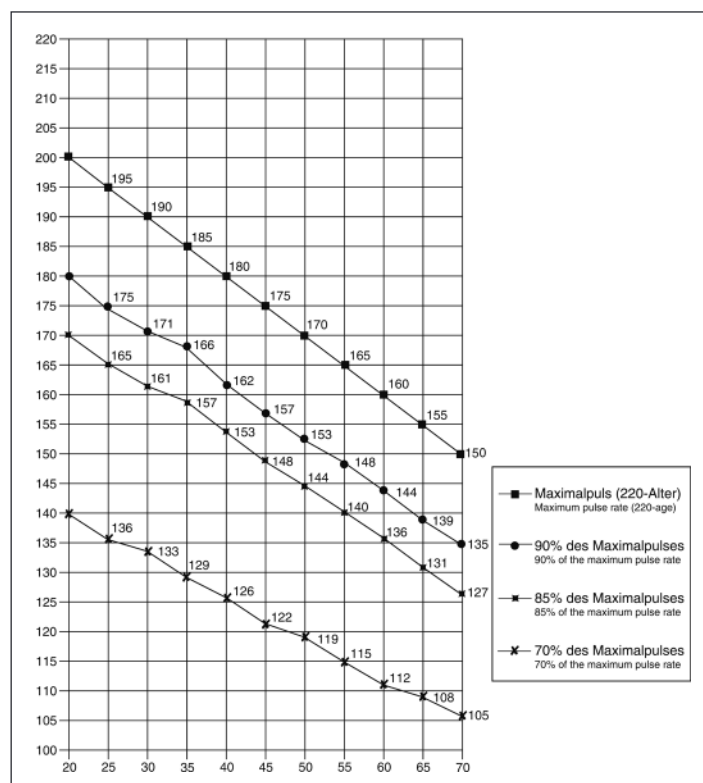
Then the actual training (training phase) should begin. The training exertion should be relatively low for the first few minutes and then raised over a period of 15 to 30 minutes such that the pulse rate reaches the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate.

In order to support the circulation after the training phase and to prevent aching or strained muscles later, it is necessary to follow the training phase with a cool-down phase. This should consist of stretching exercises and / or light gymnastic exercises for a period of five to ten minutes.

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

4. Motivation

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



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

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.

1. Aperçu des pièces	Page 3 - 4
2. Recommandations importantes et règles de sécurité	Page 26
3. Nomenclature-Caractéristiques techniques Liste des pièces de rechange	Page 27 - 29
4. Notice de montage avec écorchés Monter, utiliser & descendre	Page 30 - 32
5. Watte tableau	Page 32
6. Manuel d'utilisation du calculateur électronique, Corrections-Nettoyage, Entretien et stockage	Page 33 - 35
7. Recommandations pour l'entraînement exercices d'échauffement	Page 36

Chère cliente, cher client,

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

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

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

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



Recommandations importantes et consignes de sécurité

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

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

2. Avant la première utilisation et à intervalles réguliers (environ tous les 50 heures d'ouverture), le serrage de toutes les vis, écrous et autres vérifiez les connexions et les puits d'accès et les joints avec une certaine traiter lubrifiant afin que le bon état de fonctionnement de l'équipement est assurée. 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 in-exacts. Le fait de s'entraîner excessif sait dommage de santé sérieux ou mènent vers la mort

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

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

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

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

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

en fonction de l'appareil, doivent systématiquement bien tenir le pied et posséder une semelle antidérapante.

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

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

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

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

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

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

17. 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 32 niveaux. Cela permet de réduire ou d'augmenter la résistance de freinage et ainsi le niveau d'entraînement. En tournant le bouton de réglage de la résistance vers niveau 1, cela entraîne une diminution de la résistance de freinage et ainsi du niveau d'entraînement. En tournant le bouton de réglage de la résistance vers le niveau 16, cela entraîne une augmentation de la résistance de freinage et ainsi du niveau d'entraînement.

20. Cet appareil a été contrôlé et certifié suivant les normes wird EN ISO 20957-1:2013 et EN ISO 20957-5:2016 „H/A“. La charge (=poids) maximale admise a été fixée à 150 kg. La classification HA implique que ce vélo d'exercice a été conçu uniquement pour l'usage domestique. Cette classification garantit que l'anomalie dans la consommation énergétique d'un appareil jusqu'à 50W ne dépasse pas ±5W et celle d'un appareil supérieur à 50 W ne dépasse pas ±10%. Cet ordinateur d'appareils correspond aux demandes fondamentales d'elle EMV Directive en 2014/30/EU.

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

Liste des pièces- Liste des pièces de rechange
ET 6 PRO N° de commande 2003

Caractéristiques techniques : Version du : 01/ 10/ 2020

Ergomètre de la classe H/A avec la haute précision d'annonce

- Système de freinage par induction
- Réglage automatisé de 32 niveaux de résistance
- Masse tournante : environ 12 kg
- 12 programmes de résistance prévus
- 3 programmes de fréquence cardiaque (fonctionnant par impulsion)
- programme de manuellement
- programme indépendant de la vitesse de rotation (réglable de 10 à 300 watts en incréments de 5 watts)
- Mesure des pulsations au guidon et récepteur pour ceinture de fréquence cardiaque sans fil
- Réglable horizontal et vertical de la selle (verrouillage rapide)
- Inclinaison ajustable de la selle et du guidon
- Pied bouche avec réglage en hauteur, roues de transport
- 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.
- Saisie de valeurs limites personnelles telles que le temps, la distance, environ consommation de calories, pouls et watt possible
- Tablette pour smartphone ou tablet à votre ordinateur
- Connexion Bluetooth pour Kinomap (APP pour iOS et Android)
- Fonction de charge via une connexion USB
- Affichage Fitness Test
- Données électriques: 220-240V/50-60Hz~/60W
- Adapté pour des poids jusqu'à environ 150 kg

Poids du produit: 40Kg
Dimensions : L 96 x B 52 x H 140cm

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

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

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



Schéma N°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité Unités	Monté sur schéma n°	Numéro
1	Châssis		1		33-2003-01-SW
2	Tube de pied avant		1	1	33-2003-02-SW
3	Tube de pied arrière		1	1	33-2003-03-SW
4	Tube d'appui du guidon		1	1	33-2003-04-SW
5	Guidon		1	4	33-2003-05-SW
6	Tube d'appui de la selle		1	1+38	33-2003-06-SW
7	Fixation de selle		1	38	36-9814-12-BT
7a	Selle		1	38	36-9107-06-BT
8	Ordinateur		1	4	36-2003-03-BT
9L	Pédale gauche	9/16"L	1	10R	36-9109-84-BT
9R	Pédale droite	9/16"R	1	10L	36-9109-85-BT
10L	Pédalier gauche		1	64	33-9109-82-SW
10R	Pédalier droite		1	64	33-9109-83-SW
11L	Coiffe avec unité des roulettes de transport gauche		1	2	36-9108-54-BT
11R	Coiffe avec unité des roulettes de transport droite		1	2	36-9108-55-BT
12	Coiffe pour tube arrière		2	3	36-9108-56-BT
13	Vis à tête bombée et collet carré	M10x57	2	1+2	39-10026
14	Rondelle	10//20	3	13	39-10206-CR
15	Bague ressort	pour M10	2	13	39-9995-CR
16	Bouchon écrou à chapeau	M10	2	13	39-10021
17	Vis à tête ronde et 6 pans creux	M8x16	10	1,3+4	39-9888-CR
18	Bague ressort	pour M8	10	17	39-9864-VC
19	Rondelle	8//16	13	7,17+25	39-10018-CR
20	Pied réglable en hauteur		2	3	36-9805-24-BT
21	Câble de commande		1	22+71	36-2003-05-BT
22	Câble de connexion		1	8+21	36-2003-06-BT
23a	Revêtement de guidon a		1	4+23b	36-9108-57-BT
23b	Revêtement de guidon b		1	4+23a	36-9108-58-BT
24	Vis	M5x12	2	23	39-9988
25	Vis à poignée étoile		1	4+5	36-9107-29-BT
26	Vis	4.2x18	13	10,23,71+77	36-9111-38-BT
27	Vis		4	8	39-9903-SW
28	Câble de pouls		1	5+30	36-9107-07-BT

Schéma N°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité Unités	Monté sur schéma n°	Numéro
29 a	Couverture de guidon a		2	5	36-9109-59-BT
29 b	Couverture de guidon b		2	5	36-9805-15-BT
30	Capteur de pulsation		2	5+28	36-9107-08-BT
31	Bouchon ronde		2	5	36-9211-21-BT
32	Fermeture à vis à clé		1	1+6	36-9211-18-BT
33	Insert en caoutchouc		1	1	36-9109-60-BT
34	Revêtement de tube de selle		1	6	36-9805-11-BT
35	Ecrou à poignée étoile		1	36	36-9211-19-BT
36	Fixation		1	38	33-9211-08-SI
37	Bouchon carré		2	38	36-9211-23-BT
38	Pièce coulissante de selle		1	6+7	33-9211-07-SI
39	Bouchon rond		1	38	36-9109-61-BT
40	Cordon d'alimentation		1	75	36-9836113-BT
41	Rondelle courbé	8//19	2	17	39-9966-CR
42	Ressort		1	4	36-9109-62-BT
43	Bouchon rond		1	45	36-2003-07-BT
44	Ecrou d'axe	M10x1.25	2	64	39-9820-SI
45	Revêtement rondelle		2	10	36-2003-04-BT
46L	Capotage gauche		1	1+46R	36-2003-01-BT
46R	Capotage droite		1	1+46L	36-2003-02-BT
47	Vis		14	10+45	36-9836-22-BT
48	Bague de sécurité	C17	2	64	39-9805-32-BT
49	Roulement à billes	6203Z	4	1+52	36-9805-31-BT
50	Bouchon carré		1	1	36-9109-64-BT
51	Ressort d'étrier de serrage		1	52	36-9109-65-BT
52	Étrier de serrage		1	56	33-9109-18-SI
53	Capteur		1	1+71	36-9109-66-BT
54	Vis		8	56	39-9911
55	Rondelle	6//16	8	54	39-10013-VC
56	Volant cinétique		1	1	33-9109-19-SI
57	Douille en plastique		1	52	36-9109-67-BT
58	Rondelle en plastique		1	52	36-9814-20-BT
59	Anneau de caoutchouc 1		1	1	36-9109-68-BT
60	Anneau de caoutchouc 2		1	1	36-9109-69-BT
61	Vis	M6x15	4	63+64	39-10120-SW
62	Bague ressort	pour M6	12	54+61	39-9865-SW
63	Roue à courroie		1	64	36-9109-70-BT
64	Axe de pédalier		1	63	33-9109-20-SI
65	Ecrou autobloquant	M6	4	4	39-9861-VZ
66	Cadre de montage		1	46	36-2003-08-BT
67	Ecrou autobloquant	M8	1	56	39-9918-CR
68	Courroie trapézoïdale		1	56+63	36-9109-72-BT
69	Vis	4.2x25	6	46	39-9909-SW
70	Rondelle ondulée		1	64	36-9918-22-BT
71	Contrôle électrique		1	77	36-2003-09-BT
72	Câble de connexion à induction		1	56+71	36-9109-74-BT
73	Aimant		1	63	36-1122-23-BT
74	Bouchon de caoutchouc		2	45	36-2003-10-BT
75	Prise de raccordement au secteur		1	66	36-2003-11-BT
76	Interrupteur principal		1	66	36-2003-12-BT
77	Support		1	1	33-2003-07-SW
78	Vis	4x15	2	75	39-10188
79	Câble connexion d'alimentation		1	75+76	36-2003-13-BT
80	Câble de connexion bleu		1	71+76	36-2003-14-BT
81	Câble de connexion marron		1	71+76	36-2003-15-BT

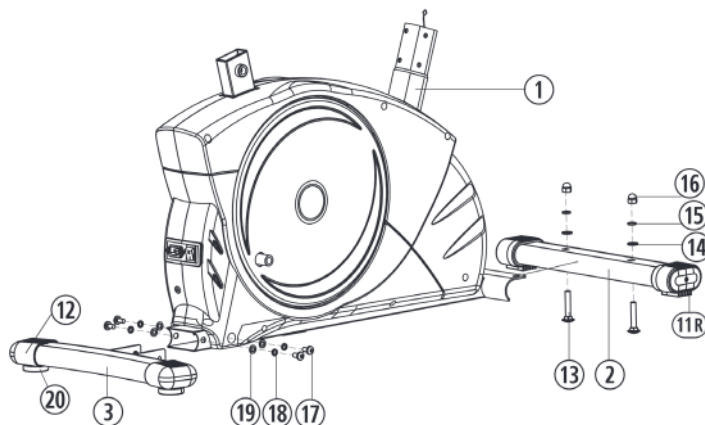
Instructions de montage

Il est strictement conseillé d'observer nos recommandations et consignes de sécurité avant de commencer le montage. Veuillez retirer les pièces détachées du carton et vérifiez si les pièces sont complètes à l'aide de la liste des pièces. Certaines pièces ont été montées préliminairement. Temps de Montage: 30 - 40 min.

Etape n° 1:

Montage du pied avant et arrière (2+3) sur le cadre de base (1).

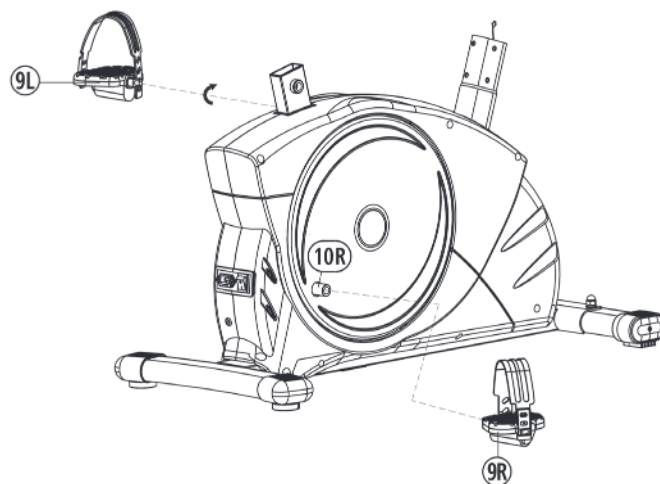
1. Dirigez le pied arrière (3) sur lequel ont été montées les couvertures de pied (12) et les vis de compensation de la hauteur (20), vers le cadre de base (1) et serrez le à vis à l'aide des vis à six pans creux (17), des rondelles (19) et des bague ressort (18). Les vis de compensation de la hauteur (20) servent à stabiliser l'appareil en cas d'inégalité.
2. S'il vous plaît démonter la protection en plastique de la base de base avant et utiliser le matériel de vis pour fixer le tube de pied avant. Dirigez le pied avant (2), sur lequel ont été montées les couvertures de pied (11) vers le cadre de base (1) et serrez à vis à l'aide des boulons bruts à tête bombée et collet carré (13), des rondelles (14), des bague ressort (15) et des écrous borgnes (16).



Etape n° 2:

Montage des pédales (9L+9R) sur les bras de manivelle (10).

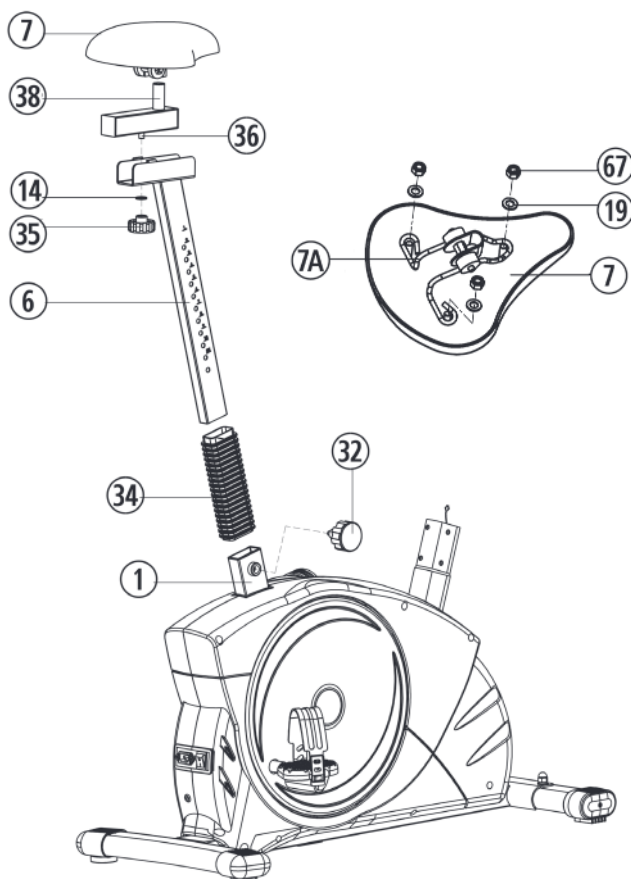
1. Montez les bandes de sécurité de pédale sur les pédales correspondantes.
(Attention : L'extrémité avec les trous servant au réglage de la grandeur doit être dirigé vers l'extérieur.)
2. Montez les pédales (9R+9L) sur les bras de manivelle (10R+10L). La pédale droite est marquée d'un „R“ et la pédale gauche est marquée d'un „L“. (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 (9R) dans le sens des aiguilles d'une montre et la pédale gauche (9L) dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.)



Etape n° 3:

Montage du tube support de selle (6) et de selle (7).

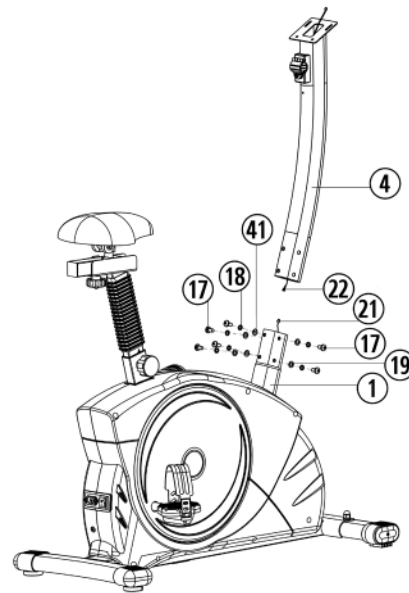
1. Glissez le gaine du tube d'appui de la selle (34) sur la tube support de selle (6) et sur le logement adéquat du cadre de base (1) et fixez celui-ci dans la position souhaitée à l'aide de la fermeture rapide (32). (Pour desserrer la fermeture rapide (32), il suffit simplement de la tourner, ce qui permet ensuite de la tirer pour pouvoir débloquer le dispositif d'arrêt de la hauteur et modifier la hauteur de la selle. Lorsque la fermeture rapide (32) est réglée au niveau souhaité, fixer de nouveau en tournant fixement).
2. Poser la selle (7) à terre en veillant à ce que la sellerie soit dirigée vers le bas. Placer la fixation de selle (7a) sur le dos du selle (7) situé sur la partie supérieure. Les filets du dos du siège doivent saillir des trous correspondants de la plaque d'appui du fixation de selle (7). Sur les pièces filetées, enfiler les rondelles (19) et vissez les écrous (67) par-dessus puis serrez-les à fond.
3. Placez la selle (7) sur le support de selle (38) et serrez-la à bloc dans l'inclinaison souhaitée
4. Placez le support de selle (38) dans la position souhaitée sur le support de selle (6) et fixez-la à l'aide de la écrou à poignée étoile (35) et rondelle intercalaire (10).



Etape n° 4:

Montage du tube support de guidon (4) sur le cadre de base (1).

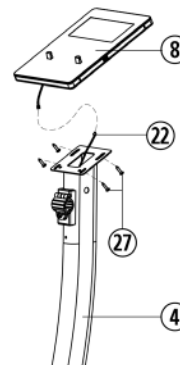
1. Retirez les vis à six pans creux (17), les rondelles (19+41) et les bague ressort (18) du logement du tube support de guidon sur le cadre de base (1).
2. Dirigez le tube support de guidon (4) sur le logement adéquat du cadre de base (1) et raccordez le câble du contrôle (21) au câble de connexion (22).
3. Glissez le tube support de guidon (4) sur le logement adéquat du cadre de base (1) sans coincer les câbles et fixez le à l'aide des vis à six pans creux (17), des rondelles (19+41) et des bague ressort (18).



Etape n° 5:

Montage de l'ordinateur (8) sur le tube de support de guidon (4).

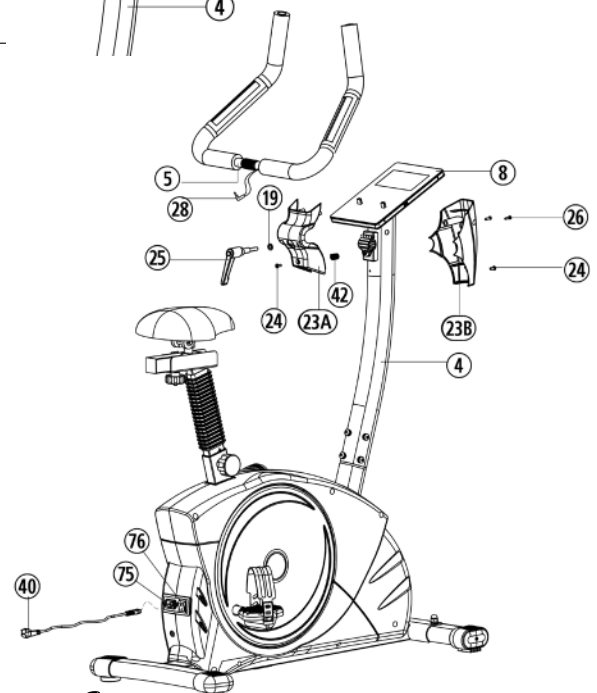
1. Retirez les vis (27) de l'ordinateur. Prenez ensuite l'ordinateur (8) et fixez son câble de connexion (22) à l'arrière de l'ordinateur (8).
2. Vissez la fixation de l'ordinateur (8) au tube de support (4) avec la vis (27). Evitez ce faisant d'abîmer le câble.



Etape n° 6:

Montage de guidon (5).

1. Placez le guidon (5) dans le guide de fixation ouvert du le tube de support (4) et serrez-y le guidon (5). Vissez le guidon (5) au tube (4) en vous servant de la vis cruciforme (32) et rondelle (19). Vissez ensuite la garniture du guidon (23a) avec vis (24). Fixez la garniture du guidon (23a) dans son guide de fixation.
2. Fixez le câble de pulsation (28) à la douille prévue, dans le dos de l'ordinateur. Vissez la garniture du guidon (23b) en vous servant des vis (24+26).
3. Branchez le câble secteur (40) dans la prise de raccordement secteur (75) et dans une prise correctement branchée (230V ~ 50Hz). Allumez ensuite l'interrupteur principal (76).



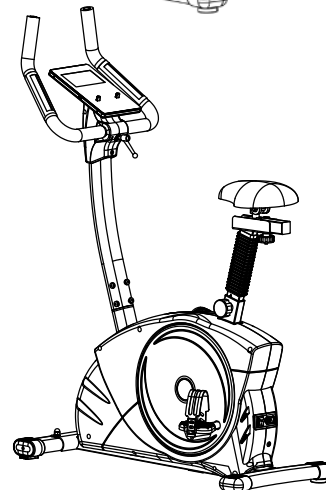
Etape n° 7:

Contrôle

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

Remarques :

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



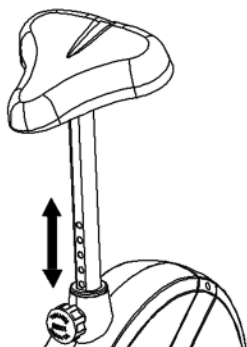
Monter, utiliser & descendre ET 6

Transport de la machine:

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

Réglage de la position de la selle

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



Attention:

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

Ne dépassez jamais la hauteur maximale de la selle.

Descendez toujours de la machine avant de modifier un réglage.

Monter, utiliser & descendre

Monter :

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

Utiliser :

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

Descendre :

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

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

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

RPM et puissance du niveau 1 au niveau 32 pour ET 6 PRO réf. 2003.

Level↓/ RPM→	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
1	8	14	19	26	32	39	45	50	59	64	69
2	10	17	25	32	40	49	57	64	74	81	88
3	12	20	30	38	48	59	69	77	89	98	107
4	14	24	35	45	56	69	80	90	104	115	126
5	16	28	40	51	64	79	91	104	119	132	145
6	18	31	45	57	72	89	103	118	134	149	164
7	20	34	50	63	80	98	115	131	148	166	183
8	21	37	55	69	88	107	126	144	163	182	201
9	23	40	59	76	96	117	137	158	178	198	218
10	25	43	63	83	104	126	148	171	193	214	236
11	27	46	68	90	112	136	160	184	208	231	254
12	29	49	73	97	120	146	171	198	223	248	273
13	30	52	78	103	128	156	182	211	238	265	292
14	31	55	82	109	136	166	193	224	252	282	311
15	33	58	86	115	144	176	204	237	266	297	328
16	35	61	90	121	152	185	215	250	281	313	346
17	37	64	95	128	160	194	226	263	296	328	363
18	38	68	100	134	168	204	238	276	310	344	381
19	40	71	104	140	176	213	250	289	324	360	398
20	42	74	108	146	184	222	262	302	338	376	416
21	43	77	113	152	192	232	274	315	353	392	434
22	45	80	117	159	200	241	285	328	368	408	452
23	47	83	122	165	208	250	297	341	382	424	470
24	48	86	126	171	216	260	309	354	396	440	488
25	49	89	131	177	224	270	320	367	410	456	506
26	51	92	136	183	232	279	331	380	425	473	524
27	53	95	141	189	240	288	342	393	440	489	543
28	54	98	145	195	248	297	353	406	455	506	562
29	55	101	150	201	256	307	365	420	471	523	581
30	56	104	154	207	264	317	377	433	486	540	600
31	57	107	159	213	272	327	389	446	501	557	619
32	59	110	164	220	280	337	401	459	516	574	638

Remarques :

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

2. Votre machine avait été calibrée afin de respecter les exigences par rapport à la classification d'exactitude avant l'expédition. En cas de doutes par rapport à l'exactitude, veuillez contacter votre fournisseur local ou envoyez la machine à un laboratoire d'essai pour vérifier sa calibration.



AFFICHER:

Révolutions par minute (RPM): 15 ~ 999

(L'affichage change toutes les 6 secondes avec km/h)

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

(L'affichage change toutes les 6 secondes avec RPM)

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

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

Calories (CALORIES): 0 ~ 999kcal

Option par défaut Watt : 0 ~ 999

(L'affichage change toutes les 6 secondes avec LEVEL)

Affichage du pouls (PULSE) : P ~ 30 ~ 240 max. valeur possible

Le symbole du cœur clignote lorsque les données de pouls sont reçues.

Profil de résistance (LEVEL): niveau 1 ~ 32

(L'affichage change toutes les 6 secondes avec WATT)

Catégories de programme : MANUA; PROGRAMME (P1-P12); WATT; USER; H.R.C.

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.

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

MODE D'EMPLOI

Installation

1) Branchez le cordon d'alimentation avec l'ET 6 PRO et une prise correctement connectée et allumez l'interrupteur principal. L'écran de l'ordinateur s'allume accompagné d'un signal sonore et affiche brièvement les données internes pour la programmation de la vitesse et l'interface Bluetooth. Ensuite, MANUAL apparaît à l'écran et vous êtes dans le programme manuel.

2) Ensuite, la sélection de programme clignote. Utilisez les touches +/- pour sélectionner une catégorie de programme : MANUAL, PROGRAM, WATT, USER, 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. 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“.

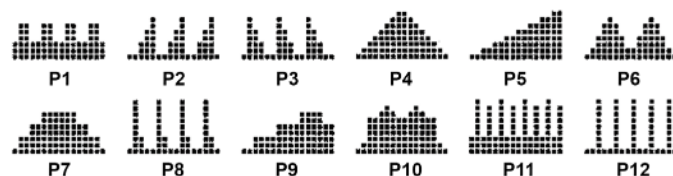
5) L'ordinateur s'éteint automatiquement environ 4 minutes après la fin de la formation en mode veille. Nous recommandons l'interrupteur principal après chaque désactiver la formation

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 NIVEAU DE RÉSISTANCE / TEMPS / DISTANCE / CALORIES / PULSE 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. 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 300 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.

4. USER : programmes individuels

Lors de la sélection du programme, sélectionnez la catégorie USER 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 (18 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 18 mesures et démarrez le programme après la dernière entrée de mesure à l'aide du bouton START/STOP. Le profil de programme défini est enregistré automatiquement et peut être écrasé si nécessaire. Les options par défaut ne sont pas disponibles dans ce programme.

5. 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 et l'utilisent pour calculer la limite d'impulsion supérieure 55%, 75% ou 90% de la valeur d'impulsion maximale. Appel des options par défaut AGE / TIME / DISTANCE / CALORIES en appuyant sur la touche F et en réglant les valeurs 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

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.

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

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 coeur 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.

Kinomap HEIMSPORT TRAININGS APP

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 multijoueur; 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. **Attention:** L'application Kinomap propose une version d'essai gratuite pendant 7/14 jours. Après cela, des frais s'appliqueront et seront répertoriés sur la page d'accueil de KINOMAP.

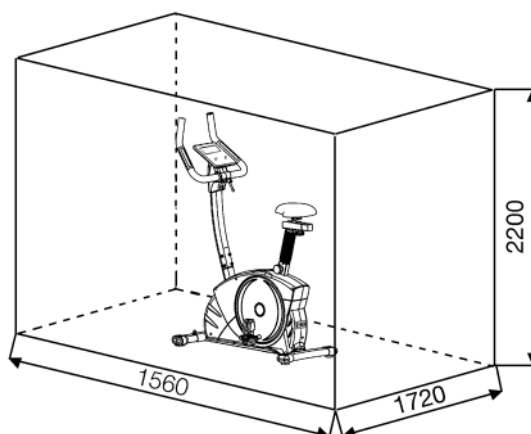
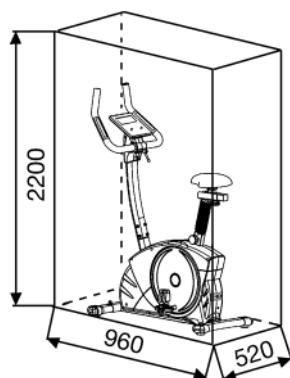
Vous trouverez de plus amples informations concernant l'application Kinomap sur:

<https://www.kinomap.com/en/>



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

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



Nettoyage, Entretien et stockage de ergomètre:

1. nettoyage

Utilisez uniquement un chiffon humide pour le nettoyage.

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

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

2. stockage

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

3. Entretien

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

Corrections:

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

Problème	Cause	Possible Solution
L'ordinateur ne s'allume pas en appuyant sur un bouton.	Aucun Cordon d' alimentation est insérée ou la prise n'est pas.	Vérifiez que Cordon d' alimentation est correctement branché, éventuellement avec un autre consommateur si la prise de courant pour.
L'ordinateur ne compte pas et ne s'allume pas par le début de la formation d'un.	Manquant impulsion du capteur en raison de mauvais connecteur ou dissous.	Vérifiez le connecteur sur l'ordinateur et le connecteur dans le tube de support pour un bon ajustement.
L'ordinateur ne compte pas et ne s'allume pas par le début de la formation d'un.	Manquant impulsion du capteur en raison de la position incorrecte du capteur.	Dévissez le couvercle et 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.

Recommandations pour l'entraînement

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

1. Intensité:

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

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

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

2. Fréquence

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

3. Programmation de l'entraînement

Chaque séance d'entraînement devrait comprendre trois phases:

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

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

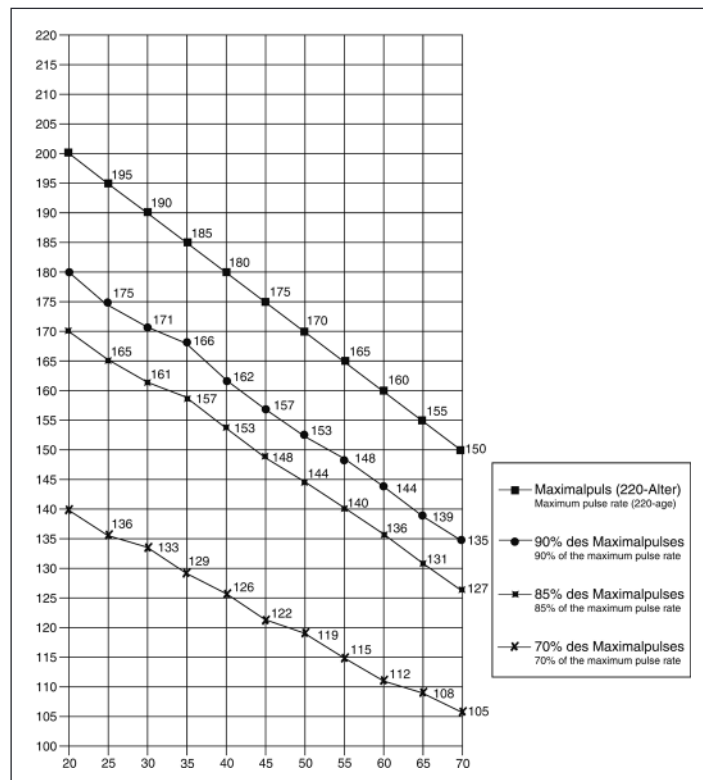
Afin de faciliter la circulation après la «phase d'entraînement» et d'éviter des courbatures ou des muscles noués, la «phase d'entraînement» doit être suivie d'une «phase de ralentissement». Celle-ci devrait englober des exercices d'élongation et/ou de la gymnastique sans forcer, et ce entre cinq et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

Vous trouvez les autres informations au sujet exercices pour réchauffer,

aux exercices de distension ou les exercices de gymnastique généraux dans notre domaine de téléchargement sous le www.christopeit-sport.com

4. Motivation

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



Formules de calcul:	Pouls maximum	=	220 - âge
	90% du pouls maximum	=	(220 - âge) x 0,9
	85% du pouls maximum	=	(220 - âge) x 0,85
	70% du pouls maximum	=	(220 - âge) x 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 tendue. 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.

1. Overzicht van de losse delen	pagina 3 - 4
2. Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies	pagina 37
3. Stuklijst-reserveonderdelenlijst, Technische specificatie	pagina 37 - 40
4. Montagehandleiding met explosietekeningen Opstappen, Gebruiken en Afstappen	pagina 41 - 43
5. Watt tafel	pagina 43
6. Handleiding bij de computer-fixes Reiniging, onderhoud en opslag	pagina 44 - 46
7. Trainingshandleiding-warming-up oefeningen	pagina 47

Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

11. Er moeten trainingskledij en schoenen gedragen worden, die voor een

Geachte klant

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

18. Voor de snelheidsafhankelijke modus kan het weerstandsniveau handmatig worden ingesteld en de wisselingen in energie zijn afhankelijk van de trapsnelheid. Voor snelheids-onafhankelijke modus, kan de gebruiker de gewenste.

Energieconsumptie in Watt selecteren, dan zal een constant energie-niveau worden aangehouden met verschillende weerstandsniveaus, die automatisch door het systeem worden bepaald. Dit is onafhankelijk van de trapsnelheid.

19. Het toestel is met een 32-trappige weerstandsinstelling uitgerust. Deze maakt respectievelijk een verlaging en een verhoging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting mogelijk. Daarbij leidt het draaien van de instelknop van de weerstandsinstelling in de richting van niveau 1 tot een verlaging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting. Het draaien van de instelknop van de weerstandsinstelling in de richting van niveau 16 leidt tot een verhoging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting.

20. Dit toestel werd conform de EN ISO 20957-1:2013 en EN ISO 20957-5:2016 „H/A“ gekeurd en gecertificeerd. De toegelaten maximale belasting (= lichaamsgewicht) werd op 150 kg bepaald. De classificatie HA betekent dat deze fiets exclusief voor thuisgebruik is ontworpen en met een goede accuratiewaardering, 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 EG-richtlijn 2014/30/EU.

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

Stuklijst - reserveonderdelenlijst
ET 6 PRO Art.-Nr. 2003

Technische specificatie: Stand: 01. 10. 2020

Ergometer met hoge weergavenauwkeurigheid volgens klasse H/A

- Inductie remsysteem
- ca. 12 kg vliegwielmassa
- Computer gestuurde weerstandsregeling met 32 weerstandsfases
- 12 voorgeprogrammeerde weerstandsprogramma's
- 3 hartslag programma's (polsgestuurd)
- 1 individuele instelbare trainingsprogramma's
- 1 manueel programma
- 1 omwentelings onafhankelijk programma (instelbaarheid watt prestatie van 10 tot 300 watt in 5 stappen)
- Handpolsslag meting en Ontvanger voor draadloze hartslagband
- USB-aansluiting (bijvoorbeeld voor het opladen van de smartphones terwijl het uitoefenen)
- Horizontaal en vertikaal verstelbare zadelpositie (snelsluiting)
- Zadel universeel verwisselbaar
- Zadel en stuur zijn helling verstelbaar
- Stelvoeten om waterpas te zetten en transportrollen
- Bedieningsvriendelijke Blue-Back-Light computer met gelijktijdige aanduiding van; tijd, snelheid, afstand, ca. calorieverbruik, pedaalomwentelingen, Wattage en polsslagfrequentie.
- Plank voor smartphone of tablet aan op uw computer
- Fitness-Test aanduiding
- Invoer van persoonlijke grenswaarden zoals tijd, afstand, ca. calorieverbruik, polsslag en watt mogelijk
- Bluetooth-verbinding voor Kinomap (APP voor iOS und Android)
- Elektrische Data: 220-240V/50-60Hz~/60W
- Belastbaar met een lichaamsgewicht tot ca. 150 kg

Gewicht van het product: 40kg
Afmeting: L 96 x B 52 x H 140cm

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:

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

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

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



Afbeeldings-nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal Stuks	Gemonteerd aan afbeeldingsnr.	ET-nummer
1	Basisframe		1		33-2003-01-SW
2	Voorste voetbuis		1	1	33-2003-02-SW
3	Achterste voetbuis		1	1	33-2003-03-SW
4	Steunpijp		1	1	33-2003-04-SW
5	Stuur		1	4	33-2003-05-SW
6	Steunbuis voor zadel		1	1+38	33-2003-06-SW
7	Zadelopname		1	38	36-9814-12-BT
7a	Zadel		1	38	36-9107-06-BT
8	Computer		1	4	36-2003-03-BT
9L	Pedaal Links	9/16"L	1	10R	36-9109-84-BT
9R	Pedaal Rechts	9/16"R	1	10L	36-9109-85-BT
10L	Pedaalopname links		1	64	33-9109-82-SW
10R	Pedaalopname rechts		1	64	33-9109-83-SW
11L	Voet kappen met transportrolleneenheid links		1	2	36-9108-54-BT
11R	Voet kappen met transportrolleneenheid rechts		1	2	36-9108-55-BT
12	Voet kappen		2	3	36-9108-56-BT
13	Slotschroef	M10x57	2	1+2	39-10026
14	Onderlegplatje	10//20	3	13	39-10206-CR
15	Veerring	voor M10	2	13	39-9995-CR
16	Dop moer	M10	2	13	39-10021
17	Rondkopschroef met binnenzeskant	M8x16	10	1,3+4	39-9888-CR
18	Veerring	voor M8	10	17	39-9864-VC
19	Onderlegplatje	8//16	13	7,17+25	39-10018-CR
20	Schroef voor hoogtecompensatie		2	3	36-9805-24-BT
21	Stuurkabel		1	22+71	36-2003-05-BT
22	Verbindingskabel		1	8+21	36-2003-06-BT
23 a	Stuurafdekking a		1	4+23b	36-9108-57-BT
23 b	Stuurafdekking b		1	4+23a	36-9108-58-BT
24	Schroef	M5x12	2	23	39-9988
25	L-greep schroef		1	4+5	36-9107-29-BT
26	Schroef	4.2x18	13	10,23,71+77	36-9111-38-BT

Afbeeldings-nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal Stuks	Gemonteerd aan afbeeldingsnr.	ET-nummer
27	Schroef		4	8	39-9903-SW
28	Polskabel		1	5+30	36-9107-07-BT
29 a	Stuurovertrek a		2	5	36-9109-59-BT
29 b	Stuurovertrek b		2	5	36-9805-15-BT
30	Handpulsseenheid		2	5+28	36-9107-08-BT
31	Ronde dop		2	5	36-9211-21-BT
32	Snelslot		1	1+6	36-9211-18-BT
33	Kunstofglijder		1	1	36-9109-60-BT
34	Zadelsteunbuis afdekking		1	6	36-9805-11-BT
35	Stergreepmoer		1	36	36-9211-19-BT
36	Klemstuk		1	38	33-9211-08-SI
37	Vierkante dop		2	38	36-9211-23-BT
38	Zadelglijder		1	6+7	33-9211-07-SI
39	Ronde dop		1	38	36-9109-61-BT
40	Stroomdraad		1	75	36-9836113-BT
41	Onderlegplatje gebogen	8//19	2	17	39-9966-CR
42	Veer		1	4	36-9109-62-BT
43	Ronde dop		1	45	36-2003-07-BT
44	Asmoer	M10x1.25	2	64	39-9820-SI
45	Ronde afdekking		2	10	36-2003-04-BT
46L	Linkse bekleding		1	1+46R	36-2003-01-BT
46R	Rechtse bekleding		1	1+46L	36-2003-02-BT
47	Schroef		14	10+45	36-9836-22-BT
48	Vazetring	C17	2	64	39-9805-32-BT
49	Kogellager	6203Z	4	1+52	36-9805-31-BT
50	Vierkante dop		1	1	36-9109-64-BT
51	Spanveer		1	52	36-9109-65-BT
52	Spanbeugel		1	56	33-9109-18-SI
53	Sensor		1	1+71	36-9109-66-BT
54	Schroef		8	56	39-9911
55	Onderlegplatje	6//16	8	54	39-10013-VC
56	Vlieg wiel		1	1	33-9109-19-SI
57	Kunstofstuck		1	52	36-9109-67-BT
58	Kunststof sluitring		1	52	36-9814-20-BT
59	Rubberenring 1		1	1	36-9109-68-BT
60	Rubberenring 2		1	1	36-9109-69-BT
61	Schroef	M6x15	4	63+64	39-10120-SW
62	Veerring	voor M6	12	54+61	39-9865-SW
63	Pedalkruk wiel		1	64	36-9109-70-BT
64	Pedalkrukas		1	63	33-9109-20-SI
65	Zelfborgende moer	M6	4	4	39-9861-VZ
66	Bevestigingsconstructie		1	46	36-2003-08-BT
67	Zelfborgende moer	M8	1	56	39-9918-CR
68	Flakke riem		1	56+63	36-9109-72-BT
69	Schroef	4.2x25	6	46	39-9909-SW
70	Gegolfte onderlegplaatje		1	64	36-9918-22-BT
71	Besturingskaart		1	77	36-2003-09-BT
72	EMS Verbinding		1	56+71	36-9109-74-BT
73	Magneet		1	63	36-1122-23-BT
74	Rubberen stop		2	45	36-2003-10-BT
75	Netaansluiting		1	66	36-2003-11-BT
76	Hoofdschakelaar		1	66	36-2003-12-BT
77	Houder		1	1	33-2003-07-SW
78	Schroef	4x15	2	75	39-10188
79	Spanningsaansluiting		1	75+76	36-2003-13-BT

Montagehandleiding

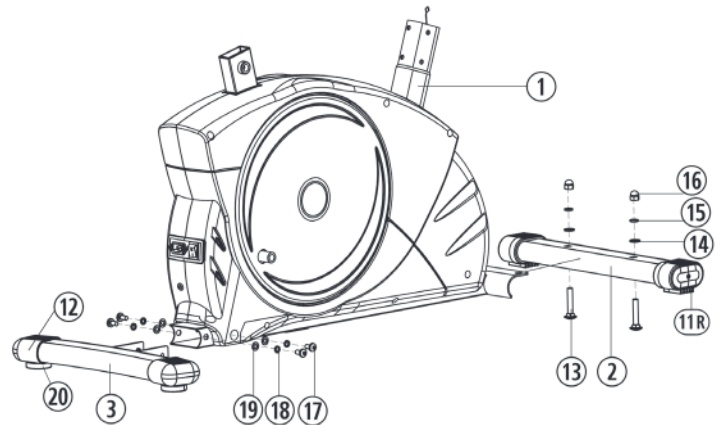
Vooraleer met de montage te beginnen, absoluut onze aanbevelingen en veiligheidsaanwijzingen in acht nemen. De details vindt u op het karton. Controleer of de zending volledig is met behulp van de stuklijst. Sommige delen zijn al voorgemonteerd. Montage tijd: 30 - 40 min.

Stap 1:

Montage van de voorste en de achterste voet (2+3) aan het basisframe(1).

1. Breng de achterste voet (3) gemonteerd met voetafdekkingen (12) en hoogtecompensatieschroeven (20) op het frame (1), en schroef hem vast door middel van binnenzeskantschroeven (17), onderlegplaatjes (19) en veerringen (18). De hoogtecompensatieschroeven (20) zijn voorzien om het toestel in geval van oneffenheden te stabiliseren.
2. Demonteer de plastic bescherming van het frame van de voorkant en gebruik het schroefmateriaal om de voorste voetbuis te bevestigen. Breng de voorste voet (2), gemonteerd met voetafdekkingen (11) op het frame (1) en schroef hem vast door middel van de afsluitschroeven (13), onderlegplaatjes (14), veerringen (15) en dopmoeren (16).

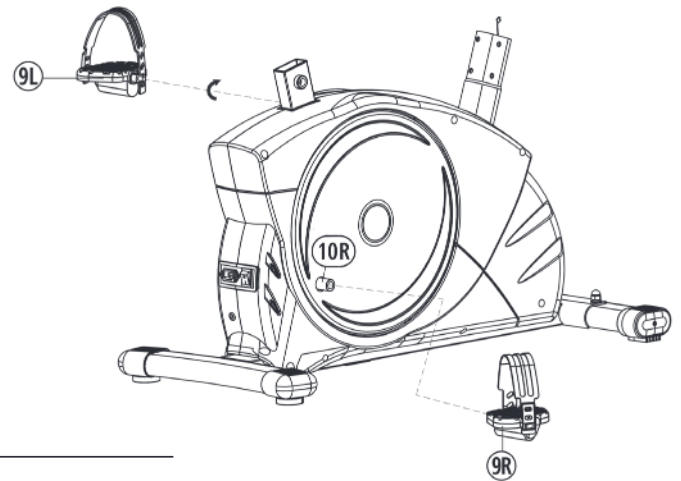
De component „A“ dient als transportbeveiliging, en niet meer nodig na de bouw.



Stap 2:

Montage van de pedalen (9L+9R) aan de krukarmen (10).

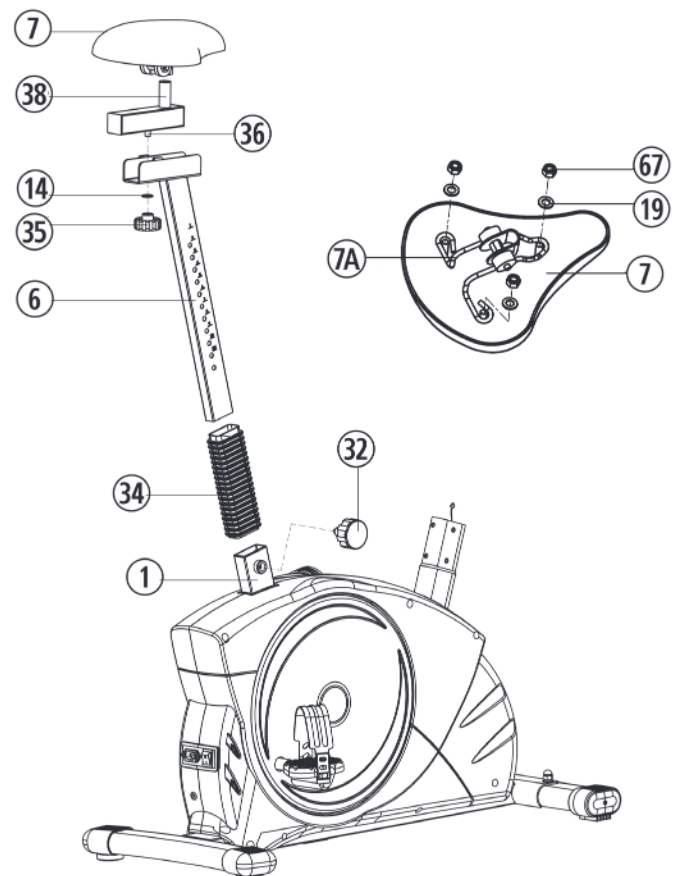
1. Monteer de pedaalvastzetbanden op de desbetreffende pedalen (9R+9L). (Opgepast: Het uiteinde met de gaten voor de grootteinstelling moet naar buiten wijzen.)
2. Monteer de pedalen (9R+9L) op de krukarmen (10R+10L). De pedalen zijn gemarkeerd met „R“ voor rechts en „L“ voor links. (opgepast: links en rechts zijn te zien vanuit de richting wanneer men op het toestel zit en traint. Het rechter pedaal (9R) moet in de richting van de wijzers van de klok, en het linker pedaal (9L) in tegenovergestelde richting van de wijzers van de klok ingedraaid worden.)



Stap 3:

Montage van de steunbuis voor het zadel (6) en de zadel (7).

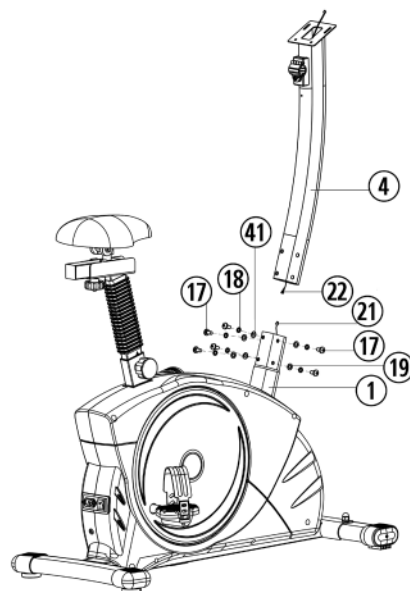
1. Schuif de afdekking (34) op het zadel steunbuis (6) en in de dienovereenkomstige opname op het frame (1) en zet deze in de gewenste positie vast met behulp van de snelsluiting (32). (De snelsluiting (32) moet losgemaakt worden door deze een beetje te draaien, en daarna kan getrokken worden om de hoogtevastzetting vrij te geven en de hoogte van het zadel te verstellen. Na de gewenste instelling de snelsluiting (32) opnieuw vastdraaien en vastzetten).
2. Het zadel (7) met het zitvlak naar onderen neerleggen. De zadelopname (7a) op de bovenliggende achterzijde van het zadel (7) leggen. De schroefdraadgaten op de achterzijde van het zadel moeten door de betreffende gaten in de zadelopname (7a) steken. Op de schroefdraadstukken de onderlegplaatjes (19) steken en de moeren (67) aanbrengen en vast aantrekken.
3. Steek het zadel (7) op de zadelglijder (38) en schroef hem in de gewenste schuine positie op de houder van het zadel vast.
4. Schroef uw zadelglijder (38) in de gewenste positie in en zet het opname van de zadel steunbuis (6) vast door middel van de stergreepmoer (35) en onderlegplaatje (14).



Stap 4:

Montage van de steunbuis (4) aan het basisframe (1).

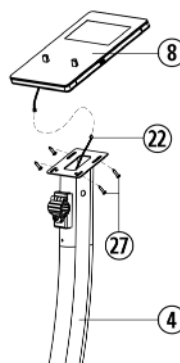
1. Verwijder de schroeven (17), onderlegplaatjes (19+41) en veerringen (18) uit de opname van de steunbuis van het stuur op het frame (1).
2. Breng de steunbuis van het stuur (4) op het frame, en verbind de controlkabel (21) met de verbindingkabel (22).
3. Schuif de steunbuis van het stuur (4) in de desbetreffende opname op het frame (1) zonder de kabels te klemmen en bevestig deze door middel van de schroeven (17), de onderlegplaatjes (19+41) en de veerringen (18).



Stap 5:

Montage van de computer (8) aan de steunbuis (4).

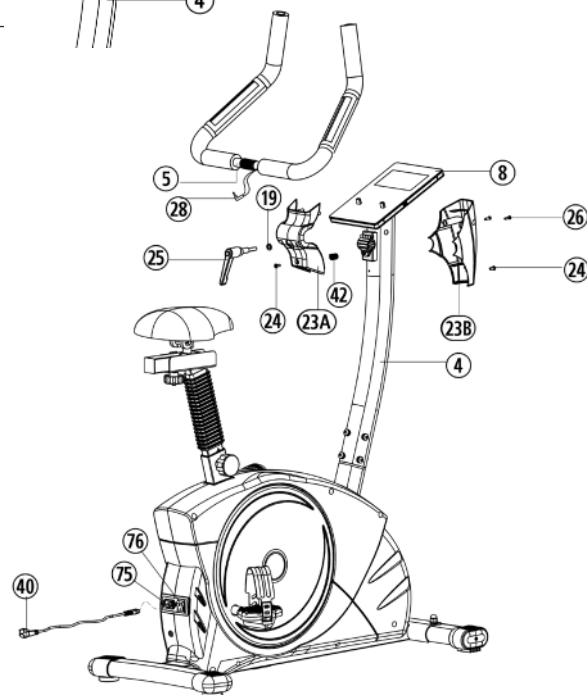
1. Neemt u de computer (8) en steekt u de verbindingkabel (22) in de achterkant van de computer (8).
2. U schroeft de computer (8) op de computerhouder aan het steunbuis (4) middels de schroeven (27) vast, zonder de kabel daarbij de beschadigen.



Stap 6:

Montage van den Stuur (5).

1. Voert u het stuur (5) door de geopende stuurophanging op het frame (4) en sluit u deze over het stuur (5). Steekt u de stuurbekleding (23a) over de stuurophanging en schroeft u het stuur (5) op het steunbuis (4) middels de L-vormige stuur schroef (25) en onderlegplaatje (19) vast. Tevens zekert u dan de stuurbekleding (23a) middels de schroef (24).
2. Steekt vervolgens de polsslagkabel (28) in de vanzelfsprekende ontvanger aan de achterzijde van de computer (8). Schroeft u de achterste stuurbekleding (23b) middels de schroeven (24+26) eveneens vast.
3. Netkabel (40) in de netaansluitbus (75) en in een volgens de voorschriften aangesloten stopcontact (230V ~ 50Hz) steken. Schakel vervolgens de hoofdschakelaar (76) in.



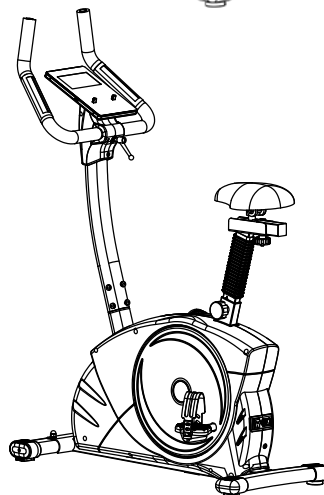
Stap 7:

Controle:

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

Opmerking:

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



Opstappen, Gebruiken & Afstappen

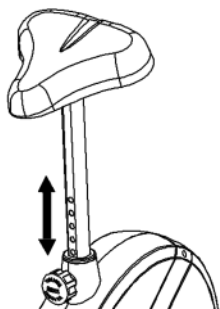
Transport van Apparaat:

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.

De Opstappen, Gebruiken en Afstappen

Opstappen:

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

Gebruik:

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

Afstappen:

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

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

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

RPM en wattage van niveau 1 tot niveau 32 voor ET 6 PRO art.nr. 2003.

Level↓/ RPM→	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
1	8	14	19	26	32	39	45	50	59	64	69
2	10	17	25	32	40	49	57	64	74	81	88
3	12	20	30	38	48	59	69	77	89	98	107
4	14	24	35	45	56	69	80	90	104	115	126
5	16	28	40	51	64	79	91	104	119	132	145
6	18	31	45	57	72	89	103	118	134	149	164
7	20	34	50	63	80	98	115	131	148	166	183
8	21	37	55	69	88	107	126	144	163	182	201
9	23	40	59	76	96	117	137	158	178	198	218
10	25	43	63	83	104	126	148	171	193	214	236
11	27	46	68	90	112	136	160	184	208	231	254
12	29	49	73	97	120	146	171	198	223	248	273
13	30	52	78	103	128	156	182	211	238	265	292
14	31	55	82	109	136	166	193	224	252	282	311
15	33	58	86	115	144	176	204	237	266	297	328
16	35	61	90	121	152	185	215	250	281	313	346
17	37	64	95	128	160	194	226	263	296	328	363
18	38	68	100	134	168	204	238	276	310	344	381
19	40	71	104	140	176	213	250	289	324	360	398
20	42	74	108	146	184	222	262	302	338	376	416
21	43	77	113	152	192	232	274	315	353	392	434
22	45	80	117	159	200	241	285	328	368	408	452
23	47	83	122	165	208	250	297	341	382	424	470
24	48	86	126	171	216	260	309	354	396	440	488
25	49	89	131	177	224	270	320	367	410	456	506
26	51	92	136	183	232	279	331	380	425	473	524
27	53	95	141	189	240	288	342	393	440	489	543
28	54	98	145	195	248	297	353	406	455	506	562
29	55	101	150	201	256	307	365	420	471	523	581
30	56	104	154	207	264	317	377	433	486	540	600
31	57	107	159	213	272	327	389	446	501	557	619
32	59	110	164	220	280	337	401	459	516	574	638

Opmerkingen:

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



SCHERM:

Omwentelingen per minuut (RPM): 15 ~ 999
(Het display verandert elke 6 seconden met km/h)

Snelheid (SPEED): 0,0 ~ 99,9 km / u
(Het display verandert elke 6 seconden met RPM)

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

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

Calorieën (CALORIES): 0 ~ 999kcal

Watt: 0 ~ 999
(Het display verandert elke 6 seconden met Level)

Pulsweergave (PULSE): P ~ 40 ~ 240 max. mogelijke waarde
Hartsymbool knippert wanneer pulsgegevens worden ontvangen

Weerstandsprofiel: 1 ~ 32 niveau
(Het display verandert elke 6 seconden met Watt)

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

BELANGRIJKSTE FUNCTIES:

- 1. START/STOP-knop:** Start, onderbreekt of stopt het trainingsprogramma.
- 2. F-toets:** Bevestigt een programmaselectie, roept invoerfuncties op en bevestigt deze.
- 3. + knop:** Verhoogt een standaardwaarde of gaat naar de volgende functie in de selectie.
- 4. - knop:** 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.
- 6. TEST-knop:** Fitness-test met toekenning van cijfers (F1-F6).

FUNCTIONELE BESCHRIJVING

Installatie

1)) Verbind het netsnoer met de ET 6 PRO en één correct aangesloten stopcontact en zet de hoofdschakelaar aan. Het display in de computer licht op, vergezeld van een signaaltoon en toont kort interne gegevens voor de snelheidsprogrammering en de Bluetooth-interface. Vervolgens verschijnt MANUAL op het display en bent u in het handmatige programma.

2) Vervolgens knippert de programmakeuze. Gebruik de +/- toetsen om een programmacategorie te selecteren: MANUAL, PROGRAM, WATT, USER, 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-knop te drukken, wordt het programma beëindigd of onderbroken. Alle tot dan bereikte waarden worden gedurende 4 minuten opgeslagen en u kunt op basis van deze waarden verder trainen.

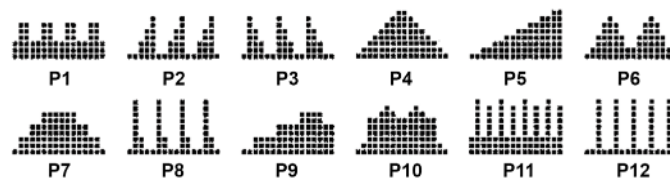
5) De computer wordt ca. 4 minuten na afloop van de training automatisch uitgeschakeld in de standby-modus. We raden aan om na elke trainingssessie de hoofdschakelaar uit te zetten.

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 LEVEL / 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 +/- knoppen.

2. PROGRAMMA: trainingsprogramma's

Selecteer bij het selecteren van het programma de PROGRAM-rubriek met de +/- toetsen en bevestig met de F-toets. Roep vervolgens één van de 12 verschillende trainingsprogramma's op met de +/- knoppen en bevestig met de F-knop. Roep de standaard opties LEVEL / 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-knop om het geselecteerde programma te starten.



3. 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 300 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.

4. USER: individuele programma's:

Selecteer bij het selecteren van het programma de categorie USER met de +/- toetsen en bevestig met de F-toets. Maak uw eigen programmaprofiel. Met dit programma kun je de weerstand van elke sectie (18 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 18 balken en start het programma na de laatste maat invoer met de START/STOP-knop. Het ingestelde programmaprofiel wordt automatisch opgeslagen en kunnen indien nodig worden overschreven. Standaardopties zijn niet beschikbaar in dit programma.

5. 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 en gebruiken deze om de bovenste polsgrens 55%, 75% of 90% van de maximale pulswaarde te berekenen. Oproepen van de standaardopties AGE / TIME / DISTANCE / CALORIES door op de F-toets te drukken en de waarden in te stellen met de +/- toetsen. Gebruik de START/STOP-knop om het pulsprogramma te starten. 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

FITNESS TEST KNOP:

Na een training met hartslagweergave in elk programma, kunt u op de TEST-toets drukken en een fitnessstart 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

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

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 ontvanger (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.

Kinomap HEIMSPORT TRAININGS 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.

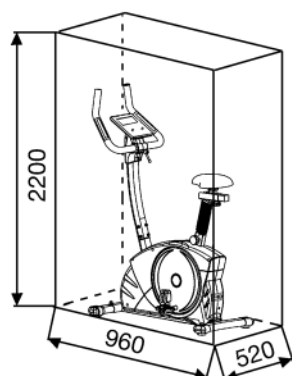
Download de APP en maak verbinding

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. **Let op:** De Kinomap APP biedt een gratis proefversie van 7/14 dagen. Daarna zijn er kosten van toepassing die worden vermeld op de KINOMAP-homepage.

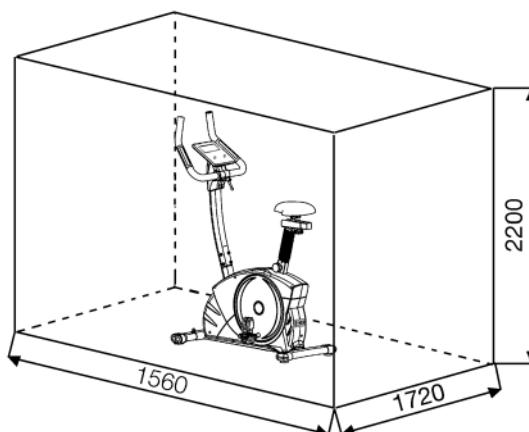
Meer informatie over de Kinomap APP is te vinden op:
<https://www.kinomap.com/en/>



Oefenterrein in mm
(Voor de apparaat-en
gebruikers)



Oefenterrein in mm
(Voor de apparaat-en
gebruikers)



Reiniging, onderhoud en opslag van de Ergometer:

1. Reiniging

Gebruik alleen een vochtige doek voor het reinigen.

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

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

2. Opslag

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

3. Onderhoud

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

Fixes:

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

Probleem	Mogelijke oorzaak	Oplossing
De computer wordt niet ingeschakeld door het indrukken van een knop.	Geen Netsnoer is geplaatst of de socket is niet leven.	Controleer of de Netsnoer correct is aangesloten, eventueel met een andere consument als het stopcontact stroom levert.
De computer telt niet en gaat niet aan de start van de opleiding een.	Ontbrekende sensor impuls als gevolg van onjuiste of opgelost connector.	Controleer de stekker van de computer en de stekker in de ondersteunende buis voor een goede pasvorm.
De computer telt niet en gaat niet aan de start van de opleiding een.	Ontbrekende sensor puls door een onjuiste positie van de sensor.	Schroef het deksel en controleer de afstand van de sensor tot de magneet. Een magneet in de Tretkurbelscheibe tegenover de sensor en moet een afstand van minder dan <5 mm.
Geen hartslagindicatie	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.

Trainingshandleiding

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

1. Intensiteit:

De mate van lichamelijke belasting bij de training moet de normale belasting overschrijden, zonder dat u daarbij buiten adem en/of uitgeput raakt. De hartslag kan een geschikte richtwaarde voor een effectieve training zijn. Tijdens de training moet deze tussen de 70% en 85% van de maximale hartslag liggen (zie de tabel en formule om deze te bepalen en te berekenen). Tijdens de eerste weken moet de hartslag tijdens de training in het laagste deel hiervan, rond 70% van de maximale hartslag liggen. In de loop van de daaropvolgende weken en maanden zou de hartslag langzaam tot de bovengrens van 85% van de maximale hartslag moeten stijgen. Hoe beter de conditie van degene die traint is, des te meer moet het trainingsniveau stijgen om tussen de 70% tot 85% van de maximale hartslag te komen. Dit kan worden bereikt door langer te trainen en/of door de moeilijkheidsgraad te verhogen.

Wanneer de hartslag niet op het display wordt weergegeven of wanneer u voor de zekerheid uw hartslag wilt controleren, omdat deze door eventuele gebruiksfouten enz. onjuist weergegeven kan zijn, kunt u het volgende doen: De hartslag op de gebruikelijke wijze meten (bijv. de pols voelen en het aantal slagen per minuut tellen).

De hartslag met een geschikt en 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.

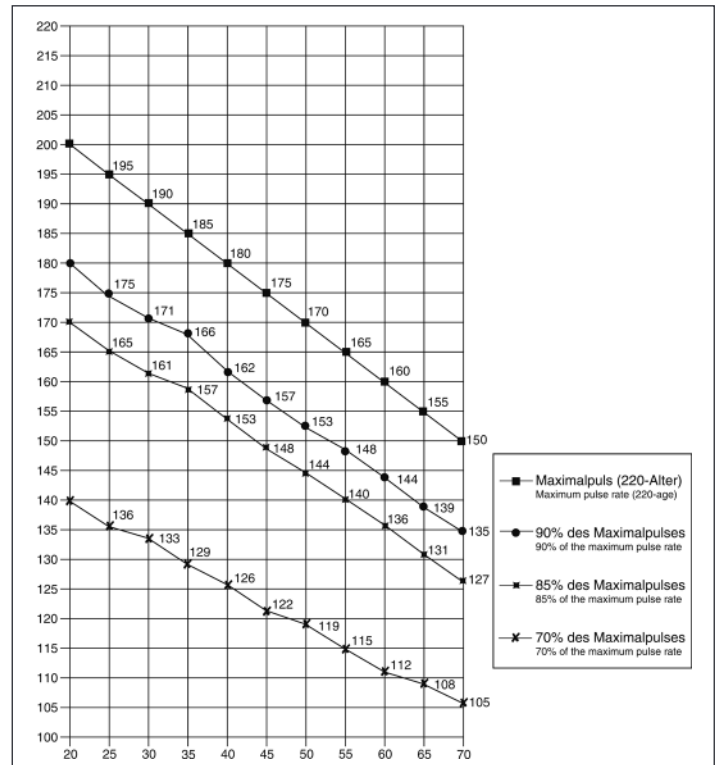
3. Planning van de training

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

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

4. Motivatie

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



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

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.

1. Важные рекомендации и указания по безопасности	стр.	48
2. Обзор отдельных деталей	стр.	3 - 4
3. Спецификация	стр.	49 - 51
4. Руководство по сборке с отдельными иллюстрациями	стр.	52 - 54
5. Руководство по использованию компьютера	стр.	55 - 57
6. Руководство по тренировкам	стр.	58

Уважаемые покупательницы и покупатели!

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

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

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

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



Важные рекомендации и указания по безопасности

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

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

2. Перед первым использованием и через регулярные промежутки времени (примерно через каждые 50 Часы работы) герметичность всех винтов, гаек и других проверьте соединения и валы доступа и суставы с некоторыми лечить смазку так, что безопасная состояние оборудования обеспечивается. Особенно проверить седло и регулировку руля на герметичность.

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

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

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

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

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

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

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

10. Если в руководстве не указано иного то тренажером может пользоваться только один человек. Время тренировки не должно было превосходить в целом 90 Min./ежедневно.

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

зацепиться во время тренировки. Следует подбирать тренировочную обувь, которая подходит к тренажеру, обеспечивает устойчивость для ног и имеет нескользящую подошву.

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

13. Следует принципиально учесть, что спортивные снаряды - не игрушки. 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 ближайшего 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 32-ступенчатым регулятором сопротивления, обеспечивающим уменьшение или, соотв., увеличение тормозного сопротивления, а тем самым и нагрузки во время тренировки. При этом нажатием клавиши(-) приводит к уменьшению тормозного сопротивления, а тем самым и нагрузки во время тренировки. Нажатием клавиши(+) приводит к увеличению тормозного сопротивления, а тем самым и нагрузки во время тренировки.

20. Тренажер прошел испытания и сертификацию согласно норме EN ISO 20957-1:2013 и EN ISO 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 норме EMC Directive 2014/30/EU.

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

Спецификация - Список запасных частей
 ET 6 PRO № заказа 2003
 Технические характеристики

По состоянию на 01.10.2020

Эргометр класса H/A с высочайшей точностью индикации

- Индукционная тормозная система
- 32 уровня сопротивления
- Иннерционная масса 12 кг
- 12 встроенных программ тренировки
- 3 пульсозависимые программы
- 1 программа ручной установки
- 1 индивидуальных программ
- 1 независимая от скорости вращения программа (регулировка сопротивления: 10–300 Вт с шагом 5 Вт)
- Измерение пульса датчиками на рукоятках и Приемник для беспроводного пульсометра
- Горизонтальное и вертикальное регулирование седла
- Регулируемое седло и руль
- Регулировка уровня пола по высоте / Транспортировочные ролики
- 6-оконный компьютер с одновременной индикацией следующих параметров: время, скорость, дистанция, прикл. расход калорий, одометр, нагрузка в ваттах, пульс
- Возможность задавать собственные параметры: время, дистанция, расход калорий, пульс и нагрузка в ваттах
- Полка для смартфона или планшета к компьютеру
- Bluetooth-соединение для Kinomap (Приложение для iOS и Android)
- Электрические данные
- Фитнесс-тест
- Электрические данные: 220-240V/50-60Hz~/60W
- Максимальный вес пользователя: 150 кг

Вес продукта: 40Kg
 Габаритные размеры: прикл L 96 x B 52 x H 140cm

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

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

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



№ картинки	Наименование	Размеры в мм	Кол-во штук	Монтируется на №	ET-№ для
1	Основная рама		1		33-2003-01-SW
2	Передняя ножка		1	1	33-2003-02-SW
3	Задняя ножка		1	1	33-2003-03-SW
4	Опорная труба руля		1	1	33-2003-04-SW
5	Руль		1	4	33-2003-05-SW
6	Опорная труба седла		1	1+38	33-2003-06-SW
7	Крепление сидения		1	38	36-9814-12-BT
7a	Седло		1	38	36-9107-06-BT
8	Компьютер		1	4	36-2003-03-BT
9L	Левая педаль слева	9/16“L	1	10R	36-9109-84-BT
9R	Правая педаль справа	9/16“R	1	10L	36-9109-85-BT
10L	Крепление педали слева		1	64	33-9109-82-SW
10R	Крепление педали справа		1	64	33-9109-83-SW
11L	Колпачки ножек с транспортировочными роликами слева		1	2	36-9108-54-BT
11R	Колпачки ножек с транспортировочными роликами справа		1	2	36-9108-55-BT
12	Колпачок ножки		2	3	36-9108-56-BT
13	Крепежный болт	M10x57	2	1+2	39-10026
14	Подкладная шайба	10//20	3	13	39-10206-CR
15	Пружинящее кольцо	для M10	2	13	39-9995-CR
16	Колпачок глухой гайки	M10	2	13	39-10021
17	Болт с внутренним шестигранником	M8x16	10	1,3+4	39-9888-CR
18	Пружинящее кольцо	для M8	10	17	39-9864-VC
19	Подкладная шайба	8//16	13	7,17+25	39-10018-CR
20	Болт для установки уровня		2	3	36-9805-24-BT
21	Контрольный кабель		1	22+71	36-2003-05-BT
22	Соединительный кабель		1	8+21	36-2003-06-BT
23 a	Передняя обшивка руля a		1	4+23b	36-9108-57-BT
23 b	Передняя обшивка руля b		1	4+23a	36-9108-58-BT
24	Болт	M5x12	2	23	39-9988
25	Грибковый болт		1	4+5	36-9107-29-BT
26	Болт	4.2x18	13	10,23,71+77	36-9111-38-BT
25	Грибковый болт		1	4+5	36-9107-29-BT
26	Болт	4,2x18	13	23+46	36-9111-38-BT

№ картинки	Наименование	Размеры в мм	Кол-во штук	Монтируется на №	ЕТ-№ для
27	Болт		4	8	39-9903-SW
28	Кабель пульса		1	5+30	36-9107-07-BT
29 a	Оболочка руля a		2	5	36-9109-59-BT
29 b	Оболочка руля b		2	5	36-9805-15-BT
30	Блок измерителя пульса		2	5+28	36-9107-08-BT
31	Круглые заглушки		2	5	36-9211-21-BT
32	Быстродействующий затвор		1	1+6	36-9211-18-BT
33	Ползун		1	1	36-9109-60-BT
34	Оболочка опорной трубы		1	6	36-9805-11-BT
35	виде звездочки выполненной гайки		1	36	36-9211-19-BT
36	Крепежная деталь		1	38	33-9211-08-SI
37	Четырехгранная заглушка		2	38	36-9211-23-BT
38	Салазки седла		1	6+7	33-9211-07-SI
39	Круглые заглушки		1	38	36-9109-61-BT
40	Шнур питания		1	75	36-9836113-BT
41	Подкладная шайба	8//19	2	17	39-9966-CR
42	Натяжная пружина		1	4	36-9109-62-BT
43	Круглые заглушки		1	45	36-2003-07-BT
44	Гайка	M10x1.25	2	64	39-9820-SI
45	Круглая обшивка		2	10	36-2003-04-BT
46L	Обшивка слева		1	1+46R	36-2003-01-BT
46R	Обшивка справа		1	1+46L	36-2003-02-BT
47	Болт		14	10+45	36-9836-22-BT
48	Ключ безопасности	C17	2	64	39-9805-32-BT
49	Шарикоподшипник	6203Z	4	1+52	36-9805-31-BT
50	Четырехгранная заглушка		1	1	36-9109-64-BT
51	Натяжная пружина		1	52	36-9109-65-BT
52	Натяжной хомут		1	56	33-9109-18-SI
53	Датчик		1	1+71	36-9109-66-BT
54	Болт		8	56	39-9911
55	Подкладная шайба	6//16	8	54	39-10013-VC
56	Тормозная система		1	1	33-9109-19-SI
57	Пластмассовый диск		1	52	36-9109-67-BT
58	Пластиковая шайба		1	52	36-9814-20-BT
59	Резиновое кольцо 1		1	1	36-9109-68-BT
60	Резиновое кольцо 2		1	1	36-9109-69-BT
61	Болт	M6x15	4	63+64	39-10120-SW
62	Пружинящее кольцо	для M6	12	54+61	39-9865-SW
63	Диск шатуна		1	64	36-9109-70-BT
64	Ось шатуна		1	63	33-9109-20-SI
65	Самоконтрящаяся гайка	M6	4	4	39-9861-VZ
66	Монтажная рама		1	46	36-2003-08-BT
67	Самоконтрящаяся гайка	M8	1	56	39-9918-CR
68	Плоский ремень		1	56+63	36-9109-72-BT
69	Болт	4.2x25	6	46	39-9909-SW
70	Подкладная шайба		1	64	36-9918-22-BT
71	Плата управления		1	77	36-2003-09-BT
72	Подвод магнита		1	56+71	36-9109-74-BT
73	Магнит		1	63	36-1122-23-BT
74	Резиновая заглушка		2	45	36-2003-10-BT
75	Розетка для подключения к сети		1	66	36-2003-11-BT
76	Главный переключатель		1	66	36-2003-12-BT
77	Держатель		1	1	33-2003-07-SW
78	Болт	4x15	2	75	39-10188
79	Подключение напряжения		1	75+76	36-2003-13-BT

Руководство по монтажу

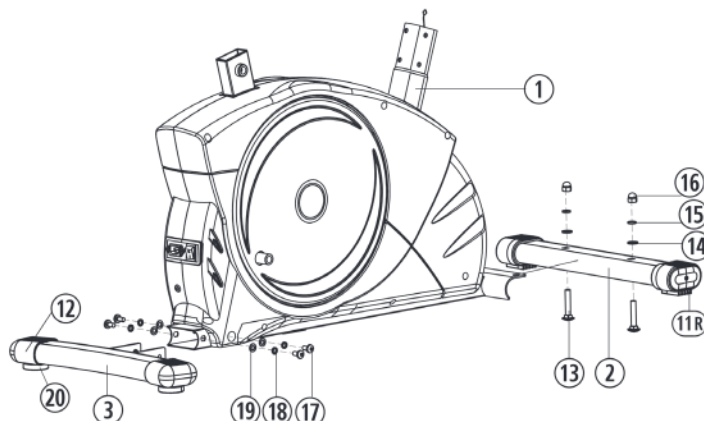
При монтаже обязательно соблюдайте наши рекомендации и указания по технике безопасности. Пожалуйста, выньте все отдельные части из коробки и проверьте на комплектность в соответствии со спецификацией. Некоторые части уже предварительно смонтированы. Время установки 30-40 мин.

Шаг 1:

Монтаж передней и задней ножки (2+3).

1. На основную раму (1) установите заднюю ножку (3), смонтированную с покрытиями для ножки (12) и с болтами для выравнивания высоты (20), и привинтите ее при помощи винтов с внутренними шестигранниками (17), подкладных шайб (19) и пружинных колец (18). Болты для выравнивания высоты (20) служат для стабилизации устройства при неровностях.
2. Пожалуйста, снимите пластиковую защиту с передней рамы основания и используйте материал винта, чтобы зафиксировать переднюю трубку. На основную раму (1) установите переднюю ножку (2), смонтированную с покрытиями для ножки (11) и привинтите ее при помощи винтов (13), подкладных шайб (14), пружинных колец (15) и колпачко-вых гаек (16).

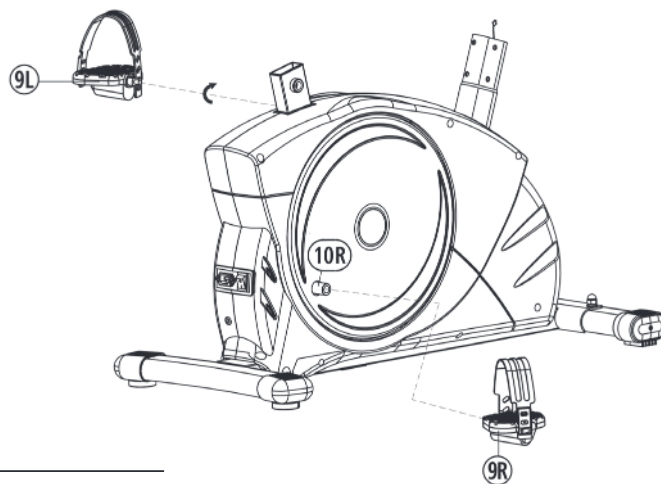
Компонент «А» служит в качестве устройства транспортной безопасности и больше не нужно после окончания строительства.



Шаг 2:

Монтаж педалей (9R+9L).

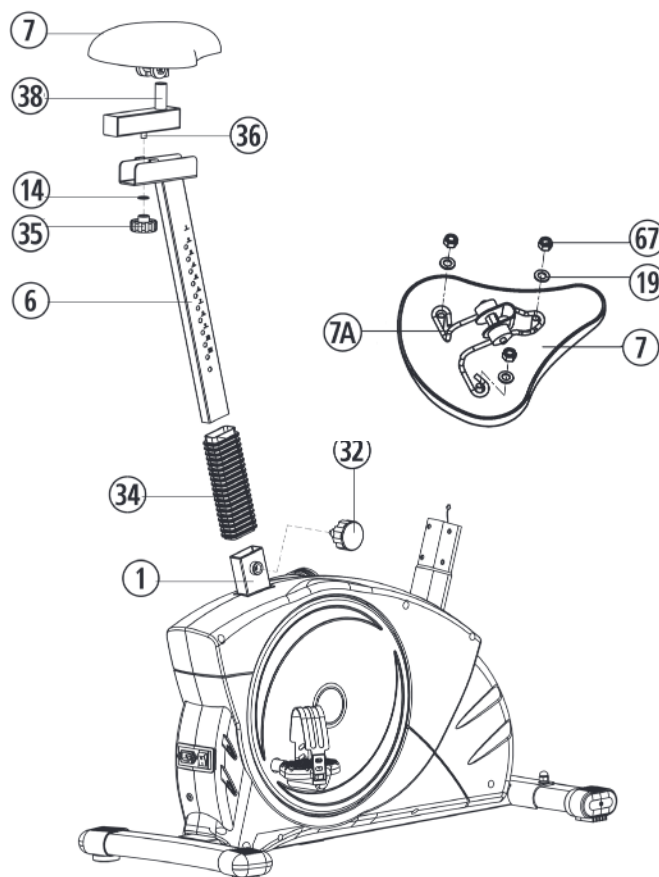
1. Установите фиксирующие ленты педалей на соответствующие педали (9R+9L). (Внимание: Конец с дырками для настройки на большую величину должен указывать наружу).
2. Установите педали (9R+9L) на щеки кривошипа (10R+10L). Педали имеют маркировку „R“ для правой и „L“ для левой. (Внимание: Левая и правая сторона подразумеваются при нахождении в седле в момент тренировки. Правая педаль (9R) должна вращаться по часовой стрелке, а левая педаль (9L) против часовой стрелки).



Шаг 3:

Монтаж опорной трубы седла (6), седла и обшивки (7).

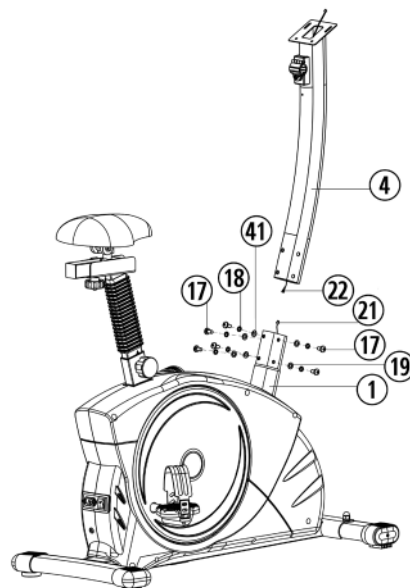
1. Вставьте опорную трубу седла (6) после того как на нее надели манжету (34) в соответствующее крепление на основной раме (1) и зафиксируйте ее в желаемом положении при помощи быстродействующего затвора (32). (Быстродействующий затвор (32) должен быть немного ослаблен только посредством небольшого поворачивания, затем он вытягивается для освобождения фиксации высоты, и высота седла может быть переставлена. После желаемой настройки быстродействующий затвор (32) снова закрепить посредством закручивания).
2. Вложите седло (7) сиденьем вниз. Пластины крепления сидения (7a) седла наложите на лежащую сверху заднюю сторону седла. Детали с резьбой на обратной стороне седла должны выходить через соответствующие отверстия в креплении сидения (7a). Надеть подкладные шайбы (19) на резьбовые элементы, накрутить гайки (67) и крепко затянуть.
3. Наденьте седло (7) на ползунок седла (38) и закрутите его с желаемым наклоном на крепление седла.
4. Установите Ваше седло (38) в желаемое положение по горизонтали и зафиксируйте его посредством прокладочной шайбы (14) и в виде звездочки выполненной гайки (35)



Шаг 4:

Монтаж опорной трубы руля (4) на основной раме (1).

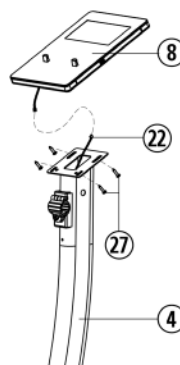
1. Удалите болты (17), подкладные шайбы (19+41) и пружинные кольца (18) с крепления опорной трубы руля на основной раме (1).
2. Подведите опорную трубу руля (4) к соответствующему креплению на основной раме (1) и Соедините серводвигатель (21) с соединительным кабелем двигателя (22).
3. Вставьте опорную трубу руля (4) в соответствующее крепление на основной раме (1) так, чтобы кабель не защемлялся и зафиксируйте ее при помощи болтов (17), подкладных шайб (19+41) и пружинных колец (18).



Шаг 5:

Монтаж компьютера (8).

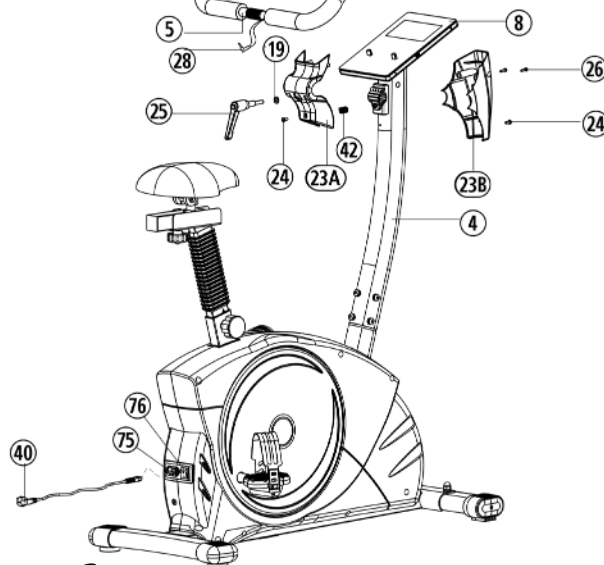
1. Удалите болты (27) на компьютере. Соедините соединительный кабель (22) датчика с соответствующим гнездом на компьютере (8).
2. Прикрутите компьютер (8) к держателю компьютера на опорной трубе (4) при помощи винтов (27) избегая защемления кабеля.



Шаг 6:

Монтаж закрепите руля (5).

1. Подведите руль (5) к открытому креплению руля на опорной трубе (4) и закройте его над рулем (5). Наденьте передний защитный кожух руля (23а) на крепления руля, и закрепите руль (5) при помощи винта (25) на подкладные шайбы (19) после чего закрепите кожух (23а) при помощи винта (24).
2. Соедините кабель датчика пульса (28) с Прикрутите задний кожух руля (23b) при помощи винтов (24+26) к опорной трубе.
3. Вставьте сетевой кабель (40) в розетку сетевого подключения (75) и в правильно подключенную розетку (230 В ~ 50 Гц). Затем включите главный выключатель (76)



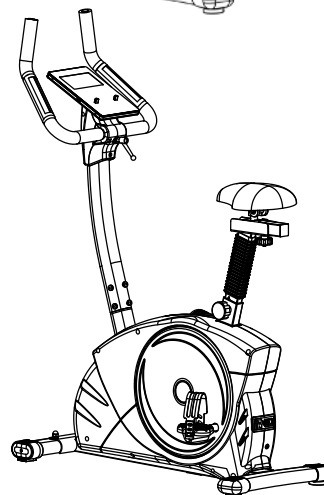
Шаг 7:

Контроль

1. Проверьте все соединения болтов и соединений на правильность их сборки и функционирования. Сборка на этом завершена.
2. Если все в порядке, то опробуйте снаряд, установив его на самый легкий показатель сопротивления, и опробуйте тренажер.

Примечание:

Храните бережно инструмент и руководство, так как они позднее могут понадобиться при мелком ремонте или заказе запасных частей.



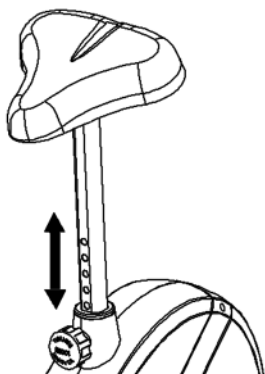
Пользование тренажером

Пользование тренажером

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

Регулировка высоты седла:

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



Важно:

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

Садиться и спускаться с тренажера:

Садиться на тренажер:

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

Пользование:

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

Спускаться с тренажера:

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

Этот тренажер – неподвижный домашний тренажер, имитирующий езду на велосипеде. Из-за тренировки при любой погоде, без внешних воздействий, а также без давления при езде в группе уменьшается вероятность падения и переутомления.

Из-за возможности изменения сопротивления, езда на велосипеде предоставляет возможность тренировки сердечно-сосудистой системы без чрезмерного напряжения. При этом возможна более или менее интенсивная тренировка. При этом тренируются нижние конечности, укрепляется сердечно-сосудистая система и способствуется поддержание хорошей спортивной формы.

Число оборотов и мощность от уровня 1 до уровня 32 для ET 6 PRO арт. 2003 г.

Level↓/ RPM→	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
1	8	14	19	26	32	39	45	50	59	64	69
2	10	17	25	32	40	49	57	64	74	81	88
3	12	20	30	38	48	59	69	77	89	98	107
4	14	24	35	45	56	69	80	90	104	115	126
5	16	28	40	51	64	79	91	104	119	132	145
6	18	31	45	57	72	89	103	118	134	149	164
7	20	34	50	63	80	98	115	131	148	166	183
8	21	37	55	69	88	107	126	144	163	182	201
9	23	40	59	76	96	117	137	158	178	198	218
10	25	43	63	83	104	126	148	171	193	214	236
11	27	46	68	90	112	136	160	184	208	231	254
12	29	49	73	97	120	146	171	198	223	248	273
13	30	52	78	103	128	156	182	211	238	265	292
14	31	55	82	109	136	166	193	224	252	282	311
15	33	58	86	115	144	176	204	237	266	297	328
16	35	61	90	121	152	185	215	250	281	313	346
17	37	64	95	128	160	194	226	263	296	328	363
18	38	68	100	134	168	204	238	276	310	344	381
19	40	71	104	140	176	213	250	289	324	360	398
20	42	74	108	146	184	222	262	302	338	376	416
21	43	77	113	152	192	232	274	315	353	392	434
22	45	80	117	159	200	241	285	328	368	408	452
23	47	83	122	165	208	250	297	341	382	424	470
24	48	86	126	171	216	260	309	354	396	440	488
25	49	89	131	177	224	270	320	367	410	456	506
26	51	92	136	183	232	279	331	380	425	473	524
27	53	95	141	189	240	288	342	393	440	489	543
28	54	98	145	195	248	297	353	406	455	506	562
29	55	101	150	201	256	307	365	420	471	523	581
30	56	104	154	207	264	317	377	433	486	540	600
31	57	107	159	213	272	327	389	446	501	557	619
32	59	110	164	220	280	337	401	459	516	574	638

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.



ШОУ:

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

(Дисплей меняется каждые 6 секунд в зависимости от км/ч)

Скорость (SPEED): 0,0 ~ 99,9 км / ч

(Дисплей меняется каждые 6 секунд в зависимости от об / мин)

Время (ВРЕМЯ): 00: 00 ~ 99: 59.

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

Калории (CALORIES): 0 ~ 999 ккал

Вариант по умолчанию: 0 ~ 999 Вт

(Дисплей меняется каждые 6 секунд в зависимости от уровень)

Отображение импульсов (PULSE): P ~ 40 ~ 240 макс. возможное значение. Символ сердца мигает при получении данных о пульсе

Профиль сопротивления: 1 ~ 32 уровень

(Дисплей меняется каждые 6 секунд в зависимости от Ватт)

Категории программ: РУЧНАЯ; ПРОГРАММА (P1-P12); БАТТ; ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ; H.R.C.

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ОПИСАНИЕ

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

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

3. Клавиша +: 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. Клавиша L: возврат к выбору программы.

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

Монтаж

1) Подключите шнур питания к ET 6 PRO и одному правильно подключенную розетку и включите главный выключатель. Дисплей компьютера загорается вместе с звуковым сигналом и на короткое время показывает внутренние данные для программирования скорости и интерфейса Bluetooth. Затем на дисплее появляется MANUAL, и вы находитесь в ручной программе.

2) Нажмите кнопки +/- и выберите одну из категорий программ (РУЧНАЯ, ПРОГРАММА, БАТТА, ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ, ЧАС и подтвердите выбор программы, нажав кнопку 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 СТАРТ/СТОП, чтобы начать тренировку

4) Повторное нажатие кнопки СТАРТ/СТОП завершает или прерывает программу. Все достигнутые до этого значения сохраняются в течение 4 минут, и вы можете продолжить тренировку на основе этих значений или вы можете установить все функции на ноль с помощью кнопки «L».

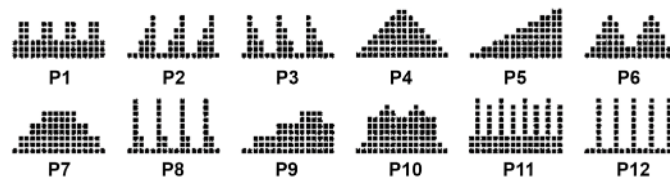
5) Компьютер автоматически переключается в режим ожидания примерно через 4 минуты после окончания тренировки. Мы рекомендуем выключать главный выключатель после каждой тренировки.

1. MANUAL: Ручная программа

При выборе программы выберите рубрику РУЧНОЙ, используя клавиши +/-, и подтвердите клавишей F. Вызовите параметры по умолчанию УРОВЕНЬ СОПРОТИВЛЕНИЯ / ВРЕМЯ / РАССТОЯНИЕ / КАЛОРИИ / ИМПУЛЬС, нажав клавишу F и установив значения с помощью клавиш +/- . Используйте кнопку СТАРТ/СТОП, чтобы запустить ручную программу и настроить сопротивление во время тренировки с помощью кнопок +/-.

2. PROGRAM: Программы упражнений

При выборе программы выберите рубрику ПРОГРАММА с помощью клавиш +/- и подтвердите клавишей F. Затем с помощью кнопок +/- вызовите одну из 12 различных программ тренировок и подтвердите кнопкой F. Вызов Параметры предварительной настройки УРОВЕНЬ СОПРОТИВЛЕНИЯ / ВРЕМЯ / РАССТОЯНИЕ / КАЛОРИИ / ИМПУЛЬС, нажав клавишу F и установив значения с помощью клавиш +/- . С ключом СТАРТ / СТОП запуск выбранной программы.



3. WATT: независимая ваттная программа:

При выборе программы выберите категорию БАТТ с помощью клавиш +/- и подтвердите клавишей F. Вызов опций по умолчанию: БАТТ / ВРЕМЯ / РАССТОЯНИЕ / КАЛОРИИ / ИМПУЛЬС, нажав клавишу F и установив значения с помощью клавиш +/- . Значение по умолчанию для значения БАТТ - 100, значение может быть установлено от 10 до 300 Вт с шагом 5 Вт. быть измененным. Значение БАТТ устанавливается с помощью кнопок +/- . Введенное значение БАТТ остается постоянным независимо от скорости вращения педалей за счет автоматической регулировки сопротивления. Используйте кнопку СТАРТ/СТОП, чтобы запустить программу измерения мощности..

4. PERSONAL индивидуальные программы:

При выборе программы выберите категорию ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ с помощью кнопок +/- и подтвердите кнопкой F. Создайте свой собственный профиль программы. С помощью этой программы вы можете самостоятельно определить сопротивление каждой секции (18 бар). Установить Введите желаемое сопротивление для первой полосы с помощью клавиш +/- и подтвердите ввод с помощью клавиши F. Сделайте то же самое для всех 18 столбцов и запустите программу после ввода последнего столбца с помощью кнопки СТАРТ/СТОП. Набор Профиль программы сохраняется автоматически и при необходимости может быть перезаписан. Параметры по умолчанию недоступны в этой программе.

5. H.R.C.: Импульсные программы:

При выборе программы H.R.C. Выберите с помощью клавиш +/- и подтвердите клавишей F. Программы пульса 55%, 75% и 90% основаны на вводе возраста и используются для расчета верхнего предела пульса 55%, 75% или 90% от максимальной частоты пульса. Вызовите предустановленные параметры ВОЗРАСТ / ВРЕМЯ / РАССТОЯНИЕ / КАЛОРИИ, нажав клавишу F и установив значения с помощью клавиш +/- . Дисплей ИМПУЛЬС мигает, как только во время тренировки будет достигнут верхний предел пульса.

55% -- ПРОГРАММА ДИЕТА

75% -- ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЕ

90% -- ПРОГРАММА СПОРТ

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)

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

ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА

1. Измерение

В правом и левом ручные 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 воздействий 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.

Kinomap HEIMSPORT TRAININGS APP

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.

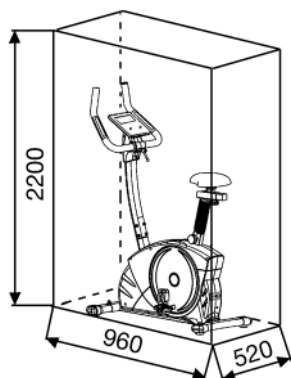
Загрузите приложение и подключитесь

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. **Внимание:** приложение Kinomap APP предлагает бесплатную пробную версию на 7/14 дней. После этого будут применяться сборы, которые указаны на домашней странице KINOMAP.

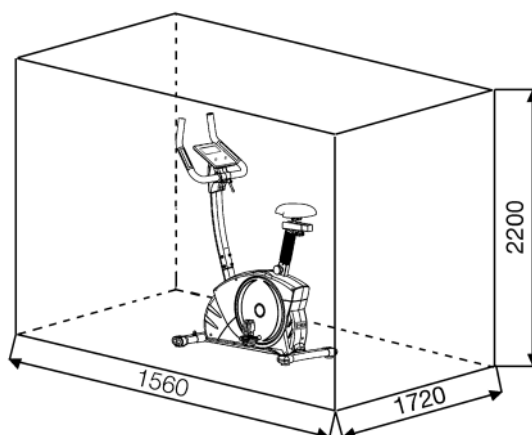
Дополнительную информацию о приложении Kinomap можно найти по адресу: <https://www.kinomap.com/en/>



Область обучения в мм
(Для устройства и пользователя)



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



Чистка, техническое обслуживание и хранение тренажера

1. Чистка

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

2. Хранение тренажера

При не использовании тренажера больше 4 недель, необходимо отключить его от сети. 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 нижестоящих указаний, пожалуйста, обратитесь в центр, где вы купили тренажер.

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

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТРЕНИРОВКЕ

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

1. Интенсивность

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

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

А) измерить частоту пульса обычным способом (подсчитать количество ударов пульса в минуту на запястье)

В) измерить частоту пульса с помощью специального устройства (которое можно купить у продавцов специализированного оборудования)

2. Частота

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

3. Планирование тренировок

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

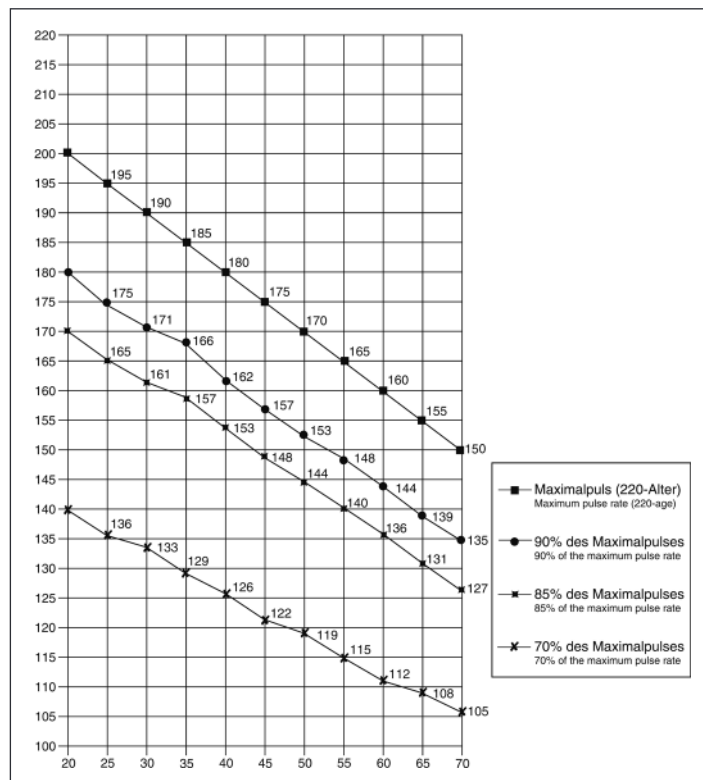
Затем приступайте к основной фазе тренировки. Нагрузка должна быть относительно низкой в первые несколько минут, а затем возрастать в течение 15-30 минут, чтобы частота пульса была в пределах 70-85% от максимальной.

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

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

4. Мотивация

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



ФОРМУЛА РАСЧЕТА ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

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

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

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

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

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. Останьтесь 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.

Service / Hersteller

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

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



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

Service:

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

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

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstrasse 55

D - 42551 Velbert

info@christopeit-sport.com

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

